中病だより

自衛隊中央病院
総務部総務課発行
令和６年
第１号

年頭の辞

元旦の能登半島を襲った最大震度７の揺れには、甚大な被害もたらす巨大な災害がいつ起こるとも限らないことを、改めて思い知らされました。能登半島地震において、命を落とされた方々のご冥福をお祈り申し上げるとともに、被災された方々へのお見舞いを申し上げます。

また、各種インフラが大きな被害を受けた中、厳しい状況で被災地支援、災害派遣任務を遂行して頂いている方々へ、感謝と敬意を表したく存じます。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の扱いが５類相当となって半年以上が経ちました。当院においても、昨年十一月には５東病棟を開棟、全病棟での運営を再開し、令和五年を無事に終えることが出来ました。これも、皆様のご支援とご協力の賜物であり、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

令和六年は、甲辰（きのえたつ）にあたり、これまで準備してきたことが、成功という芽となって成長していき、姿を整えていくといわれております。当院もこれに肖って、勢いよく成長する年にしていきたいと存じます。

今年は、令和四年十二月に策定された「防衛力整備計画」の二年目となり、厳しさを増す安全保障環境の中、より深化させた視点から、一層態勢整備を推進していかなければなりません。

本年も引き続き、高度医療器材の充足更新や任務遂行に資する様々な教育訓練の充実発展等を行い、自衛隊中央病院として、戦傷病治療の能力向上及び統合衛生機能の強化に資する診療態勢整備を推進すると共に、即応態勢を維持しつつ、「危機感」と「克己」の心を保ち、ハラスメントを決して許さず、衛生科隊員の人材育成を促進し、医療を通じて隊員の皆様と地域の皆様、そしてわが国の安全により貢献できる様、努めて参る所存です。本年も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。

令和六年一月吉日
自衛隊中央病院長
防衛技官　福島　功二

副院長（海）
海将　村上　健彦

新春のお慶びを申し上げます。

さて、今年の干支は甲辰ですので、幸先の良いスタートを切りたいと切望しておりましたが、元日には能登地震、翌二日には羽田空港で航空機事故が発生しました。

まずはこれら震災・事故に見舞われ尊い犠牲となられた御霊にお悔やみを申し上げご冥福をお祈りいたしますとともに、今もなお避難生活を強いられていらっしゃる被災者の方々、大災に包まれた恐怖とその後も関連した不安に苛まれている多くの事故被害者の方々にお見舞いを申し上げます。

目下自衛隊は地方自治体等多くの協力団体と情報交換・連携協力し、被災者の救難、生活支援活動を展開しており、衛生科部隊も被災者の診療や搬送の支援を実施しております。時間経過と共に被害の甚大さも明らかとなり、折からの悪天候や地理的要因も加わって、実効性のある生活・療養支援が進捗しないもどかしさを感じる面もございますが、当院からも所要の隊員が派出され、衛生科や補給の災害派遣任務に頑張ってくれています。一方で一昨年に纏められた所謂「戦略三文書」に従い、衛生科分野における安全保障上の目標に向け院長を核心として専心職務の遂行に邁進しており引き続き本年も奮闘努力してまいります。

さて、新年に入りインフルエンザその他のウイルス感染症の流行のみならずコロナ感染症患者数も再増加する様相を呈しており、今冬も皆様お一人お一人が感染防御に注意を払っていただければ幸甚に存じます。

最後となりましたが、被災者皆様の一刻も早い回復・復興と本誌をご覧いただいている皆様のご健康とご多幸を祈念いたしますとともに、当院もより一層部隊への衛生支援と地域住民の皆様への診療サービスの向上に努めてまいりますので、本年もどうぞ自衛隊中央病院をよろしくお願い申し上げます。

副院長（陸）
陸将　川口　雅久

謹んで新年のお慶びを申し上げます。旧年中は格別のご高配・ご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

昨年、わが国を取り巻く安全保障環境は更に厳しさを増し、混迷の度は益々深まりました。ウクライナのみならず、中東地域でも紛争が激化し、政情不安による在外邦人の輸送等も複数回経験しました。また、国内においても、南西地域等への対処のみならず、自然災害等への対応も実施されました。自衛隊中央病院に対する防衛省・自衛隊内での環境はもとより、国内外の各種状況の変化はこれまでになく大きく、かつ、速いことは皆さんも実感されていることと思います。

