

# 中病だより



自衛隊中央病院  
総務部総務課発行  
令和7年  
第1号

## 年頭の辞



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかな新年を迎えられていますこと存じます。旧年中に自衛隊中央病院に賜りましたご厚情に、心より感謝申し上げます。さて、令和7年は、戦略3文書が制定され3年目となり、当院は「衛生機能の変革」を着実に推進していく重要な年です。病院診療において、医療情報システム、換装や放射線治療・診断装置を始めとする各種医療機器の更新により、地域の医療機関との連携を密にして、救急及び専門診療の更なる充実を図るとも

に、自衛隊の人材育成の拠点として医療従事者への各種教育訓練を積極的に推進してまいります。また、看護学院の設置準備や自衛隊における自律的血液確保のための準備などを計画通りに進めていく所存です。防衛省・自衛隊の「最終後送病院」として、また、地域の医療機関として、事態対処に對する備えの充実を図るために、防衛省・自衛隊のみならず、関係機関や医師会の方々と連携して各種訓練を実施し、対処能力の向上を図っていきたくと考えています。

本年も、当院は「信頼される魅力のある自衛隊中央病院の創造」を目指し、職員一同、全力を尽くしてまいります。引き続きのご支援ご協力をよろしく願います。

結びに、皆様のご健康とご多幸をお祈りし、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和七年一月吉日

自衛隊中央病院長

防衛技官 鈴木 智史



副院長(陸)  
陸将 平山 健一

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

さて、ご承知のとおり令和7年の干支は巳年。脱皮することで傷のない姿に再生する蛇は医学のシンボルとしてあつかわれ中央病院のマークにも蛇が巻き付いたアスクレピオスの杖が描かれています。このようにゆかりのある蛇の年である今年、自衛隊中央病院は蛇のように脱皮して大きく変化する年になると考えます。我が国を取り巻く安全保障環境は緊張を増しつつあり、自衛隊も防衛力の抜本的強化による防衛体制の強化を目指している状況にあります。自衛隊中央病院もその後送病院として前方から後送された患者を待ち受けて治療する役割を主とするものでしたが、第一線の救命率を向上するためさらなる貢献も求められています。

新年あけましておめでとうございます。昨年の年明けは能登半島地震への対応で、防衛省自衛隊としても多くの方々が被災地支援に携わり、あわただしい幕明けとなりました。今年と比較的平穏な年明けを迎えることができましたことに感謝しつつも、復興途中である能登半島の皆様に対しては、1日でも早く平穏な生活が戻ることを願っております。



副院長(海)  
海将 小川 均

また、第一戦救護やDCS手術において必要となる輸血を安定して実施するためには、凍結赤血球製剤の解凍技術の教育を今年から開始し、今後は輸血用血液製剤を確保するための態勢をとるなど血液確保事業に着手する予定です。

さらに、第一線で負傷した隊員を直接救命する衛生科隊員の医療能力を充実させるため中央病院看護学院を令和7年度末に設立します。

来年は自衛隊中央病院が馬のように疾走できるように今年は蛇のように新しい姿に再生することを目標に頑張りたいと思っておりますので、当院に對する一層のご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年8月には日向灘で大規模な地震が発生し、この地震が南海トラフ地震を予期させ、専門家から注目され、気象庁は南海トラフ地震の発生確率を見直し、今後30年以内に発生する確率を従来の70%から80%に改定しました。同様に、首都直下地震についても確率は70%といわれており、いつ大規模震災が生起しても不思議ではない状況です。

また、国際情勢は先が見通せず混沌としており、ロシアのウクライナ侵攻の継続、ガザ地区での紛争、活発化する北朝鮮のミサイル開発、中国による一方的な現状変更の試み等、安全保障環境は激しくなる一方で、これらに起因する偶発的な事故や事案発生の蓋然性は高止まりの状態であり、いつどのような規模で日本に影響を与えるのか予想できません。

