

厚
2025 / 4
第153号

JA 徳島厚生連だより

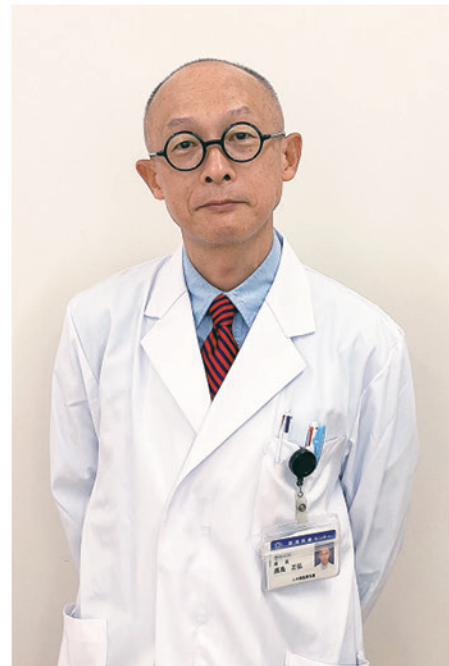
お元気ですか /

- 骨粗鬆症を予防しよう！ 2
- 全身麻酔について 3
- 新型の血液(血球)分析装置を導入 4
- 「在宅ケア特定認定看護師」の資格を取得しました… 5
- 施設健診料金のご案内 6
- 春バテに注意しよう！ 7
- 日本一の看護師サーファー 7
- にこにこ保育園通信 8

骨粗鬆症を予防しよう！

阿南医療センター 整形外科

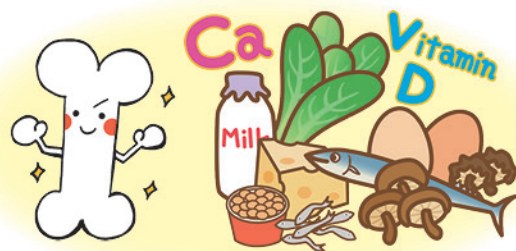
部長 かしま まさひろ
鹿島 正弘



どれほど元気で健康な人でも年齢を重ねるに従い、身体に様々な不具合が生じてきます。

顔のしわ・しみ・頭髮の薄さなどの見た目でわかるものや、腰や膝関節の痛み、腕やお尻のしびれなどの痛みを伴うもの、高血圧・糖尿病・高脂血症などがあります。

骨粗鬆症もその内の1つで、骨がスカスカになり、体を支える強さが落ちている状態です。鉢植えや米袋を持ち上げた時やお孫さんを抱いた時に急な腰痛を感じた経験はないでしょうか。ぎっくり腰だと思い込み、様子を見ているうちに症状が楽になった場合でも、骨折している可能性があります。体を支えるために特に大切な骨は脊椎と大腿骨です。一度、整形外科を受診して背骨の骨折がないか確認しましょう。また、閉経が早かった女性や転倒して足の付け根を骨折した方も要注意です。健康診断で骨密度の低下を指摘された方はもちろん、閉経して数年が経過した方は、医療機関で骨粗鬆症の検査を受けることをお勧めします。簡単なレントゲン写真と血液検査で診断がつきます。骨粗鬆症を予防するためには、ウォーキングやスクワット、片脚立ちなど適度な運動とバランスの取れた食事が大切です。運動については、無理をせずに続けられる程度の負荷で結構ですので、できるだけ毎日続けることを意識しましょう。食事では肉や魚、大豆などのタンパク質をとり、小魚や干しエビ、ワカメやヒジキなどの海藻類も意識してメニューに加えましょう。一度骨折してしまうと、入院や手術が必要となり、日常生活が一変してしまいます。骨を丈夫にし、筋肉も鍛えて健やかな老後を過ごしたいものです。





全身麻酔について

吉野川医療センター 麻酔科

ほんだ やすひと
医長 本多 康人

令和6年度より吉野川医療センターに常勤の麻酔科医として赴任しました、本多康人と申します。当院では、これまでも非常勤の医師による全身麻酔管理が行われておりましたが、麻酔科医が常勤となることで術前術後の安全管理や術後の疼痛管理などの点で、より質の高い医療を提供することが可能になると思われます。

麻酔科医の仕事は、手術中の患者さんを安全な状態で維持することですので、基本的には患者さんが麻酔で眠っている間が主な仕事時間です。麻酔薬や血圧、脈拍をコントロールする薬などを使って全身状態を維持し、また常に血圧や脈拍などをモニタリングし、手術の進行度合に応じて麻酔の深さや血圧、脈拍などを調整しています。

