

中病だより

上半期を振り返って



今年の夏は、色々と記録続きとなり、毎日のように熱中症アラートを聞く日が続く一方で、台風や大雨・洪水の被害も各地で聞かれ、心配の種が尽きませんでした。皆様におかれましては、健やかに過ごしてはいかがでしょうか。

今年度は、新たに策定された安全保障三文書に則り、防衛力整備計画の最初の年度であり、確実な事業管理による態勢整備を進めていく必要があり、当院においても四月からジャンプスタートが切れるよう、準備を進めてまいりました。

五月には、新型コロナウイルスの感染症法上の扱いが、2類相当から5類へ変更され、患者数の把握も定



自衛隊中央病院
総務部総務課発行
令和5年度
第2号

点医療機関当たりの陽性者数に よって市中感染の状況把握を行う こととなりました。関東ではお盆 過ぎから増加が顕著となり、他にも、インフルエンザや小児科領域 のRSウイルス感染症、東南アジアでの Dengue 熱の流行等、感染症 対策は確実に継続しなければなら ない状況は続いています。

当院は、高齢者にとって未だ脅 威である新型コロナウイルス感染 症の市中感染対応と逼迫する東京 都の救急医療への対応を継続しな がら、今年度の大量傷者受け入れ 訓練では、発災直後の病院態勢の 確立までの演練を行う等、常に即 応態勢を堅持し、医療の質を高め てまいります。

また、ロシアによるウクライナ への軍事侵攻が一年半を超えてな お続く中、防衛省としてウクライ ナ傷病兵の受け入れが決心されま した。当院は二名の方の義足作成 とリハビリテーションを行い、7 月末に無事帰国して頂くことが出 来ました。

今後も自衛隊中央病院は、即応 態勢を維持しつつ、状況変化に柔 軟に対応できる診療業務を維持・ 推進し、衛生科隊員の人材育成能

力を高め、隊員の皆様と地域の 皆様へ、そして日本の防衛によ り貢献できる様努力して参りま す。日頃のご理解、ご支援への 感謝を申し上げますとともに、 皆様の当院への一層のご厚情を 賜りますようお願い申し上げます。

令和五年十月吉日

自衛隊中央病院長

防衛技官 福島 功二

広島サミット支援『病院のプレ ゼンスを発揮』

自衛隊中央病院は令和五年 五月十九日から二十一日の間 に開催されたG7広島サミッ トに宇品医療支援隊長（診療 科西山1佐（当時））以下十 名を中部方面隊に派遣し、要 人負傷時の即応態勢を厚生労 働省医療チームと協同により 二十四時間体制で保持して任 務を完遂しました。

病院としてサミット支援は 三回目となりますが、今回は ロシアによるウクライナ侵攻 のなかで開催されるとともに、 急遽ゼレンスキー大統領が来 日する等、過去二回よりも一 層緊張感に包まれた中での任 務となりました。

また、ハイブリッド型シ ミュレータを使用した実際の

な患者予行を厚生労働省医療 チームと協同で演練し、連携 要領等を確認して任務完遂に 万全を期しました。

今後もこのような国家的行 事与えられた任務を完遂で きるよう、日々の臨床及び各 種訓練により自衛隊病院の中 核としてプレゼンスを高めた いと思ひます。



宇品医療支援隊集合写真

ウクライナ負傷兵の 受け入れについて

在日ウクライナ大使から防衛大臣に対してウクライナ負傷兵の受入について要請があり、G7広島サミットにおける首相のウクライナを支援する旨の発言を受け、自衛隊中央病院は、令和五年六月八日にウクライナ負傷兵二名を受入れ治療を開始しました。入院期間中は、医官、理学療法士、看護官及び部外の義肢装具士からなるリハビリチームで、義足の作成・調整、リハビリなど真摯に対応するとともに、企画室、総務課、医事課、衛生資材課及び駐屯地所在部隊等多岐にわたる部署が一丸となり対応しました。また、在日ウクライナ大使館及びNPO法人クライアニーの通訳支援等を受けながら治療を実施しました。二名の負傷兵は、日本の文化にも触れつつ約二カ月に及ぶ治療に専念し、提供された義足及び自衛隊中央病院での治療に満足し、七月二十九日に無事退院し帰国しました。