これら災害や事故、海外における紛争等、防衛省自衛隊が関与する可能性のある事象に対し、即応体制を維持する必要がある、日頃からの訓練と備えはもろろん、地域社会、関係省庁や同盟国との連携の強化や信頼醸成が不可欠です。本年も各種訓練や、能力構築支援事業、有事対応としてDCS課程への参加と協力等を通じて、自衛隊中央病院が三自衛隊の中核病院として全能発揮できるよう精進してまいります。

最後に、今年1年は皆様にとっ

心より祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



総務部長 官務 官 防衛事務 前田 誠

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに新春を迎えることとお喜び申し上げます。

昨年来、自衛隊衛生では先ずの国家防衛戦略等を踏まえた衛生機能の変革を推進中であり、何かと新しい取り組みが種々行われたところと思われ

ますが、本年も中央病院としてその一翼を担うべく、もてる力をより一層発揮できる年にしていきたいと思っております。

また、同時に、基礎体力Ⅱ基盤となる機能の維持・強化も重要であると思われるところ、「良質な医療の提供・技能の向上」、「人材育成」や「地域との連携」等の、そもそも本来有する機能や役割を維持・向上させること、これらについてもしっかりとやっ

具体的に何をやるか？地味ではあります。原点を自覚し、それぞれのポジションに与えられた任務を一つひとつ地道に着実に実施していくことにつきると思えます。「努力は人を裏切らない」といいます。その努力の積み重ねこそが基盤を堅固なものとし、信頼され魅力ある中病に、ひいては変革の実現・成功につながるものと思えます。



先任上級曹長 忍 陸士 池

本年も、中央病院一丸となって各種課題に取り組んで参る所存でありますので、引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

本年明けておめでとうございます。昨年中は、准曹士に対するご指導ご鞭撻をいただき誠にありがとうございました。私自身も最先任上級曹として病院長をはじめ多くの方にご指導、ご支援を賜り重ねて感謝申し上げます。

令和4年12月「国家防衛戦略において、自衛隊員が能力を発揮するための基盤の強化として、隊員の生命・身体を救う組織に変革する衛生機能の強化が示されました。以降、将来の自衛隊衛生として真

に救命するための体制構築・各種基盤整備・医療態勢の強化は、自衛隊衛生の中核である中央病院に課せられた任務であり、現在それを着実に推進しております。また、第1種感染症指定医療機関として24時間365日診療体制を維持し地域医療の発展に寄与しています。

准曹士一同は、病院がこれらの任務を遂行するため、指揮官の企図をしつかりと理解し、自ら考え主体的に行動することが求められています。そのため、准曹士隊員一人一人が自己の職務に責任感とやりがいを持って勤務することが重要であるとともに、上級曹長系統の機能を最大限発揮し、指揮官を支える「第3の柱」としての役割を果たすことが必要不可欠であると考えます。任務遂行のため最先任上級曹長として准曹士の先頭に立ち、「信頼される魅力ある自衛隊中央病院の創造」具現化のため職務に邁進していく所存です。

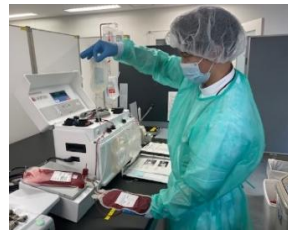
結びに、本年が皆さまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

### 凍結赤血球製剤の解冻教育開始

令和7年1月29日（水）より凍結赤血球製剤の解冻教育を開始した。凍結赤血球製剤は凍結保護剤としてグリセリンを添加しておりマイナス65度以下で10年間の保存ができ備蓄が可能な製剤である。使用に際しグリセリンの除去が必要であり専門的な技術が必要となる。

解凍教育においては製剤を解凍し添加されているグリセリンを洗浄液で洗浄し保液を添加する要領について教育を実施した。

令和7年度末までの間で2後支連衛生隊、5後支隊衛生隊、8後支連衛生隊、14後支隊衛生隊、西部方面衛生隊の各部隊3名(計15名)を教育予定である。病院は次年度以降も教育を実施し人材育成拠点として衛生機能強化施策(自律的確保・備蓄)へ寄与していく所存である。



