



2025/7

第154号

JA徳島厚生連だより

お元気ですか！

- 吉野川医療センター10周年記念イベント開催決定!!
- 当院の小児科診療について
- 熱中症を防いで夏を乗り切りましょう
- 阿南医療センター病院祭を開催しました
- 「特定保健指導」について
- 良い睡眠、とれていますか？
- Fishing
- にこにこ保育園通信

# 吉野川医療センター10周年記念イベント 開催決定!!

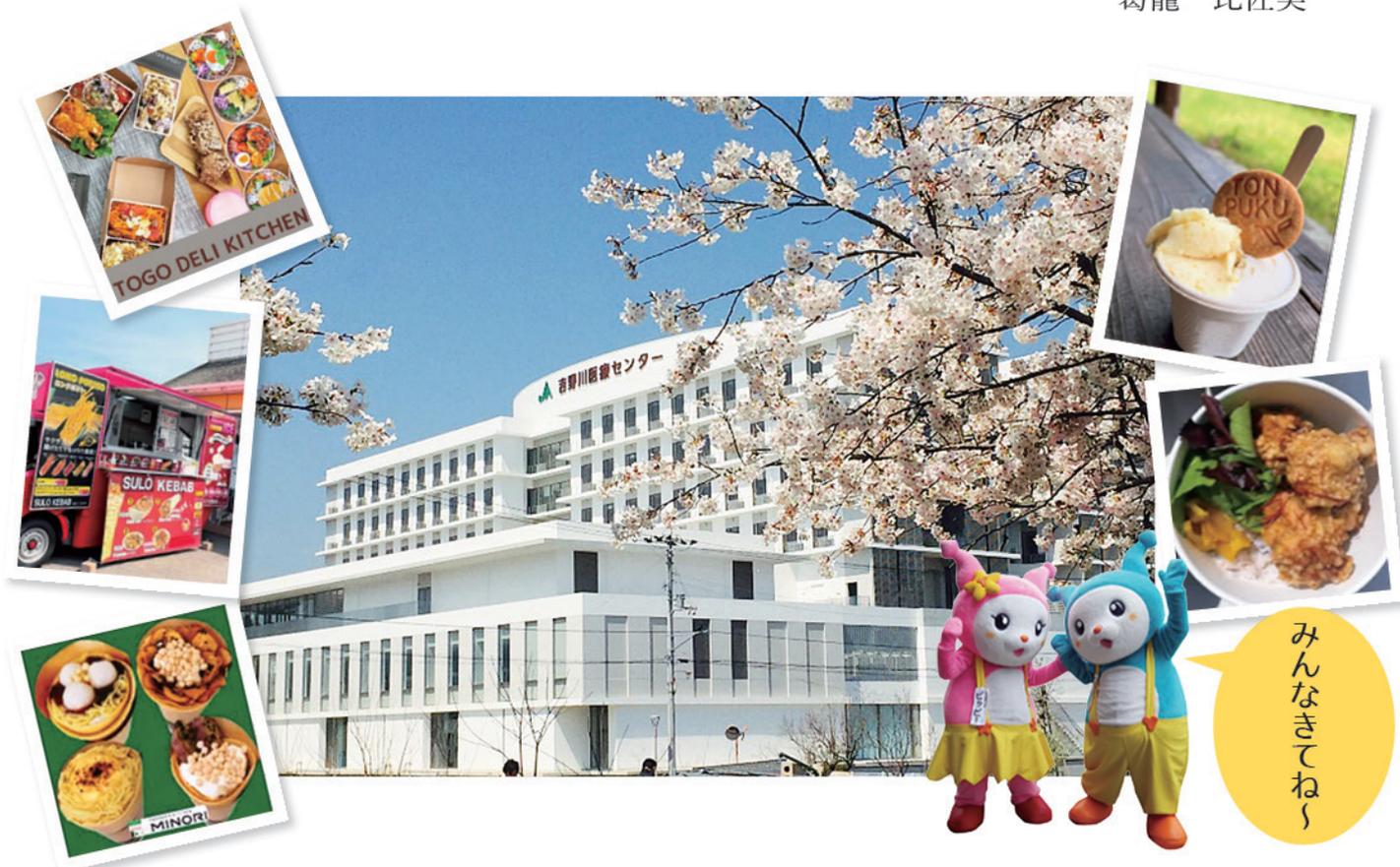
2015年(平成27年)5月4日、吉野川遊園地跡地である現在の場所へ移転し名称を吉野川医療センターと改めてから10周年を迎えることとなりました。これまで当院を支えてくださった地域のみなさま、職員、関係者のみなさまに深く感謝いたします。そこで10周年を記念したイベントを10月19日(日)に開催することを決定しました!今回のイベントのテーマは「病気を予防する」です。みなさまが元気で楽しく働き続けられる、暮らし続けられるヒントを提供できればと考えています。

