



2026/7

第158号

JA徳島厚生連だより

お元気ですか／



- フローレンス・ナイチンゲールから学ぶべきこと 2
- 当院の循環器内科の診療について 3
- 令和8年度 病院祭を振り返って「地域を支え、支えられる病院へ」... 4
- 心不全看護外来のご案内 5
- 健康づくりを応援します 6
- 阿波医院（旧：阿波病院）の閉院のお知らせ 6
- 食事のできる夏バテ・熱中症予防 7
- 画面の中の新しい相棒 7
- にこにこ保育園通信 8



フローレンス・ナイチンゲールから 学ぶべきこと

阿南医療センター
副院長 滝下 誠
たきした まこと

NHK で現在放送中の「風、薫る」は日本の近代看護の草創期を描いています。これに多大な影響を与えたのがナイチンゲールです。クリミア戦争での「ランプの貴婦人」という言葉から、献身的に病人に寄り添う女性の姿を思い浮かべる方は多いでしょう。しかし、彼女の真の姿は、データと論理を武器に医療と社会の仕組みを根本から変えた「改革者」です。彼女が150年以上前に見出した原則は、現代の医療や私たちの日常生活においても色褪せることなく、重要な指針となっています。

■ 環境を整えることが「治癒」への第一歩

ナイチンゲールの看護の根幹にあるのは、「病気を治すのは自然の力であり、看護の役割は自然が患者に働きかけられるように最良の環境を整えること」という『環境理論』です。彼女は健康を保つための必須条件として、清浄な空気（換気）、清潔な水、効果的な排水、清潔さ、そして陽光（光）の5つを挙げました。驚くべきことに、これらの原則は今日の感染症対策や救急医療の現場でもそのまま活かされています。彼女が提唱した「換気」や「自然光を取り入れる病棟設計」は、現代の病院建築や、COVID-19 パンデミックの際に活かされました。

■ 「データ」を武器に社会を動かす

クリミア戦争の野戦病院で、兵士たちが戦闘の傷ではなく、不衛生な環境からくる感染症によって命を落としていることを発見したナイチンゲールは、それを証明するために「データ」を駆使しました。彼女は、単なる数字の羅列では政府や軍の上層部を動かせないと考え、一目で死因の割合がわかる「鶏頭図（極座標面積図）」という画期的なグラフを考案しました。視覚的なデータを用いて政策決定者に改善を迫る彼女の手法は、今日の「エビデンスに基づく医療（EBM）」やデータジャーナリズムの先駆けと言えます。情報を正しく読み解き、客観的な事実に基づき行動する姿勢は、情報があふれる現代にこそ学ぶべきスキルです。

■ 病室だけでなく「社会の仕組み」を見る

彼女の視野は病室の中にとどまりませんでした。晩年、病気のためベッド上での生活を余儀なくされながらも、彼女は遠隔からイギリス領インドの公衆衛生改革に取り組みました。膨大なデータを分析した彼女は、現地の人々を苦しめる疫病や飢饉の根本原因が、ただの気候の問題ではなく、不適切な土地制度（小作農の搾取）やインフラ（灌漑整備や水供給）の欠如といった「社会構造」にあると鋭く指摘しました。個人の健康を守るためには、住環境や社会のシステム、貧困問題の改善が不可欠であるという彼女の包括的な視点は、現代におけるSDGs（持続可能な開発目標）や、環境と人間の健康をつなぐグローバルヘルスに通じる深い洞察です。

■ 私たちが今日から実践できること

ナイチンゲールが私たちに残した教訓は、医療従事者だけのものではありません。「手洗いや換気を心がけ、清潔で陽の当たる住環境を保つこと」「情報やデータを客観的に見つめること」、そして「健康を個人の問題としてだけでなく、社会全体の問題として捉えること」。これらはすべて、私たちが日々の生活に取り入れることができる実践的なアプローチです。今こそ、彼女の論理的かつホリスティック（全体的）な視点に立ち返り、健やかな暮らしと社会のあり方を一緒に考えてみませんか。