洗浄装置によるグリセリン除去



解凍機材の機器点検



輸血、血液製剤に関する座学



病院長視察

### 放射線技師養成所第60期卒業研究発表

診療放射線技師養成所(所長 小川海将)は令和6年10月30日(水)、第49回卒業研究発表会を実施した。

研究テーマは、「1.5テスラMRI装置におけるAI(Deep Learning)による画像処理精度の評価」、「マンモグラフィ検査のトレーニングツールの作成」、「医

療被ばく相談支援のための大規模言語モデルのカスタマイズ手法と評価」、「非接続型X線評価項目測定器を用いた野外X線装置における出力管理要領の検討」の4題であった。第60期生19名は、学生として難しい研究テーマはあったものの、これまでに放養所で培った知識をフル活用し、3年間の集大成を成し遂げた。

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、上級陸曹特技課程として成長した姿を見せてくれた。



研究の様子



堂々とした発表の60期生

### 感染症患者受け入れ訓練

病院は、令和6年12月5日(木)、令和6年度感染症患者受入訓練を実施した。

今年度は、東京都の新型インフルエンザ等感染症地域医療体制整備事業実施要綱に基づく、区南部・区西南部ブロックにおける訓練を兼ねており、東京都、世田谷区、民間救急事業者との協同による医療情報伝達及び新型インフルエンザ疑い患者の受入について演練した。

前段訓練は、新型インフルエンザ疑い患者発生から病院への受入及び東京都によるプレスリリースまでの一連の行動に係る調整及び情報伝達について演練した。

今回は、コロナ禍の経験を活かし、電話とWeb会議を併用した各機関との調整についてチャレンジしたことにより、調整の全体像が見える化できたこともあり、調整を円滑に進めることができ、参加した東京都及び世田谷保健所からも好評を得た。

後段訓練は、新型インフルエンザ疑い患者の受入調整に伴う対策本部会議の開催から患者の引継ぎ、受入れ及び診療・看護等の一連の行動について演練した。対策本部会議では、国内発生1例目の会議について事前に認識を統一した上で、患者受入に関する会議を実施したことにより、リアリティのある会議が実施できたものと思料する。

患者の受入・引継ぎでは、世田谷保健所及び民間救急事業者と連携し、患者搬送の他、搬送者の個人用感染防護具の脱衣介助を演練した。

当日は東京都の他、都



患者受け入れの様子



インフルエンザ対策会議



病棟での看護

内の各保健所、都内の各医師会、都立駒込病院、都立墨東病院、都立荏原病院、世田谷中央病院、国立成育医療研究センター、都立松沢病院等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、今後の診療に反映できる成果を獲得できたものと思料する。

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、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。

# 令和6年度大規模地震時 医療活動訓練

病院は、令和6年9月28日（土）、内閣府が実施する令和6年度大規模地震時医療活動訓練に参加した。

本訓練は、内閣府が主催し、国、地方公共団体等が連携し、大規模地震（南海トラフ地震、首都直下地震及び日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震）における医療活動に関する総合的な実動訓練で、今年度は首都直下地震を想定した訓練が実施された。

当院は、東京都との調整により、日本DMATの運営による中病航空搬送拠点臨時医療施設（以下中病SCU：ステージング ケア ユニット）を9F西病棟に設置、病院から立川SCUまでの医療搬送について演練した。

病院は、管理面等の支援を行う他、CH-47への患者搬送及び搭載等についてDMATの活動を支援した。特に患者搬送は、9名の担送患者を5分以内に病棟からヘリポートに搬送し、機内に搭載するといった厳しい任務であったが、DMATとの綿密な打ち合わせ及び事前の搬送予行を実施することにより、全ての患者の搭載を時間内に完了し任務を完遂した。