お見舞いに来られた
ウクライナ大使、駐日武官

カード決済・タッチ決済が 可能になりました

病院は令和五年六月一日から、診療費等のクレジットカード（試行）を開始しました。防衛省では防衛医科大学病院に次いで二番目の運用開始となります。これまで患者様から多くのご要望があり、患者様の利便性向上に寄与できるものと考えます。また、歴代の総務部長・会計課長を始め、関係者の方々が粘り強く業計要望してこられた努力の賜物であると深く感謝しております。今後は、来年度四月からの本格運用（予定）に向けて、今回の試験導入で得たデータ（患者様からのご意見、利用率やオペレーション上の問題点等）を分析した上で、改善点を洗い出し、更なる患者様の利便性向上を図るべく対応策を検討することとしています。

【クレジットカード等決済の利用状況（6月～8月末）】 (単位：千円)

区分	現金		クレジットカード等決済		合計	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額
実績	11,918	62,920	4,561	45,535	16,479	108,455
利用率	72.32%	58.01%	27.68%	41.99%	—	—



タッチ決済を利用する隊員



クレジットカード



交通系電子マネー

東京都知事から感謝状贈呈

病院は令和五年七月二十八日、東京都（小池百合子都知事）から新型コロナウイルス対応に関する功績で感謝状をいただきました。また、永田1佐（当時）は、東京都の酸素ステーション立ち上げに関する功績で感謝状をいただきました。永田1佐は、非常に困難な状況でしたが、地域医療の安定に寄与することができ、またこのような表彰をしていただき、大変光栄です。と述べました。



東京都保健医療局 成田技監と記念撮影

緊急被ばく医療合同訓練『いずれきたる災害に向き合え』

自衛隊中央病院は令和五年六月十五日(木)、量子科学技術研究開発機構(以下、量研機構という。)との合同による緊急被ばく医療合同訓練を実施しました。

ロシアによる核の威嚇及びウクライナのザポリージャ原発の占拠が現実のものとなり放射線テロへの脅威が増すとともに、二〇一一年に起きた東日本大震災における東京電力福島第一原発事故で対応に当たった自衛官も被ばくしました。この様な情勢を鑑み、最終後送病院として被ばく患者の受入態勢の整備が重要との認識から、本訓練を実施しました。

訓練は、基礎的な被ばく医療の講義、サーベイメータを使用した汚染検査、被ばく患者を受入れるための施設の養生とゾーニング及び被ばく患者の初期診療(脱衣、汚染創の除染等)について演練しました。

当日は参加隊員が積極的な姿勢で訓練に臨み、かつ、量研機構の富永先生をはじめスタッフの方々の懇切丁寧な教育により実り多い訓練となりました。

次年度以降も定期的に本訓練を実施し、緊急被ばく対処能力の向上に努めていきます。



講評を述べられる病院長



養生した救急室での患者受け入れ予行



サーベイメータを使用したモニタリング実習をする病院長



令和五年五月十七日に小野田政務官(当時)、七月十八日には木村政務官(当時)にそれぞれ自衛隊中央病院を視察していただきました。当初、福島病院長から病院の概要、診療及び各種事態対応等の状況、衛生機能強化に資する取り組み、院務運営基盤の整備状況、問題認識及び対策の方向性について報告し、施設巡視においては、ハイブリッド型シミュレータの研究及び活用状況、屋上ヘリポート、感染症病棟、救急室での対応状況等を視察していただき、中央病院が衛生機能強化における各種課題にスピード感をもって対応している状況を確認していただきました。特に、小野田政務官からは、衛生機能強化検討委員長の立場から有事を見据えたりハビリ機能の強化や救急機能強化に資する勤務ローテーションの必要性などについてのご発言があり、中央病院としても今後の衛生機能強化の更なる進捗に向けての励みとなりました。

小野田政務官、木村政務官による自衛隊中央病院視察



両政務官による施設状況確認



病院長による状況報告



令和五年度前期定期異動

新着任部長紹介

- 総合診療科部長
1等陸佐 松下 芳太郎
(陸上自衛隊衛生学校副校長)
- 第2内科部長
1等海佐 堀 越 英之
(海上幕僚監部)
- リハビリテーション科部長
1等空佐 中西 貴士
(航空医学実験隊3部長)
- 看護部長
1等陸佐 佐藤 保子
(自衛隊福岡病院看護部長)

