

2022
summer
issue
Vol.
007

徳へい

徳島平成病院 外来で働く 看護部の ご紹介

特集

Pick
UP

みなさんの力作をご紹介！
徳島平成病院

作業療法美術館

コラム

リハビリスタッフ直伝！
のびのび体操





絶対に見捨てない。

体をささえるためにのばした手も、

いたむ体をさする手も、

抱きしめたいものがある手も、

不安で頭をかかえた手も。

困っている手は、必ずつかむ。

助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



徳島平成病院
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL



病気の 早期発見・予防に 尽力します

徳島平成病院 院長

たん ごく あきら

丹黒 章 医師

Profile

1955年生まれ。81年徳島大学医学部卒業。87年医学博士（山口大学）。2004年徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部（15年から医歯薬学研究部）教授。22年4月より現職。専門は食道外科、乳腺外科、内分泌外科、内視鏡下手術、がんの画像診断。

2020年初頭から世界中に広まった、新型コロナウイルス感染症。デルタ株からオミクロン株に変異し、重症化率は低減したものの、感染力が強いままだ勢いを維持しています。常に感染症を意識せざるを得ない新たな日常のなか、徳島平成病院の院長に就任しました。

私はがんが日本人の死亡原因の第1位となった1981年に徳島大学を卒業し、山口大学と徳島大学で、がんの診断、治療とその研究に没頭してきました。

当院は、直接患者さんに接する医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、管理栄養士、理学・作業療法士、言語聴覚士、介護職員、医療ソーシャルワーカーだけでなくすべての職員が、患者さんに関する情報を

常に共有しています。チーム一丸となり、患者さんができるだけ早期に地域や家庭に復帰して、快適な日常生活が送れるよう積極的にサポートします。

多くの病は予防できると考えています。究極の医療は「未病」です。未病とは、発病には至らないものの軽い症状がある状態で、早期に病気を見つけて予防しようとする考え方を言います。当院は「健診」と「健康教育」を通じて病気の予防を実践し、「検診」で病気の早期発見に努めて、身体的にも経済的にも負担の少ない早期治療を目指しています。

風光明媚な眉山の麓・伊賀町において、地域のみなさんの健康生活を全力で守りたいと考えています。何でも気軽にご相談ください。



看護部 のご紹介



看護の心と確かな技術

当院の外来診察部門には、内科、外科、整形外科、眼科、皮膚科、婦人科、リハビリテーション科があります。私たち外来看護部では、これら一般診療の介助はもちろん、内視鏡検査の介助、人間ドック、手術看護、救急対応など、専門的かつ幅広い看護を担っています。外来の患者さんに安心して診察を受けていただき、検査の不安が少しでも軽減されるよう、心を込めて看護ケアを提供しており、日々専門知識とスキルを磨いて、医師のサポートに努めています。



感染症対策を徹底
しています

長引くコロナ禍において、患者さんご家族に接する機会の多い外来看護師にとっては、感染対策が特に重要です。必要な感染対策が行われているか、定期的に相互チェックを行っています。



PCR検査の際は、
個人用防護具(PPE)を
着用しています



外来看護師がお答えします！ 外来医療 Q & A

Q1 どんなことが血圧を上げるん？

A 食塩・アルコールの過剰摂取、肥満、喫煙、ストレス、カルシウムの摂取不足、運動不足などが血圧を上げる要因となります。



Q2

「自宅で血圧を測って」って先生が言うんやけど、いつ測ったらいいんえ？



A 朝起きて排尿した後と、就寝前のゆったりした時に測りましょう。

乳がんとは

乳がんとは、乳房にはりめぐらされた乳腺にできる悪性の腫瘍です。欧米女性の8人に1人は、一生の間に乳がんにかかっています。

最近では日本でも患者が急速に増えており、毎年9万人以上が乳がんと診断され、1万6000人以上が亡くなっています。およそ11人に1人が、一生のうちに乳がんと診断されているのです。

主な症状は、乳房のしこりやくばみのほか、乳頭分泌物などです。外来ではまず視触診、マンモグラフィ、超音波（エコー）などで検査を行い、場合によっては組織診（細胞を採取し、調べる検査）を行います。

