

中病だより

自衛隊中央病院
総務部総務課発行
令和4年度
第2号

年頭の辞



謹んで新春のお慶びを申し上げます。また、旧年中に当院へ賜りましたご厚情に、厚く御礼申し上げます。

令和五年は、三年を超えてなお続く新型コロナウイルス感染症の流行で、行動制限はないものの、全国での患者の増加と、インフルエンザとの同時流行の懸念の中での幕開けとなりました。当院も、継続して新型コロナウイルス感染症の市中感染と逼迫する救急医療に対応し、また、自衛隊東京大規模接種会場支援も、休暇を挟んで年をまたぐこととなり、緊張の中での年越しでした。

さて、昨年当院は、二年ぶりに実働での大量傷者受け入れ訓練や感染症患者受け入れ訓練等を行い、また年度初めには、医療安全・感染対策室を新設し、より安全な病院への取り組みを強化する等、実効性の進化、向上に努めて参りました。また、自衛隊の最終後送病院としての中央病院の将来検討や、

統合衛生運用をにらんで、近郊の陸海空衛生部隊長等との懇談等も重ねて参りました。

昨年十二月には、国家安全保障戦略、国家防衛戦略、防衛力整備計画が改訂され、令和五年年度は、この防衛力整備計画の初年度ということとなります。当院としても、より強靱な態勢の確立を目指して、具体的な計画を加速、推進していかねばなりません。

今年の干支は、「癸卯」にあたり、それぞれ、「木の陰のエネルギー」と「木の陰のエネルギー」を示し、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍する年になることが期待されることとす。当院も更なる発展・飛躍を目指して努力を続けていきたいと考えています。

そして、着実に任務を遂行しより信頼していただける病院となるべく努める所存でございます。引き続き、皆様のご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。また、本年が皆様とご家族にとりまして、卯年らしい飛躍の年になりますよう心から祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和五年一月吉日

自衛隊中央病院長

防衛技官 福島 功二



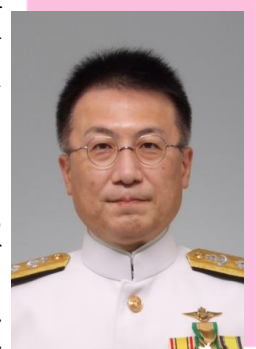
副院長(陸) 陸将 松木 泰憲

新年明けましておめでとうございます。

我が国の中期的な外交・防衛の基本方針を示す「国家安全保障戦略」をはじめとする所謂「安保関連三文書」が昨年策定され、防衛関連予算の大幅な増額も決定されました。ロシアのウクライナ侵攻が長期化する中、日本を取り巻く安全保障環境の厳しさを反映し、三文書では反撃能力の保有について言及されるところにも、衛生についても、救命率向上のために第一線から最終後送先に至るシームレスな医療後送体制を構築すること等が記載されました。今年には防衛省・自衛隊にとって三文書の方針に基づいた抜本的改革がスタートする大きな節目の年になります。

当院でも昨年度の検討に接続して、自衛隊中央病院のあるべき姿や将来進むべき方向性について検討してまいりました。その結果、厳しさを増す安全保障環境において自衛隊の最終後送病院としての役割を果たすには、更なる外傷対応能力の強化が必要である、との結論に至りました。福島病院長のご指導の下、本年以降そのための人材育成や医療器材の充実等について、病院内外の連携を密にして取り組んでまいります。

新型コロナウイルスの流行は四年目に入りますが、ワクチン・治療薬の普及やウィズ・コロナの生活様式の浸透により、社会生活が元に戻りつつあり、感染症法上の位置づけ見直し等の議論が現在行われています。今年には新型コロナウイルス対応においても節目の年になるのではないかと思います。当院は引き続き、患者診療やワクチン接種への支援を通じて新型コロナウイルスに対応してまいります。二〇二三年は防衛省・自衛隊にとっても、医療界にとっても大きな転換点となる年です。当院に対する一層のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