1Fロビーでのオープニングセレモニーを皮切りに、第1会場では、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師らによる病気の予防をテーマにした講演会、第2会場では体験・相談ブースとして体操教室や栄養相談、BLS(一時救命措置)の体験を予定しております。吉野川市ではお祭りなど多くの地域イベントが開催される時期かと存じますが、大勢の方のご参加をお待ちしております。

またイベントを盛り上げるため1Fロビーに展示する作品を募集いたします。みなさまがご趣味で作成された手芸や絵画、写真、習字などの素敵な作品を展示してみませんか? 作品募集のご案内は7月上旬に吉野川医療センターホームページ、応募ポスターの掲示にて行います。我こそはと思われる方、今から準備をお願いします!!

その他キッチンカーやマルシェなども予定しております。吉野川の清流から生まれた水の妖精ピッピーとヨッピー(現吉野川市役所所属・元吉野川遊園地マスコットキャラクター)も帰ってきます!!ご家族みんなで参加して一緒に楽しみましょう♡

吉野川医療センター10周年実行委員会  
葛籠 比佐美



## 当院の小児科診療について

吉野川医療センター 小児科  
医長 藤岡 啓介

吉野川医療センター小児科の藤岡啓介と申します。昨年9月に徳島大学病院小児科から異動してまいりました。当科は今年4月から大野卓也先生と2名体制となっています。

今回は吉野川医療センター小児科の診療内容につきましてご紹介いたします。

小児科の業務としては外来（一般外来、乳児健診、予防接種）と入院に分かれます。（新生児診療、小児患者）

外来の診療内容は専門外来として小児循環器外来が毎月第1金曜日にあります。通常診療として、一般外来で感染症やアレルギー、便秘症など一般的な小児患者様の診療を行っています。乳児健診や予防接種と合わせて、いわゆる小児科クリニックのような、誰でも相談しやすい、地域に根差した外来診療を心がけています。

当院の昨年の分娩件数は164件と、全国的な出生数減少の流れに一致して当院の分娩件数も残念ながら減少傾向にあります。少子化の影響は当院のような地方の病院ほど大きく、外来患者数も経時的に減少しています。

少子化が進む現状において、私たちに課せられた使命は患者様一人一人に寄り添い手厚い診療を心がけることと考えています。患者数の減少は決して歓迎されることではありませんが、私は一人一人の患者様と向き合う時間が増えることを前向きにとらえています。出生時から患者様の成長、発達を見守ることができるのは分娩を取り扱う総合病院小児科の大きな強みです。当院で出生された赤ちゃんを産まれた直後から診療し、1ヶ月健診を経て乳児健診や予防接種などで親御さんの育児の不安・悩みについて一緒に考え、患者様を見守ることで地域に密着した小児科として、地域社会の子育て支援に微力ながら貢献できるものと信じています。地方の小児科ではありますが、今後も地域の小児科診療を支えていくことができるよう頑張っておりますので、気軽に受診していただき、なんでもご相談ください。