当院の循環器内科の診療について

吉野川医療センター 循環器内科

医長 ^{せの}瀬野 ^{ひろみつ}弘光

吉野川医療センター循環器内科医長の瀬野と申します。令和7年度に阿南医療センターから異動してまいりました。当科は今年4月より常勤医師4名の体制となっており、急性心筋梗塞に対する治療を含めた年間300例程度の冠動脈カテーテル治療や、100例程度の不整脈に対するアブレーション治療など急性期治療を中心に地域の循環器内科診療に対するアプローチを継続しております。また、徐脈性不整脈に対する左脚領域ペーシングなど新規の治療法の導入も積極的に行っております。

循環器内科が診る主な病気としては心筋梗塞などの血管の病気、心房細動などの不整脈、心臓弁膜症、そして心不全があります。特に心不全に関しては近年心不全パニックという言葉も聞かれるほど患者数が急増しており、医療体制や社会全体に大きな影響を及ぼすことが懸念される状況となっています。心不全というのは心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を送り出せなくなる状態で、その結果息切れやむくみ・疲れやすさなどが現れ、生活の質の低下につながります。高血圧や心筋梗塞、不整脈、心臓弁膜症などすべての心疾患が原因となるため、早期からこれらの疾患に対する治療介入が必要となります。

心不全と診断された方の生活上の注意点としては、まず塩分の摂取を控えることが重要です。塩分をとりすぎると体内に水分がたまり、体重の増加と共に心臓への負担が増えます。逆に体重の急な増加は体内の水分貯留のサインであるため、毎日の体重測定が心不全の管理には有効です。当院では心不全と診断された方には心不全手帳をお渡しし、体重や血圧の変動を見ながら外来で医師と治療方針の相談や生活指導を行っております。また、処方された薬は自己判断で中断せず、継続することが大切です。禁煙や節酒も症状の悪化を防ぐうえで重要です。当院では2週間に1度、看護師による心不全看護外来を行っており、セルフモニタリング支援や内服管理、食事管理についての相談を行っております。自宅生活での不安や心配がありましたら是非ご相談いただければと考えております。

心不全は慢性的に付き合う病気ですが、適切な治療と生活管理により、症状を安定させることが可能です。異変を感じた場合は早めに当科へご相談ください。

今後も地域の皆様の健康に貢献できるよう日々の診療を継続して参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和8年度 病院祭を振り返って 「地域を支え、支えられる病院へ」

阿南医療センター
副院長 滝下 誠
たきした まこと

5月16日に開催された「阿南医療センター 病院祭・開院記念イベント」は、好天にも恵まれ、非常に多くの地域の皆様にご来場いただくことができました。コロナ禍を乗り越え、こうして再び地域の皆様と直接笑顔で触れ合える機会を持てたことは、私たち職員にとっても大きな喜びであり、日々の業務への活力をいただく貴重な一日となりました。

当日は、医療をより身近に感じていただけるよう多彩なプログラムを用意しました。「まちの保健室」や「フレイル評価と運動」では、普段なかなかお話しできない方々とも健康についてじっくり向き合うことができ、地域の健康を守る拠点としての役割を再認識いたしました。また、子どもたちが真剣な眼差しで医療従事者の体験に挑む「ジョブ・キッズ AMC」や「救急搬送ツアー」でのキラキラした笑顔は大変印象的で、対応したスタッフ一同も自然と心が温まりました。「自分の生き方を考えよう（ACP）コーナー」では、前田院長の市民公開講座とも連動し、お一人お一人の人生に寄り添う医療の大切さを改めて深く考える契機となりました。

元小児科・上田隆先生への感謝状贈呈式や、コンサート、キッチンカーマルシェなど、地域の皆様と一緒にイベントを盛り上げられたことも素晴らしい思い出です。多くの方からいただいた「楽しかった」「また来たい」という温かい言葉は、何よりの励みです。

お陰様で当院は7周年を迎えることができました。準備から当日まで、部署の垣根を越えてワンチームでやり遂げた絆を大切に、これからも新キャラクター「あにゃん」とともに、地域に信頼され、愛される阿南医療センターを目指して職員一同より一層励んでまいります。ご来場いただいた皆様、そして出店やイベントにご協力していただいた方々に心から感謝申し上げます。



ご来場ありがとうございます。
ごさいます。これからも
よろしく申し上げます。

心不全看護外来のご案内

吉野川医療センター

看護主任 竹本 智子



吉野川医療センターでは、心不全とともに生活する患者さんが、安心して日常を過ごせるよう支援するために「心不全看護外来」を開設しています。毎月第2・第4水曜日の午後に完全予約制で実施しており、落ち着いた環境の中で、普段の外来診療では医師に聞きにくいこともゆっくり相談できます。