こうした中、自衛隊中央病院は診療等を通して、安全で質の高い医療の提供を図るとともに、各種感染症等への対応を継続してまいりました。また、各種事態を想定した教育・訓練等も実施・参加いたしました。

本年は、こうした業務・活動を更に加速・深化させるべく「自衛隊中央病院のあるべき姿の具現化」を図る年だと考えます。問題点や課題の指摘はさほど難しいことではありません。重要かつ困難なのは、正確に分析し、解決の具体的な方策を考え、実行可能な計画を策定し、それを遂行していくことです。自衛隊中央病院および職員は、そうした「実行力の高い組織・個人」でなくてはなりません。

今年は干支（十干十二支）でいうと「甲辰」です。十干の「甲」は優勢・一番・真直・堂々などを、「辰」は大自然の躍動・生物や物ごとが伸びてゆくさまを表すとされています。自衛隊中央病院は、平素はもとより、国内外にどんな状況が生起しようと、干支に違わぬ勇躍前進を図る所存ですので、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとって幸多く伸びゆく年になることを心よりご祈念申し上げます。

総務部長
防衛事務官
笠原　光男

明けましておめでとうございます。謹んで新春のお祝いを申し上げます。

令和六年は、能登半島地震による多大な被害が発生するという最悪な幕開けとなってしまいました。被災された方々に対し心よりお悔やみ申し上げますと共に一日も早い復興により平穏な日常が訪れることをご祈念申し上げます。

天災は防ぎようがないものではありますが、災害が発生した際にどう対応し被害を極限出来るか日頃から考えおくなど「備える」ことの重要性を再認識させられたところです。

当院においても大量傷者受入訓練等各種訓練が計画されておりますが、一人一人が当事者意識を持ち「備える」ことの重要性を意識しつつ訓練参加することが重要です。常に自衛隊の中核病院としての役割を果たすとともに、地域の皆様への責任を果たしていくという認識を持ち取り組んで参りたいと思います。

さて、私は新年にあたり組織の「融和団結」の一層の推進を目標に掲げております。組織力を最大限に発揮するためには、個々のコミュニケーションの向上を推進し、信頼関係が醸成されて初めて発揮されるものであると考えております。

近年、自衛隊においてはハラスメントの発生が大きな問題となっております。これも融和団結を図り、隊員一人一人の人格を尊重し、ハラスメントを一切許さない組織としてその根絶に向けより一層注力して参りたいと思います。

最後になりますが、引き続き中央病院に対するご支援をお願いするとともに、皆様にとりまして幸多き年となることをご祈念申し上げ新年のご挨拶とさせて頂きます。

最先任上級曹長
准陸尉
松里　和外

謹んで新春を喜び申し上げます。旧年中は、准曹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した。令和六年能登半島地震において、命を落とされた方々のご冥福をお祈り申し上げるとともに、被災された方々へのお見舞いを申し上げます。災害現場において多くの隊員が被災地・被災された方々の為、厳しい環境の中で活動し、当院からも陸曹1名が伊丹駐屯地に設置されたＪＴＦ地域物資輸送調整所に補給関連業務を実施する組織に派遣され被災地に向けての支援活動を行っています。病院長のご指導を受け支援活動の長期化により何時要請があっても迅速に対応できる様、常に物心両面の準備を整え活動できる様、各部上級曹長と連携し対応していきます。

准曹一同は陸幕長が業務計画１次指示において示された「部隊の原動力として、あらゆる任務の第一線において、小部隊のリーダーたり得る状況判断能力を向上させるとともに、主体的・積極的に任務を遂行し得る陸曹の育成」を受け各種訓練・支援等において自らの地位・役割を認識しあらゆる状況において問題点を見つけ状況判断を実施し行動できる様、日頃から意識・行動をする必要があります。その為には病院長統率方針「常在戦場」にある一瞬たりとも気を緩めることのないよう常に緊張感をもって「病院が第一線」である意識を持ち業務に取り組んでまいります。

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・隊員育成に取り組んでまいります。本年も宜しくお願いします。

各国高官中央病院表敬訪問

令和五年十月十二日、キャンプ座間のアームストロング大佐、同年十月十六日にはモンゴル軍中央病院副院長ルブサンドルジ大佐による表敬を受けた。

アームストロング大佐は歯科を中心に視察やブリーフィングを実施し、ルブサンドルジ大佐は病院のライフラインに至るまで細かく視察され、特に大規模災害への対処能力の高さに、病院は高い評価を受けた。