## 熱中症を防いで 夏を乗りきりましょう

阿南医療センター 副院長  
内科医 滝下 誠

みなさん「お元気ですか」。地球温暖化の影響で例年猛暑が続いており、「熱中症」にかかる人が増えています。熱中症とは、暑さで体の中に熱がたまり、気分が悪くなったり、体の働きがおかしくなったりすることです。特にお年寄りや子どもは、重症になりやすいので注意が必要です。

軽症では、めまいや立ちくらみ、筋肉がつる、気分が悪い、大量に汗をかくとといった症状が出ます。中等症になると、頭が痛い、吐き気、体がだるい、ぼんやりするなどが見られます。重症では、意識がなくなる、けいれんが起こる、体が動かない、体温が40度を超えることもあります。重症になるととても危険で、ためらわずに救急車を呼んでください。

熱中症を防ぐには、まず水分と塩分をこまめに摂ることが大切です。のどが乾く前に、1時間に1回くらい水やスポーツドリンクを飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も摂れる飲み物がいいです。

また、服装も工夫しましょう。白や薄い色で、風通しのよい服を着て、帽子や日傘で直射日光を防ぎます。エアコンを使って部屋を涼しくし、暑い昼間の外出はできるだけ避けましょう。扇風機だけでは室温は下がりません。夜間も屋内には、熱がこもるので夜もエアコンを適宜使用してください。

十分な睡眠をとって、食事もしっかり食べましょう。体調が悪い日は無理をせず、休むことが大切です。まわりの人とも声をかけあい、お年寄りや一人で住んでいる人には気をつけてあげましょう。

もし「熱中症かな?」と思ったら、すぐに涼しい場所に移り、体を冷やし、水分を少しずつ飲みましょう。意識がない時や、うまく飲めない時は、重症ですので、すぐに病院で受診するか救急車を呼んでください。

熱中症は、知っていれば防げます。日々の心がけで元気に夏を過ごしましょう。

熱中症セルフチェックアプリを作ったのでQRコードを貼ります。ぜひご活用ください。



5月10日(土)

## 阿南医療センター病院祭を開催しました

阿南医療センター 患者支援センター

広報委員 蔭山 綾子

たくさんの方々のご協力で盛大なイベントとなりました。前田院長と村井医師による市民公開講座、ヘリポートツアーとして救急搬送公開訓練見学、職員とゲストによるコンサート、小学生を中心としたジョブキッズ（職業体験）、健康相談では看護の日のイベント（まちの保健室）、リハビリスタッフによるフレイル評価と運動指導、肝炎相談、両立支援、高齢者お世話センター介護相談などを設置しました。院外からの協力で、ハンドメイド作家さんや飲食店など45店舗の出店がありました。



人気のジョブキッズ

地域の皆様と交流が図れ、阿南医療センターを身近に感じていただく機会となりました。今後も地域の皆様に親しまれる病院を目指して広報活動を続けていきたいと思えます。





## 「特定保健指導」について

徳島県農村健康管理センター 健診業務課  
主任 井口 直美

「特定保健指導」とは、特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方を対象に行う保健指導です。「特定保健指導」には以下の支援があります。

- ①「動機付け支援」・・・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクが出はじめた方を対象に原則1回の面接による指導を行います。
- ②「積極的支援」・・・メタボリックシンドロームのリスクが重くなった方を対象に初回面接後、電話などにより3か月以上の継続的な指導を行います。

当センターでは健診結果を見て、生活習慣病のリスクがある受診者の皆様に対して、希望者には面接を行い、個性を踏まえ、また無理のない健康目標・取り組み方法を一緒に考えて、生活習慣改善の指導を行っています。

同指導をご利用いただいた方の中には、減量に成功された方、禁煙に成功できた方、禁酒に成功した方など多くの声が聞かれています。目標達成出来なかった方からも自身の生活習慣を見つめ直すきっかけになったとの声も聞かれています。