副院長(海) 海将 村上 健彦

新年あけましておめでとうございます。関東一円は陽光に包まれ寒中と雖も日中は心地よい暖かさを感じることができ、皆様も穏やかな正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。さて、我が国でもゼロコロナ政策が突然取止めとなり爆発的な感性拡大が生起していることが報じられています。既に我が国は状況的にウィズコロナ体制に移行しており、水際対策を再度強化するとはいえ、今後の人流増加に伴い新たな変異株の出現やそれに伴う感染者数の増加など未だに目が離せない状況にあります。より一層動向を慎重に見極めていく必要があるかと存じます。中央病院としても引き続き発熱外来及び大規模接種会場の適切な運営と支援を実施してまいります。

国際情勢に目を転じて見れば、ロシアのウクライナ侵攻や北朝鮮のミサイル発射事案の増加中国による秩序の一方的な現状変更の試みなど、我が国を取り巻く安全保障環境は極めて激しさを増すばかりであり、昨年末は安保三文書の決定と防衛費増額の方針が打ち出され防衛省自衛隊にとり大きな節目を迎えました。自衛隊衛生の機能も従前に増して変革が求められるものと認識しています。平素においては各自衛隊病院・衛生隊等の衛生組織は隊員の健康管理や疾病治療に当たるのはもちろん、衛生職域隊員個々の技量レベルを高めるとともに、各種事態に際してはシームレスに対応できるよう如何に「チームとしての衛生」を発揮できるか、三自衛隊衛生機能の今後一層の横断的かつ重層的な向上・進歩が重要と考えています。中央病院が三自衛隊の最終中核病院として全能発揮できるように福島病院長を支え本年も奮闘精進してまいります。本年も中央病院をよろしくお祝い申し上げますとともに、皆様にとりまして良い年となりますよう祈念申し上げます。



総務部長 官務山 忠司
防衛事務官

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新年は、防衛政策の大きな転換期となります。国民の皆さまの期待に応えるべく、描いていきます。将来態勢を自衛隊中央病院の職員は一丸となって、一步一歩確実に実現し、自衛隊衛生の中核としての責務を、そして、隊員と地域の皆さまへの責任を果たしていかねばなりません。

さて、昨年も新型コロナウイルス感染症対策に万全を期す年となりましたが、年末には、サッカーワールドカップにおいて、日本の選手達は大きな感動と夢を与えてくれた年でもありました。森保監督は、「選手は新時代を見せてくれたと思う。これから先、日本のサッカーが最高の景色を願う続けられれば、必ずこの壁は乗り越えられると思う。」、「W杯チャンピオンに勝てたということ、そこに自信をもって、さらに『追いつき』ではなく『追い越せ』を考えていけば、必ず未来は変わると思う。」とコメントされました。

新年にあたり、私は努力を積むことにより、大きな夢をも掴むことが出来るのだとの教訓を忘れずに、人材育成に活かす年にもしたいと考えております。

最後にありますが、コロナ禍の一日も早い終息を願いますとともに、皆さまにご家族のご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



最上級曹長 外和 松里 和
先任陸尉

謹んで新春をお祝い申し上げます。旧年中は准曹士に対する暖かいご支援、ご指導を頂き誠にありがとうございます。

昨年中は、引き続き新型コロナウイルス感染症に対応しつつ出来ることは何か、どうすれば実施できるか試行錯誤しながら市中感染対応、院務運営、各訓練、各種支援等を様々な任務に対応した一年となりました。特にコロナ禍の市中感染対応については、ダイヤモンドプリンス号からの患者受け入れから約二年が経過する中、大きな事故も無く無事に任務達成し、部内外から多くの信頼を得ることが出来たのは、病院職員の皆様の高い意識・自覚があったからだと思えます。准曹士は、病院を支える基盤として自らの地位・役割を理解して院務運営に携わり、大きな服務事故等も無く任務達成に大きく貢献出来たと思えます。

新型コロナウイルス感染症の脅威は収まっておらず引き続き感染症対策を確実に実施し、緊張感を持って与えられて任務を達成しなければなりません。准曹士一同は、病院長統率方針「常在戦場」にある一瞬たりとも気を緩めることの無いよう常に第一線にいるかのように緊張感を持って任務に邁進し、あらゆる状況に於いて自ら状況判断し行動できる隊員を目指し、そして育成し院務達成運営に寄与してまいります。