基本的には全身麻酔は危ないものではないと思っていただいても大丈夫ですが、より安全性を高めるために患者さんにご協力していただきたい点があります。一つは禁煙、そしてもう一つはダイエットであります。喫煙は肺の機能を低下させるだけでなく、喀痰を増やしてしまうリスクがあります。術後手術部の痛みがあると、咳をうまく出すことができず、痰が詰まって窒息したり肺炎を起こしたりすることがあります。また肥満は術中術後の低酸素状態のリスク因子となり、場合によっては命に関わる事態を引き起こすことがあります。また術後の傷の治りが悪くなることも指摘されています。可能であれば全身麻酔で手術を受けることが決まった時点で、禁煙とダイエットを始めていただければ幸いです。

これからも安全安心な手術の実現に向けて改善すべきところは改善し、向上させていきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。



新型の血液(血球)分析装置を導入

吉野川医療センター 臨床検査科

うえた たくや
上田 拓弥

今年2月、当院では機器更新に伴い Sysmex 社製の血液分析装置「XR-1000」と試薬調製装置「RU-20」を導入いたしました。これらの装置の特徴などを紹介いたします。

以前の機種では血液分析専用であったものが、機器更新に伴い体腔液（胸水・腹水など）の測定もできるようになりました。従来は顕微鏡を使用して体腔液の検査をしていましたが、機械測定になることで大幅に検査時間の短縮が見込めます。

また、試薬調製装置の導入により、既存の他の機器と検査用イオン交換水を共用・供給できるようになりました。そのため、検査を中断して水や試薬を交換する頻度が少なくなったので検査の効率化が進みました。

これらの機器の導入により、ひとつの機器にトラブルが起きても、測定を休止することなく検査が可能となりました。月に約4500件の検査件数がありますが、いままでより測定時間の短縮も見込めるので患者さんの待ち時間などの負担軽減につながっています。それに加えて、データの信頼性が低い場合は検査技師が顕微鏡で見ることにより信頼性の高い検査結果を提供していくことも大切だと考えています。そのために、知識の習得や技術の向上に励み、今後もよりよい医療サービスの提供に貢献できるように日々努めてまいります。

血球分析装置XR-1000 (写真1)



試薬調製装置RU-20 (写真2)





「在宅ケア特定認定看護師」の 資格を取得しました

阿波病院 訪問看護ステーションあわ

看護師 あきやま 秋山 ゆか 友香

「おはようございます！訪問看護です。」この挨拶から訪問看護師の1日は始まります。訪問看護とは、看護師などが居宅を訪問して、主治医の指示や連携により行う看護を指し、多職種と協働しながら在宅療養を支援します。訪問看護は基本的に1人で行う上、様々な制度により訪問回数や時間が制限されているため、その時々が発生している事象に対し、訪問看護師1人1人の迅速で正確な判断力・対応力が求められます。また、身体的アセスメントのみに留まらず、生活の状態や家族の健康なども観る幅広い視野も必要です。

私は、令和5年4月から1年間、徳島大学大学院医歯薬学研究部看護リカレント教育センターに在学し、特定行為研修ならびに認定看護師になるための知識と技術を学んできました。特定行為とは、医師の手順書に従い、医師の判断を待たずに実施できる一定の診療補助業務を指します。私は「気管カニューレの交換」「胃ろうカテーテル又は胃ろうボタンの交換」「褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去」「脱水症状に対する輸液による補正」の4つの行為の研修を終えました。そして、昨年10月に行われた認定審査に合格し「在宅ケア特定認定看護師」の資格を取得しました。在宅ケア特定認定看護師としてまだまだ始まったばかりですが、生活の場におけるQOLの維持・向上とセルフケア支援生活に焦点を当てた在宅療養移行支援、意思決定支援とQOLを高めるエンドオブライフケアなど、取り組む課題はたくさんあります。これからも、地域の様々な職種と連携しながら、その人らしい在宅療養を支援し、地域に必要とされる訪問看護師になれるよう取り組んでいきたいと思っています。