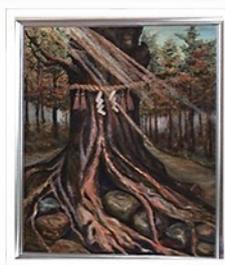
同指導に携わる私達スタッフも知識の向上のために研修会へ参加するなど、自己研鑽に取り組み、今後も受診者の皆様の健康づくりのため努力していきたくと思っています。

また、「特定保健指導」のみならず、一般の保健指導も行っていますので健診結果や生活習慣で気になる点がございましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。心身ともに健康につながるサポートをさせていただきます。

### トピックス



現在、ホールにて当センターOBの「川人文代さん」の絵画を展示しております。豊かな自然や静穏な風景を題材としたもので、県展や放美展での入賞作品など10点が飾られ、受診者の方から好評を得ております。皆様も絵画を見て癒されてはいかがでしょうか。



栄養コラム

吉野川医療センター 栄養管理科

良い睡眠、とれていますか？



疲れを溜めないためにはしっかり睡眠を取ることが大切ですが、睡眠を十分に取っていても睡眠の質が悪いと、すっきり目覚めることが出来ず疲れを逆に溜め込んでしまいます。質の良い睡眠は、疲労回復だけでなく生活習慣病や肥満の予防も期待できますので、まずは生活習慣と食事を見直してみましょう。



睡眠の質の低下につながりやすい生活習慣は？

①夕食の過食

寝る前に食べすぎると寝ている間に胃腸の消化活動が休まず、睡眠の質は低下してしまいます。寝る2～3時間前までに食事を終わらせましょう。



②カフェインの摂りすぎ

コーヒーやお茶、紅茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があります。また利尿作用もあるため、尿意で夜中に目覚めてしまうことにもつながります。



③アルコールの摂りすぎ

寝酒でお酒を飲む方もいますが、眠りに入りやすくなるのは一時的な効果です。中途覚醒が増えて逆に眠りが浅くなりますので、注意しましょう。



④運動不足

運動習慣がある方には不眠が少ないといわれています。ただし激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担の少ない有酸素運動を継続して行いましょう。



睡眠の質を高める栄養素

起きて14～16時間後に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが分泌されます。このホルモンの生成に、トリプトファンとビタミンB6が必要になります。二つの栄養素を朝食に摂り、夜の睡眠に備えましょう。

トリプトファン

牛乳やチーズなどの乳製品、赤身の魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質に豊富です。



ビタミン B6

レバー、赤身の魚、ニンニク、バナナなどの果物に豊富です。



Fishing



阿南医療センター リハビリテーション科 主任  
作業療法士 和田 龍児

魚釣り。幼少期から始めた趣味。友達とワイワイしていたサビキ・穴釣り。父親に教わった磯釣り。中学生で夜中走り回ったシーバス釣り。室戸沖で船酔いしながらジギングで釣った2mを超す鮫。現在では船舶免許を取得し、23ftの船外機で鳴門・伊島でのジギング・タイラバ・飲ませ・フカセ釣りをするまでになりました。魚によって釣りが違う。同じ魚でも季節によって食べる餌が違う。また、料理しても個体差が大きく旨い魚は本当に旨い。保存の仕方でも魚の味が大きく変わる。釣りに行く前の高揚感。魚との駆け引き。食べた時の美味しさ。すべてが釣り。特に青いアラインの入った真鯛。絶対惚れます。



# にこにこ保育園通信

## こどもの日の集い



新年度に入り、新しいクラスに進級してお兄ちゃん・お姉ちゃんになったにこにこ保育園の子どもたちです。

5月5日は、子どもの日！元気いっぱい大きく育ててもらえるように、にこにこ保育園では毎年『こどもの日の集い』を行っています。子どもたちと一緒に、こいのぼりを作ったり、大きなこいのぼりトンネルをくぐって柏もちをたぬきさんに届けてあげるゲームをしたりと、とっても楽しい集いとなりました。