本年も病院長のご指導のもと最先任上級曹長として指揮官企図の徹底、隊員育成に取り組みでまいります。本年も宜しくお願い申し上げます。

令和四年度 感染症患者受入訓練

自衛隊中央病院は令和四年十一月十七日(木)、新型コロナウイルス感染症の流行及び自衛隊東京大規模接種センターの運営により昨年度中止した感染症患者受入訓練を二年ぶりに行いました。

本年度は「未知のウイルスへの対応」及び「感染症の診療に関わる頻度の低い職員の能力向上」を目的とし、未知のウイルスXを想定した訓練を実施しました。

訓練の実施に先立ち、PPEの着脱に不慣れた職員八十九名を対象としたPPE着脱訓練及び看護官、臨床検査技師二十九名を対象としたスワブ訓練を実施してパンデミック対処能力の向上を図りました。

総合訓練ではウイルスX国内流行初期段階における院内対策会議を実施するとともに、一年経過後の流行段階におけるウイルスX感染症患者の受入訓練を実施しました。

本年度の訓練は平素、感染症の診療等への携わる頻度がやや低い医官及び看護官等を対象に、新型コロナウイルス感染症患者の受入要領に準じた診療等について演練し、業務要領の把握及び練度の底上げを図ることにより新興・再興感染症流行禍における事業継続能力の強化を図りました。

当日は内閣官房新型コロナウイルス感染症対策室、防衛省内部部局及び陸上幕僚監部衛生部からの研修者を受け入れるとともに、世田谷保健所、世田谷医師会及び地域の感染症に係る連携病院が訓練及び意見交換会に参加し、訓練成果を共有することにより地域医療連携の充実に努めました。

今後も、第一種感染症指定医療機関として新興・再興感染症に適切に対応できるように努めてまいります。

能力構築支援（モンゴル）

病院は、モンゴル軍に対して大量傷者受入態勢の構築及び災害対応能力の向上に寄与するため、令和四年七月八日から十日の間、モンゴル軍中央病院長以下五名を招へいし、病院の概要説明及び病院施設の研修、大量傷者受入訓練の研修などにより、災害大国日本ならではの災害対応要領や医療に関する知見の共有を図りました。

また、九月二十七日から二十九日の間、西山救急部長兼第1外科部長をリーダーとする五名の要員をモンゴル国に派遣し、モンゴル軍中央病院において、同病院が実施を予定している大量傷者受入訓練の計画立案に必要な知見を共有するとともに、同病院の現状を把握して、訓練実施に向けた意見交換を行いました。

本年は「日本・モンゴル外交関係樹立50周年」にあたり、本事業はその記念事業の一つとして、モンゴル・日本両国関係の強化に貢献しました。今後もモンゴル軍に対する能力構築支援を継続し、モンゴル軍の災害対応能力の向上に貢献してまいります。



大量傷者受入訓練研修（自衛隊中央病院）



病院関係者との協議（モンゴル国内）

自衛隊中央病院 第67回創立記念行事

令和四年十月十五日、自衛隊中央病院創立67周年記念行事を挙行しました。

今年には新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小して院長式辞及び記念講演を実施しました。当初、病院長式辞において、病院職員の日ごろの労をねぎらうとともに、国内外情勢やコロナ感染症の状況に触れ、病院長要望事項の「友愛、誠実、努力、感謝」の気持ちを維持し、今後一層の職員の団結を要望し式辞としました。

また、講師に作家の北康利先生をお迎えして、「先人に学ぶ 志をもった生き方」を演題として約一時間記念講演していただきました。自衛隊衛生隊員に、この国のすばらしさ、この国を守るこのやりの誇りを再認識していただき、自分の仕事への誇りを再認識していただき、冒頭の発言から始まり、終始熱のこもった言葉で我々自衛隊衛生を鼓舞していただきました。質疑応答では、熱が入ったあまり、次回作についてもお話され、非常に愛のある講話に拍手が鳴り止まず、大盛況のうち幕が閉じました。