新着任課長紹介

- 衛生資材課長
2等陸佐 相澤 和也
(陸上幕僚監部衛生部)

退官者のご紹介

- 令和五年四月一日
1等陸佐 林 一郎
- 令和五年五月十日
(第4外科部長)
3等陸佐 西 広美
- (看護部)
令和五年五月二十九日
海将補 藤野 和 浩
- (総合診療科部長)
令和五年六月三日
2等陸佐 山内 栄
- (看護部)
令和五年六月二十五日
1等空尉 大野 利 委
- (診療技術部) 再任用

- 令和五年六月三十日
1等陸佐 唐 鎌 清華
(衛生資材部)
- 令和五年七月十一日
1等陸尉 横山 努
- (総務部)
令和五年七月二十四日
1等陸佐 西山 隆
- (第1外科部長)
令和五年八月一日
陸将補 太尾田 正彦
- (リハビリテーション科部長)
1等陸佐 大石 真由美
- (看護部長)
令和五年八月六日
3等陸佐 北澤 圭美
- (看護部)
令和五年八月二十四日
2等陸佐 大田和 留美
- (看護部)
令和五年八月二日
2等陸佐 橋本 裕美
- (看護部)
令和五年九月二十日
1等陸佐 岡部 健吾
- (病院付)
令和五年九月二十九日
3等陸佐 盛 弥生
- (看護部)



Ferrari458イタリアに乗り込む大石1佐

診療放射線技師養成所訓練等の紹介

診療放射線技師養成所(所長 村上海将 自衛隊中央病院副院長) 第二学年は令和五年七月二十四日に富士登山訓練を実施するとともに、同年八月二十九日(九月一日に衛生学校が企画する四課程合同訓練(POC)・AOC・BOC・放射線技師養成所)に参加しました。両訓練を通じ、衛生科隊員としての識能を向上するとともに、上級陸(海、空)曹としての資質を養うことができました。

富士登山訓練では同期との絆を再確認し、国家試験合格という高く険しい山を一致団結して、完登することを誓い合いました。



富士山頂で記念撮影



野外での撮影業務に悪戦苦闘する学生たち

保健管理センター便り

「保健相談班」

便秘解消のコツ

快便は、快食、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の一つと言われています。しかし、不規則な食生活やバランスの偏った食事、運動不足やストレスなどの要因や、年齢とともに、便秘の有訴者率が増加傾向にあります。

便秘解消のコツの第一歩は、生活習慣の見直しです。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えることで、自律神経が整うため、便秘解消にもつながります。

そこで、生活習慣の改善に焦点をあてて、便秘解消のコツをお伝えします。

「食事を整える」

●一日三食食べる
特に朝食の摂取は、体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくする。

●よく噛んで食べる
唾液量が増え、消化・吸収がスムーズになる。

●野菜をたっぷり取る
水溶性食物繊維(果物や繊維の柔らかいにんじんやキャベツなどの野菜、海藻類に含まれる)は腸内の善玉菌を増やしたり、便を軟らかくする作用がある。

「生活リズムを整える」

●朝食で胃を動かす
腸の蠕動運動のきっかけになる胃結腸反射を起こすために、寝る直前に食べるのを避け、朝に胃が空っぽの状態をつくり、朝食を食べる。

●口(胃)をタラタラ動かさない
胃腸の動きにメリハリをつけるため、間食は決めた時間に摂る。

●水分は一日一・五リットル
水分が足りないと便が硬くなる。便を軟らかくするために水分補給も忘れないうようにする。

●睡眠はしっかりとる
腸の蠕動運動は、副交感神経が優位で身体がリラックスしているときに起こる。質のよい睡眠を目指す。

●運動をする
腸の動きが促される。

●便意を我慢しない
便意を感じた時にトイレに行く。

「便の排出を手助けする」

●「の」の字マッサージ
自分からみておへその右下に手を合わせて、右下↓右上↓左上↓左下↓と時計回りにひらがなの「の」を描くようにゆっくりマッサージする。



生活習慣の改善を行い、便秘を解消して、健康的な生活を目指しましょう。

参考…ヘルスアップ2023. 7 eーヘルスネット