当外来では、心不全療養に精通した心不全療養指導士を中心とした看護師、薬剤師、管理栄養士がチームで対応しています。心不全は、体調のわずかな変化に早く気づき、適切に対処することが悪化予防の鍵となるため、患者さん一人ひとりの生活背景に合わせて、無理なく続けられる生活の工夫やセルフケアの方法を一緒に考えます。外来では、体重や血圧、息苦しさなどの変化に気づくためのセルフモニタリングの方法を確認し、薬の役割や飲み方を整理する服薬のサポート、塩分・水分の摂り方を中心とした栄養面での工夫についてもわかりやすくお伝えします。さらに、当外来では塩分摂取推測量の測定と体成分分析を行い、身体の状態を客観的に把握したうえで療養支援を行っています。これらのデータは、患者さん自身が自分の身体の変化を理解し、生活習慣の見直しにつなげる大切な手がかりとなります。結果は専門職がわかりやすく説明し、無理なく続けられるセルフケアの方法を一緒に考えていきます。

プライバシーが守られた空間で、患者さんにご家族が安心して相談できる心不全看護外来は、心不全と上手に付き合いながら自分らしい生活を送るための心強い支えになります。療養に不安がある方や、生活の工夫を知りたい方は、当院循環器内科外来受診時に予約のご相談をください。



心不全看護外来



健康づくりを応援します！



徳島県農村健康管理センターでは、一次予防（生活習慣の改善や予防接種）、二次予防（健診による疾患の早期発見）を担う機関として、予防教育の充実に努めています。人間ドックや施設健診による健診業務に加え、健康講話や健康相談などの要望にもできる限りお応えしています。皆様が自らの健康を管理し、さらに向上できる力を育むためのお手伝いをいたします。是非ご相談ください。

令和7年度 医学講話・健康教育等 実績

実施日	講演場所	内 容		出席数
令和7年 8月2日	徳島市医師会館	徳島肝炎ウイルス啓発活動	肝炎ウイルス検査	33人
令和7年 10月2日	徳島県立総合教育センター	令和7年度 共に築く豊かな暮らしフォーラム	健康講話	80人
令和7年 11月8日	JA徳島市 川内支所	イベント内 健康相談コーナー	健康相談・血圧測定	20人
令和7年 11月15日	JA東とくしま あいさい広場	イベント内 健康相談コーナー	健康相談・血圧測定	50人
令和7年 11月16日	JA徳島県 みよし産直市	イベント内 健康相談コーナー	健康相談・血圧測定	30人
令和8年 2月18日	JA徳島県 麻植東部支店	吉野川市 JA主婦大学 健康教室	健康講話	50人



阿波医院（旧：阿波病院）の閉院のお知らせ

旧：阿波病院は令和8年4月1日より、「阿波医院」として診療を継続しておりますが、令和8年9月30日（水）をもちまして閉院することとなりました。

阿波病院としては昭和23年（1948年）に開設して以来、長年にわたり地域医療の一端を担わせていただきました。皆様の温かいご支援とご厚情に心より感謝申し上げます。

現在通院中の患者様におかれましては、今後の診療に支障が生じないよう、近隣の医療機関へご紹介を順次行ってまいります。ご不明な点やご相談がございましたら、遠慮なく当院スタッフまでお問い合わせください。

閉院に伴い、患者様にはご不便をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。

徳島県厚生農業協同組合連合会



栄養コラム

阿南医療センター 栄養管理科

食事のできる夏バテ・熱中症予防

連日の猛暑で「なんだか身体がだるい・食欲がない」など感じていませんか？
これらの症状があれば夏バテです。
夏バテと熱中症どちらも暑さによる身体への負担が原因ですが、
原因や症状、対処法が異なります。

	夏バテ	熱中症
原因	自律神経の乱れ	体温調節機能の破綻
主な症状	食欲不振 だるさ	めまい 意識障害 吐き気
発症タイミング	徐々に	急に起こることが多い
予防法	栄養と生活習慣	水分・塩分補給と暑さ対策