訓示する病院長



特別講演する作家 北先生

令和四年度合同慰霊祭

自衛隊中央病院及び国家公務員共済組合連合会三宿病院（病院長 近藤壽郎）は、令和四年十二月九日、病理解剖に御遺体を供された御霊に対する自衛隊中央病院・三宿病院合同慰霊祭をしめやかに執り行いました。近年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小して実施していたが、本年は解剖実習で献体された方々への心からの敬意と感謝の意を伝えるため、診療放射線技師養成所第三学年及び衛生学校臨床検査技師課程第三学年も参加しました。

拝礼、黙祷ののち自衛隊中央病院長は慰霊の言葉を捧げられ、その中で「病理解剖を通じて学んだ貴重な経験を、未来に伝え繋いでいくことが使命の一つであり、より良い治療に向け努力を惜しまないことを」ご遺族に誓い、さらなる医療の発展に尽力する所存を述べました。

その後、参列されたご遺族に続き両病院職員及び学生も献花を行い、それぞれが御身体を供された御霊へ哀悼の意を表し、また、病理解剖にご理解いただいた御遺族へ感謝の気持ちとご冥福をお祈りしました。

最後にご遺族の代表から「入院中はコロナによって故人とは会うこともできない状態が続いたが、毎日お見舞いに来る私に主治医の先生はじめ看護師さんが忙しい中、父とモニター越しに面会させてくれるとともに、父の様子を書き留めたノートを作成してくれました。本当に感謝しています。ありがとうございます。ご遺族の心に触れ胸が熱くなり参列した

職員が涙を拭う場面もありました。病院職員一同、医療者冥利に尽きるともに、益々の医療の発展に貢献すべく不断の努力を積み重ねなければと誓いも新たにしました。

自衛隊中央病院は、医学の力及ばず鬼籍に入られた方々のご冥福をお祈りするとともに、医療者としての使命の自覚をより一層強いものとし、医療の発展に寄与していく所存です。



慰霊の言葉を述べられる福島病院長



献花する松木副院長



ご遺族代表の言葉に耳を傾ける参列者

令和四年度患者慰問受け

令和四年十二月十三日から十五日までの間、陸上幕僚長、東部方面總監及び第1師団長による入院患者見舞いを受け、患者を激励を支援しました。入院患者の説明を受け、激励の言葉及び慰問品を手渡し、隊務への早期復帰を願いました。

陸上幕僚長は入院患者に対し、「君たちの仕事は、病気やけがを治して元気に部隊復帰することである。仕事のことには気にせず、しっかり治すことだけを考えてほしい」と声をかけられ、一様に感激した様子でした。今後とも部隊の人的戦闘力の維持増進に最大限寄与し、部隊の隊務運営を支えていく所存です。



入院患者を激励する陸幕長



入院患者状況の説明を受ける東方総監

新着任部長等紹介

○衛生資材部長兼泌尿器科医官
一海佐 吉井 秀彦
(前職 診療科泌尿器科医官)



優秀隊員等紹介

入校間の活躍及び業務改善により学校長等並びに陸幕長より表彰された、中央病院隊員を紹介いたします。

○ 第63期幹部特技課程 (看護師技術)

- 教育部長賞 看護部
- 1等陸尉 柿元 円
- 1等陸尉 栗林 詳史
- 体力優秀賞 看護部
- 1等陸尉 窪 佳苗

○ 第78期幹部上級課程 (薬剤官及び衛生官)

- 教育部長賞 体力優秀賞 企画室
- 1等陸尉 大岩 慎之助

○ 第125期初任空曹課程 優秀賞

- 診療技術部
- 3等空曹 國井 真弓

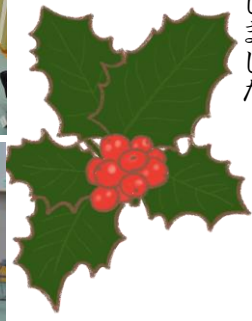
○ 令和4年度業務改善提案 認定者

- 総務部
- 3等陸佐 山東 豪
- 3等陸尉 辻 典孝
- 臨床医学教育・研究部
- 2等陸佐 奥山 健司
- 衛生資材部
- 2等陸曹 松下 剛士
- 保健管理センター
- 3等陸佐 佐藤 陽子

クリスマスコンサート開催!