施設見学や四役との懇談を通して、両軍高官と活発な意見交換を実施し、衛生能力向上に寄与した。

アームストロング大佐と固い握手を交わす相羽将補

歯科治療施設を見学するアームストロング大佐

記念撮影

病院長からメダル贈呈

ルブサンドルジ大佐を歓迎する病院長

中央病院の特徴的な施設について説明を受けるルブサンドルジ大佐

新着任部長紹介

○臨床医学・教育研究部長
　１等陸佐　中山　健史
　（自衛隊中央病院診療庶務室長）

新着任課長紹介

○臨床教育研究部教育訓練課長
　１等陸佐　座波　清誉
　（自衛隊那覇病院副院長）
○診療庶務室長
　１等陸佐　木村　豊和
　（兼自衛隊中央病院第四内科部長）
○総務部総務課長
　２等陸佐　渡辺　孝雄
　（西方総監部医務官室）
○技術管理課長
　２等陸佐　國島　直晃
　（自衛隊中央病院放射線治療医長）

診療放射線技師養成所 第59期生卒業研究発表

診療放射線技師養成所（所長　村上海将）は令和五年十月二十四日、第四十八回卒業研究発表会を実施した。

研究テーマは、今まで学んだ様々な知識をフル活用して案出し、三年間の集大成ともいうべき素晴らしいものであった。また、研究のみならず、発表会の企画運営をすべて学生が実施し、放射線技師養成所学生の上級陸曹として成長した姿に対し、病院長が「頼もしい」と講評した。

下級生からの容赦ない質問攻めにも全力で答える３年生

四役にもご臨席いただき格式高い発表会に

四役及び最先任上級曹長からの講評

座長も全て学生主導で実施

病院創立68周年記念行事

令和五年十月二十七日創立68周年記念行事を挙行した。

病院長は日本を取り巻く安全保障環境が厳しさを増す中、統率方針である「常在戦場」の気概を持って、防衛基盤の一端を担い、様々な任務を完遂してきたという点において、病院が唯一無二の存在であることに自覚と誇りを持ち、さらなる任務に邁進してもらいたいと訓示した。

職員を前に訓示を述べる病院長

集合写真

感染症患者受け入れ訓練

令和五年十一月三十日（木）、令和五年度感染症患者受入訓練を実施した。

当院は都内に四コ存在する第一種感染症指定医療機関のひとつであり、自衛隊病院では唯一の病院である。近年はＣＯＶＩＤ｜19の流行もあり、臨床の現場及び訓練により感染症対応について職員の練度向上が図れているものの、一類感染症対応訓練は令和元年度を最後に未実施であった。このため、本訓練の想定を「エボラ出血熱患者の国内流行期」とするとともに、国立成育医療研究センター（以下、「成育医療センター」という。）との合同による母子の一類感染症患者の対応について初めて演練した。

当日は、成育医療センターを受診した母子のエボラ出血熱疑い患者の転院搬送調整を端緒とし、作戦会議による病院の方針決定から患者の引継ぎ、受入れ及び診療・看護等の一連の行動について演練した。

また、成育医療センター及び世田谷保健所と、搬送者のＰＰＥの脱衣介助及び行政検体の引き渡し等について連携を図った。演習部隊は事前訓練を実施して本訓練に臨んだこともあり、一類感染症マニュアルに基づいた行動ができた。他方、サブスタッフステーションと病室間の情報伝達等、改善が必要な事項についても明らかになった。次年度以降の訓練及び一類感染症対応マニュアルに反映し、対処能力の向上に努める所存である。

世田谷を含む五コ保健所、世田谷区・玉川医師会、国立国際医療研究センター、都立墨東病院、都立荏原病院、世田谷中央病院、久我山病院、玉川病院、松沢病院の部外医療機関及び部隊等から多数の研修を受け入れるとともに、訓練終了後に意見交換会を実施して、訓練成果の共有及び有識者による様々な提言を頂く等、今後に反映できる成果を獲得できたものと思料し、また、同一の訓練想定によるアイソレータ（ＡＴＩ・ＳＴＩ）の輸送訓練を併せて実施し、輸送上の各種問題点等について把握した。