夏バテの主な原因

睡眠不足

寝苦しい
夜が続く

室内外の気温差

自律神経の働きが崩れる

水分・ミネラル不足

汗をかくことで
失われる

栄養不足

偏りがちな食事・
食欲がなくなる

夏バテで「疲れている・食べられない・水分不足」
の状態が続くと、身体が暑さに耐えられず、熱中症
になるリスクが高くなります。右に示す、夏バテ5
原則を習慣にすることで、夏バテだけでなく、熱中
症の予防にもつながります。

夏バテ予防の5原則

- ①栄養バランスのよい食事をする
- ②水分と塩分をこまめに補給する
- ③睡眠と休養をしっかりとる
- ④適度な運動と汗をかく習慣
- ⑤身体を冷やしすぎない

夏バテ予防に効果的な食材

★ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくしてくれます。

多く含む食材

豚肉 うなぎ 玄米 大豆製品 枝豆 ごま など

暑いとジュースやアイスなどの糖質を多く含む食品をとりがち。ビタミンB1は、糖質をエネルギー
に変えるために必要な栄養素なので、糖質を摂る量が多いほど、ビタミンB1の消費量も増えます。

★ビタミンC

免疫力を高め、紫外線のダメージから守ってくれます。

多く含む食材

レモン キウイ パプリカ ブロッコリー ゴーヤ ビーマン など

★クエン酸

疲労の原因となる乳酸を排泄してくれます。

多く含む食材

レモン 梅干し グレープフルーツ お酢 など

★夏の食材



◆栄養豊富でむくみ改善

水分が多く、体にこもった熱を逃がし、身体を冷やしてくれます。
カリウムも豊富に含まれているので、利尿作用があり、むくみも改善してくれます。

多く含む食材

きゅうり なす トマト スイカ メロン など

※きゅうりとなすは、水分含有量が特に多いので、身体を冷やす効果は高いです。

◆オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分

どちらも水溶性食物繊維で整腸作用や胃の粘膜保護などの作用があります。
夏に弱った胃腸を守ってくれます。

多く含む食材

オクラ モロヘイヤ 山芋 など

※にんにく、ニラ、ネギなどと一緒に食べると、ビ
タミンB1の吸収が良くなります。
不足すると倦怠感 イライラ 食欲不振 集中力
低下などの症状が表れます。

◆抗酸化作用で紫外線ダメージ予防

夏野菜には、抗酸化ビタミン（A・C・E）やポリフェノールが豊富に含
まれています。

多く含む食材

かぼちゃ モロヘイヤ オクラ
パプリカ トマト ゴーヤ など

◆生で食べられる野菜が多い

ビタミンCなど熱に弱い栄養素を壊さず、食べることができます。

トマト きゅうり レタス しそ など



画面の中の新しい相棒

阿南医療センター

すぎもと たつひこ

臨床検査技師 杉本 達彦



何を書けばいいか迷っていたら、画面の中の相棒がヒントをくれました。
最近ハマっているAI活用の話をしようと思います。活用の幅は意外と広く、
アプリやツールの開発から、友達のお店のPR動画作成まで様々です。最近
では息子からのリクエストに応じて、景色や生き物をLEGOブロック風に組
み上がっていくアニメーション動画を作成し、子供たちからの好感度をしっ
かり稼いでいます（笑）。基本はCodex（ChatGPT）を経由して作成してい
るのですが、試しに「働いている姿をイラストにして」と聞いてみたところ、
かなり忙しそうキャラクターが出来上がってきて思わず笑ってしまいました。
AIのおかげで、今まで「難しそう」と諦めていたことを気軽に形にでき
るのが、何より楽しいです。



にこにこ保育園通信



令和8年度がスタートして2ヶ月が経ちました。新しいクラスに進級した子どもたちも初めは緊張している様子もありましたが、今ではすっかり慣れたものです♪4月からリトミックや園庭遊び・室内遊びに水遊びと様々な遊びを楽しんできました。これから、さらに色々なイベントや遊びが待っています。1年間、みんなで一緒にたくさん楽しんでいきたいと思います。



梅雨の製作



水遊び楽しいね♪



お部屋では、粘土をしたり
おもちゃで遊んだりするよ☆

発行 徳島県厚生農業協同組合連合会

発行人 板東 正人

〒770-0011 徳島市北佐古一番町5番12号 JA会館7階

☎ 088-634-2627 (経営企画課) FAX 088-632-2811

URL <https://www.kouseiren.jp/> E-mail : tokushima@kouseiren.jp