令和
7年度

施設健診料金表

徳島県農村健康管理センター

種 目	料金(税込)	内 容
「日帰り人間ドック」	39,220	ほとんどの検査結果が当日出ますので、医師により結果説明を行います。 ※胃の検査に関しては胃部X線透視撮影検査または胃内視鏡検査のいずれかの検査方法を選択。 追加料金はない。
「あんしんコース」	44,220	上記の「日帰り人間ドック」に肺がん検査(喀痰もしくはシフラ)及び前立腺がん検査(腫瘍マーカーPSA)を追加しました。40歳以上の男性にお勧めします。 ※胃の検査に関しては胃部X線透視撮影検査または胃内視鏡検査のいずれかの検査方法を選択。 追加料金はない。
「一般健診」	18,865	検査内容は協会けんぽの生活習慣病予防健診「一般健診」と同じです。
協会けんぽ 「一般健診」	5,282	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、35歳～74歳の方が受診できます。 ※胃内視鏡検査を希望する場合、別途 3,000円必要
協会けんぽ 「一般健診+付加健診」	7,971	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方が受診できます。「付加健診」として、尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査・生化学的検査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査が「一般健診」に追加されます。 ※胃内視鏡検査を希望する場合、別途 3,000円必要
協会けんぽ 「事業所人間ドック」	25,637	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、35歳～74歳の方が受診できます。 検査内容は「日帰り人間ドック」と同じです。 ※胃内視鏡検査を希望する場合、別途 3,000円必要
「若年健診」	11,500	事業所の職員の方で、34歳以下(年度内年齢)の方、及び社会保険に加入していない方のコースです。
乳がん検診	5,420	視触診と乳房X線検査(マンモグラフィー 1方向)を併せて行います。(要予約)
	7,330	視触診と乳房X線検査(マンモグラフィー 2方向)を併せて行います。 (国の指針に従って40歳以上50歳未満の方が対象・要予約)
子宮がん検診	5,100	子宮頸部の細胞診検査です。(要予約)

※受診料金は高齢者の医療の確保に関する法律等(協会けんぽは除く)の助成金は適用していない金額です。

※婦人検診は、最小実施人数を5人以上とさせていただきますので、募集されるときに希望の確認をお願いいたします。

申込方法

施設健診は完全予約制になっております。
各市町村、事業所、JA等の実施団体様経由でのお申し込みの他、一般の方からのご予約も受け付けております。



施設情報

施設名称：徳島県農村健康管理センター
所在地：〒771-1701 阿波市阿波町平川原北 59-1
電話番号：0883-36-6611
FAX番号：0883-36-6613
休診日：土・日・祝日、年末年始(12/30～1/3)
※お問い合わせは平日8時30分～16時(土・日・祝日を除く)
施設健診開始時間は平日午前8時から(要事前予約)





栄養コラム

吉野川医療センター 栄養管理科

春バテに注意しよう！

春は新生活が始まる季節である一方、
約9割の方が身体と心に様々な不調を感じるといわれています。
この不調を「春バテ」といいます。
予防と対策を十分に行い、元気に新生活を迎えましょう。

「春バテ」チェックリスト

- 身体がだるい
- イライラする
- やる気が出ない
- 昼間眠くなる
- 目覚めが悪い
- 夜眠れない

一つでも当てはまった方は「春バテ」
かもしれません。

通常は「交感神経」と「副交感神経」
の2つの神経がバランスを取
り合うことで心身の調子が保
たれています。

春バテを防ぐために、まず
は自律神経を整えましょう。



自律神経を整える 食事のポイント






● 食事は1日3食しっかり食べる

かむ動作によって、脳は安らぎを感じると言われています。
また食事の時間を確保することで心に余裕が生まれます。

● 起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、血流も良くなります。

※5つの おすすめ 栄養素

- ①ビタミンA：副交感神経を整えます（豚肉、鶏肉、鮭、人参） 
- ②ビタミンB1：自律神経に作用します（豚肉、かつお、卵、にんにく） 
- ③ビタミンC：ストレスの軽減に役立ちます（いちご、柑橘類、ブロッコリー） 
- ④ビタミンE：自律神経の働きを整えます（大豆製品、ほうれん草、ナッツ類） 
- ⑤カルシウム：イライラや不安を抑える働きがあります（大豆製品、乳製品、小松菜） 



日本一の 看護師サーファー

吉野川医療センター
なかやま さとし
看護師 中山 智資

高校を卒業後、県外の自動車工場で働いていた私は、
職場の先輩にサーフィンを教わり、その魅力にとりつか
れてしまいました。また競技としてのサーフィンを好きで、
全日本選手権で優勝し日本一になるという夢の実現のため、
毎日サーフィンができる環境にしたいと思いました。
そこで会社を辞め、徳島にUターンし、看護師資格を取
得し現在の職場に就職しました。3交代の合間、海へ練
習に通う日々を過ごし、令和6年9月宮崎県で行われた
全日本選手権で優勝し日本一となることができました。

夢の実現に20年かかりましたが、現在の職場や家族の
協力なくしては実現できなかったと思います。ありがとう
ございました。





にこにこ保育園通信

発表会



今年も発表会を開催しました。子どもたちは、沢山の保護者の皆様に見ていただきとっても緊張していました。一生懸命に歌を歌ったり、楽器を演奏したりオペレッタをしたりと練習の成果を十分に発揮してくれました。1年間の集大成の発表会。ひよこ組さんは、手遊びやお返事が出来るようになったのを・・・ぱんだ組さんは、たいこを叩いたり、お友達と手を繋いで散歩が出来るようになった姿を・・・きりん組さんは自分の名前を自分で発表出来るようになった姿を・・・それぞれのクラスで、今年1年で出来るようになったことをたくさん見て頂けた発表会となりました。