病院は次年度以降も感染症患者受入訓練を定期的に実施し、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努めていく所存である。

検体の採取と検体の搬出要領

アイソレーターを使用した患者搬送

三宿病院・中央病院合同慰霊祭

令和五年十二月十五日、医学の進歩のためにご身体を供してくださいました御霊に敬意と感謝の誠をささげるため、三宿病院と合同で慰霊祭を開催した。

ご遺族からは、「慰霊祭を開催いただき、故人も安らかに眠る事ができた」とのお言葉をいただいた。

高官による患者見舞い

令和五年十二月二十日に東部方面総監が、同年十二月二十二日には陸上幕僚長が、自衛隊中央病院に越年入院する患者のお見舞いのため来院した。陸幕長も東方総監も「焦らずしっかり療養して復帰後の戦力発揮を切に願う」と慰問の言葉を述べられた。

入院患者の代表者が「このように職場の同僚や上司のみならず、陸幕長（東方総監）からこのような激励をしていただき、早く現場復帰したいと思いました。病院の方の助けを受けながら、治療に全力を注ぎます」と決意と感謝を述べた。

陸幕長による患者見舞い

東方総監による患者見舞い

年末行事

令和五年十二月二十二日、病院は年末行事を実施した。

行事では、各部長が昨年の目標の達成度を発表し、引き続き達磨への目入れを実施した。

各部長の発表に引き続き最先任上級曹長、四役が目入れを行い、最後に病院長が各部の労をねぎらうとともに、令和六年の新たな目標達成に向けた準備を万全にするよう訓示し、また、ハラスメント根絶に向けた意識改革を求めた。

令和5年の目標の達成度発表並びに目入れする看護部長

四役による目入れ

保健管理センター便り【保健相談班】

“冷え”対策で不調を改善

【現代人は冷えやすい】

近年、現代生活は、昔に比べ冷えをもたらしやすい生活様式になっています。夏が旬の野菜や南国の果物は、体を冷やす性質があるので、本来は暑い季節に食べるものですが、栽培技術や空輸が発達して、１年中食べることも普通になってきました。さらにシャワーの普及により、湯船につからない生活も広がっています。こうした背景から、現代人は意識していないと誰でも冷えやすい、ということを知っておく必要があります。

【冷えは万病のもと】

「冷えは万病のもと」といわれますが、東洋医学では冷えの慢性化は、老化や病気などの危険性を高めると考えます。冷えによって、肩こり、腰痛、片頭痛、倦怠感、便通異常など多彩な症状が起こります。例えば、お腹が冷えると腸の動きが悪くなって、ガスがたまりやすく、便秘にも繋がります。冷えは身体症状だけでなく、やる気がない、抑うつ、イライラ、不眠などの精神症状にも関係します。また、体の免疫機能は深部体温37度前後で働くように出来ています。体温が低いと、がんを発生したり、風邪などの感染症にかかりやすくなったりします。

【男性にも冷えはある】

”たかが冷え“と軽く見ないことが大切です。冷えは女性だけのものではなく、男性も注意する必要があります。”冷えは女性特有のもの“という先入観から、自覚がないままに放置している男性が多いようです。冷えは、高齢の男性では頻尿の原因になることもあります。お腹を温めると頻尿が改善したり、湯船につかり身体を温めると肩こりや腰痛が楽になる場合は、冷えている可能性があります。

【自分でできる体の冷え対策】

（内側から）

①身体を温める食材や料理を食べる。
②朝食をきちんと摂る。
③タンパク質を毎食摂る。
④規則正しい生活リズムにする。
⑤運動を習慣にする。

（外側から）

①38度～40度くらいの湯に10～15分間ゆっくり浸かる。
②冬に寝つきが悪くなる人は寝る前に足湯をする。
③首回り、足元、おなか周りをカイロ等で温める。（低温やけどには十分注意する）

気温が低くなると、体温維持のために多くのエネルギーを使い疲れやすくなります。

まずは、自分で無理なく続けられる方法を探して、対策を行うことが冬の冷え予防・緩和につながります。

”冷え“対策で不調を改善して冬を乗り越えましょう。

参考文献：きょうの健康12月号　2023年
きょうの健康12月号　2022年
きょうの健康12月号　2015年

記事担当
保健管理センター保健相談班