乳がんは早期発見・治療がとても大切です。普段のセルフチェックはもちろん、40歳を過ぎたら2年に1度、検診を受けるようにしましょう。

健康コラム

Vol.02

乳がんの セルフチェックで 早期発見・予防

乳がん CHECK SHEET

日ごろから自身の乳房の状態に関心を持ち、意識して生活することを「プレスト・アウェアネス」といいます。乳がんの早期発見につながる、非常に重要な生活習慣です。以下の4つの項目をチェックしてみましょう。

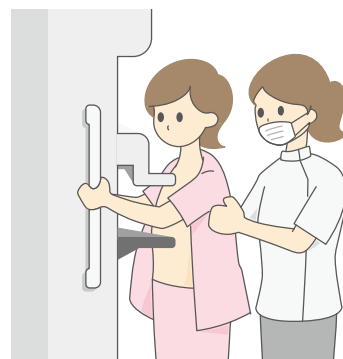
- ☒ 自分の乳房の状態を知るために、日ごろから自分の乳房を見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
- ☒ 気を付けなければいけない乳房の変化を知る（しこりや乳頭からの出血）
- ☒ 乳房の変化を自覚したら、すぐに医師に相談する（専門病院へ行く）
- ☒ 40歳になったら2年に1度、乳がん検診を受診する

※以前乳がん検診で「精密検査の必要がない」と判定された人も、しこりや乳頭分泌などの自覚症状がある場合は、放置せず速やかに医療機関を受診しましょう。

乳がんの主な検査方法

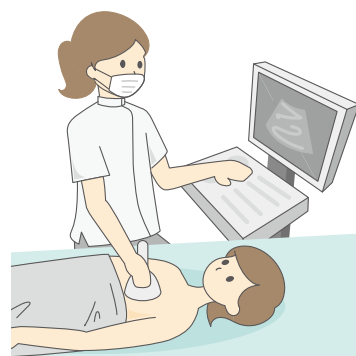
マンモグラフィ

乳房を上下、左右の2方向から押さえて平らにする専用の器具を使い、X線で乳房内の状況を撮影します。触ってもわからないしこりや、しこりになる前の小さながん（微細な石灰化）も早期に発見することができます。



超音波検査

乳房にゼリーを塗布し、その上に超音波（エコー）をあてて、脇の下から乳房にかけて調べます。細かいしこりを見つけやすい検査です。



教えてくれたのはこの人!

理学療法士
吉田 たくとさん



第7回は

脳を
活性化する
棒体操

リハビリスタッフが徹底指導! のびのび体操



今回は棒を使用した全身運動・棒体操を紹介します。
全身運動は脳の活性化を促すため、認知症の予防におすすめです。

➤ の棒体操には、①全身の柔軟性を保つ、②脳を活性化
する、③転倒予防の3つの効果が期待できます。簡単
なので運動が苦手な方も自宅で継続しやすく、おすすめです。
1セット10回を目標に、週2〜3回行いましょう。

準備

新聞紙やちらしを30cmくらいの棒状に丸め、ガムテープで巻く
(ラップの芯でも代用可能。棒なら何でもOK!)

注意

・無理のない範囲で行ってください。
・痛みが出る場合は速やかに中止し、医師や理学療法士にご相談ください。



① 棒の両端を持ち、肩の高さまで水平に上げる。これが基本のポーズ。



② バンザイをして胸を張る。



③ ①に戻り、両腕を後方に引き込んで胸を張る。



④ ①に戻り、上半身を左右に大きくひねる。

徳島平成病院

作業療法美術館

病棟とデイケアで作られた、さまざまな作品を紹介します!



病棟 金魚と花火で夏のお祭り

お花紙とコピー用紙を折り、立体的な金魚を作りました。花火はスパンコールで作成。光が当たると、夜空に上がった本物の花火のようにきれいに輝きます。



デイケア アネモネ

折り紙を花の形に切って重ね、アネモネを作りました。花びらを棒に巻き付けてカールさせるのが難しかったのですが、やわらかいふわっとした感じを出すことができました。



誰でも
できちゃう
簡単健康レシピ

オススメ

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

レシピ



手軽に代謝アップ! レタスのスープパスタ

作り方

- 1 レタスは手で一口大にちぎり、
薄切りベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて中火で熱し、
香りが立ったら薄切りベーコンを加えて炒める。
- 3 火が通ったら水を加えて沸騰させ、
半分に折ったスパゲティ、Aを入れる。
- 4 スパゲティのゆで上がり時間(袋の表示時間)の1分前
になったら、レタスを加えてさっと混ぜ合わせ、火からおろす。
- 5 器に盛り、好みでBを散らす。