十二月二十二日、院内において、陸上自衛隊中央音楽隊の音楽係長栗原曹長以下十一名の支援を受け、入院患者の早期回復に資する目的で、コロナ感染対策のもと、自衛隊中央病院クリスマスコンサートを行いました。

演奏は、木管及び金管楽器によるクリスマスソングを中心とした季節感満載、合計九曲、約三十分にとわたる内容でムードたっぷりのもので、演奏間、入院患者さんは、曲に合わせて足踏みや手拍子するなど、演奏に引き込まれ楽しんでる様子が覗えました。演奏曲終了ごとに歓声や拍手が沸き、大盛況で自衛隊中央病院クリスマスコンサートを閉幕しました。



診療放射線技師養成所 60周年記念行事

診療放射線技師養成所は、令和四年で創立60周年を迎え、同年十月二十九日(金)三宿駐屯地体育館で、「診療放射線技師養成所創立60周年記念行事」を実施しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため中央病院職員のみ列席となりましたが、放養所職員及び在校生の参加のもと、陸・海・空の学生による「国家三重奏」や大型スクリーンによる十五分間のスライドショー「60周年の軌跡」等、伝統ある養成所の歴史を共有し、先人たちの偉業を讃えるとともに、今後更なる伝統の継承と発展を願いました。また、これまで放養所の為に尽力をされた部外講師の皆様、に病院長から感謝状が手渡されました。

行事の最後に、三学年学生長の西野優太郎3等陸曹が学生を代表して「60周年の誓い」を述べ、在校中の想いや感謝の言葉とともに、今年度の国家試験も全員合格する強い意志を誓いました。



保健管理センター「便り」(保健相談班)

食事と運動の タイミングで 脂肪を減らす

運動をしているのに、なかなか体の脂肪が減らないと悩んでいませんか? 脂肪を効率よく燃焼させるには、運動前後の食事内容や運動のタイミングが重要です。

そこで、有酸素運動を行う際に、効率よく脂肪を減らすためのポイントをお伝えします。

- まず、あなたの行動をチェック
- 野菜中心の食事でたんぱく質が不足している
- 炭水化物を極端に制限している
- 強い空腹状態で運動している
- 運動前に甘いスポーツ飲料を飲んでいる
- 運動後に何も食べていない

チェックした項目を見直してみましよう。

「たんぱく質は 毎食しっかりと摂る」

体についての脂肪を燃焼させる場所は筋肉です。筋肉が多ければ運動で燃焼できる脂肪の量は多くなります。

筋肉の材料になるたんぱく質は、体内に貯蔵できないため、毎食しっかりとたんぱく質を摂る必要があります。

肉は脂肪も多く高カロリーになりやすいので、低脂肪の鶏むね肉や豚や牛のモモ肉・ヒレ肉などをチョイスしましょう。炭水化物もごはんや麺などから毎食摂りましょう。

食後3時間ほどたつて血糖値が下がる時に、有酸素運動をすると効率よく脂肪燃焼できます。ただし、運動直前に糖質を摂ってしまうと、その糖質を運動で消費するため、脂肪を燃焼しにくくなります。

食後7時間以上経過しているなど強い空腹を感じる場合は、運動の1時間ほど前にたんぱく質が摂れる補食を摂りましょう。

「運動後の食事は食物繊維の多い主食&低脂肪・高たんぱく質のおかずを」

運動後は素早い栄養補給が必要ですが、ただし血糖値が下がっているため、急上昇させないような食事の摂り方が大切です。

主食で糖質を補給する時は、食物繊維の多い雑穀や麦などを加え、副菜で野菜や海藻などをしっかりと摂りましょう。主菜ではたんぱく質を必ず摂ります。

この時も、低脂肪のものをチョイスするように心掛けましょう。



食事の際、野菜から先に吸収を穏やかにするため、「食後血糖値の急上昇」を抑えます。

食事と運動のポイントをつかんで、是非健康的な体づくりに挑戦してみてください。

参考：ヘルスアップ2022.3