材料

(1人前)

スパゲティ…100g
レタス…50g
薄切りベーコン…30g
ニンニク(みじん切り)…小さじ1弱
オリーブオイル…小さじ1
水…400ml(水分が足りなくなったら適宜追加)

【A】

顆粒コンソメ…小さじ2

塩・こしょう…各少々

【B】

粗びき黒こしょう…適量

粉パセリ…適量

1人あたりの栄養素

エネルギー 560kcal

たんぱく質 17.7g 脂質 17.8g

塩分 2.7g

コレが効く!

美容に良い

栄養素がたっぷり

レタスに含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、体内で発生する活性酸素を除去する働きがあります。また、ビタミンEは、血行を良くして代謝を高め、脂肪を燃焼しやすくしたり、お肌のターンオーバーを促進したりと、美容にうれしい働きをします。βカロチンにはストレスへの抵抗力が強まる効果が期待できるほか、食物繊維も豊富なので、お通じの改善にも役立ちます。レタスは油と一緒に摂ると栄養の吸収率がアップしますが、加熱すると栄養分が溶け出してしまうので、スープで摂取するのがおすすめです。

外来担当医表 (2022年4月1日～)

月

火

水

木

金

土

内科 ※齋藤医師は、 バス健診・訪問診療のため 休診になる場合があります	午前	遠藤 / 高橋	近藤 / 内藤	遠藤 / 齋藤	近藤 / 丹黒(総合診療)	遠藤 / 清水(第1・3) 小山(第2・4・5)	清水(第1・3) 徳大医師(第2・4) 第5土曜は休診
	午後	近藤 / 高橋	遠藤 / 内藤	近藤 / 齋藤(第3)	遠藤 / 丹黒(総合診療)	近藤 / 清水(第1・3) 小山(第2・4・5)	—
整形外科	午前	原田	原田	原田	原田	原田	—
	午後	原田	徳大医師	原田	原田	原田	—
乳腺甲状腺 外科	午前	丹黒	丹黒	—	丹黒	丹黒	—
	午後	丹黒	—	—	丹黒	—	—
眼科	午前	篠原(～12:00まで)	—	—	山中(～12:00まで)	—	—
	午後	—	—	—	山中(要予約)	—	—
皮膚科	午前	浦野(～11:30まで)	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
婦人科	午前	—	—	—	—	苛原(～11:30まで)	—

※担当医師など変更の可能性があるため、くわしくはWebサイトをご参照ください。

受付
時間

月～金曜

[午前]

8:30～12:30

[午後]

13:30～15:30

土曜(内科のみ)

[午前]

8:30～12:30

※受付時間内にお電話にてご予約をお願いいたします。 ※外来診療のご希望はご予約時にお問い合わせください。



交通アクセス

▶徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」
大道2丁目バス停下車
徒歩 約5分

▶徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分
阿波富田駅から徒歩 約15分
二軒屋駅から徒歩 約17分

▶お車の場合

(無料駐車場をご用意しています)

徳島駅から車で約5分

徳島自動車道 徳島IC から車で約15分



医療法人 平成博愛会

徳島平成病院

TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL

〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2

Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433

tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp



スタッフ募集中!

当院ではスタッフを募集しています。

くわしくはWebサイトをご覧ください。

ご来院のみなさまへ

当院では新型コロナウイルス(COVID-19)対策としてご来院されるすべての方に右記の対応をお願いしています。入院患者さんおよび、ご来院のみなさまを感染から守るためにご協力をお願いいたします。

徳島平成病院 院長

体温測定

院内にお入りになる前に、すべての方に体温測定の実施をお願いしています。係の者が不在の場合は、お手数ですが受付までお声がけください。発熱を認めた場合は係の者の指示に従ってください。

マスクの着用

来院時にはご自分でご用意ください。

院内での飲食禁止

飲食時にマスクを外すことにより感染リスクが高まるため、院内での飲食禁止にご協力ください。(入院患者さんは対象外です)

手指消毒

院内にお入りになる前に必ずアルコール消毒剤で手指消毒をしてください。