首都直下地震発災時における中病SCUに対する東京都からの期待は大きいものの現状、都の防災計画に自衛隊中央病院が組み込ま

れていないため実行性には問題がある。

今後、中病SCUの実現に向け東京都及び東部方面総監部と調整をすすめ、上級部隊が首都直下地震対処計画で示す、「航空搬送拠点臨時医療施設等としての態勢の確立及び運営」の具現を目指す。

今後とも各種訓練で関係部外機関等との連携を深め災害対処計画の実効性向上を図り、災害時における地域医療に最大限貢献するとともに自衛隊衛生の中核を担う医療機関としてのプレゼンスを発揮できるように努めていく所存である。



訓練準備中の特輸ヘリ



患者受入れ準備する救急科



患者情報を受ける救急科部長



患者を降機させる救急科の職員

# 高官患者慰問

令和6年12月16日に東部方面総監が、同年12月17日には第1師団長、同年12月19日に陸上幕僚長が、それぞれ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・東方総監・第1師団長から「焦らずしっかりと療養して復帰後の戦力発揮を切に願う」等と慰問の言葉を述べられた。入院患者からは「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・第1師団長）からの激励に感謝するとともに、早くの現場復帰を目指し、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。



患者慰問の様子  
右上：陸幕長  
右下：東方総監  
左上：第1師団長

# 創立69周年記念行事

令和6年11月1日自衛隊中央病院創立69周年記念行事を執り行った。

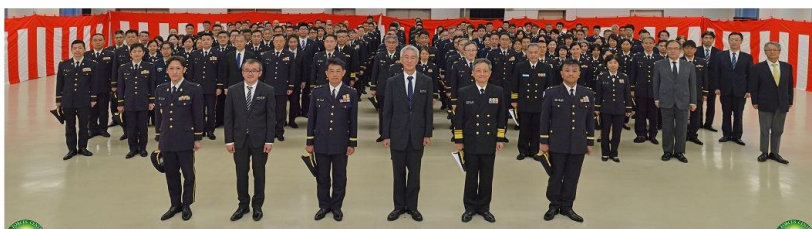
記念行事では、病院長式辞の中で「今後も、この自衛隊中央病院で勤務する一人一人が、今を戦準備期間ととらえ各種事態発生時に「即応」し、衛生のあるべき姿に一步でも近づくように「挑戦」し続け、自衛隊中央病院で勤務することに「誇り」をもち、「信頼され魅力ある自衛隊中央病院を創造」していこう」と要望されました。



記念会食



病院長式辞



記念撮影

中病・三宿病院合同慰霊祭

令和6年11月29日、自衛隊中央病院（病院長 防衛技官 鈴木智史）、国家公務員共済組合連合会三宿病院（病院長 城谷寿樹）は、医学の進歩のためにご身体を供してくださった御霊に敬意と感謝の誠をささげるため、合同で慰霊祭を開催した。

病院職員その他、教育のキャリアクルムでご献体の解剖に立ち会った、診療放射線技師養成所の学生と衛生学校臨床検査技師課程学生も参列し、御霊にお礼の気持ちを込め献花させていただきました。

ご遺族からは、「医学の発展のために最後まで病気と戦い抜いた個人を称えらるとともに、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。



献花



黙とう



病院長による献花



慰霊の言葉

年末行事

令和6年12月20日、年末の諸行事を実施した。

各部所による令和6年度の目標に対する成果報告会及びダルマへの目入れを行い、引き続き会食を実施した。

成果報告会では、各部所長が年初に設定した目標に対し、ユーモアを交えながら成果報告し、ダルマへ目入れを実施した。



仕上げの目入れをする病院長



各部渾身のスライドで成果報告



熱弁で会場を魅了する看護部長



昇任者のご紹介(1月1日)

【1等陸佐へ】  
(教育・研究部) 阿古西 尾橋川  
(診療科) 理廣 一崇 誠

【2等陸佐へ】  
(診療科) 渡松坂 邊永元 通絢 崇 代乃 洋  
(教育・研究部) 衛生資材部

【3等陸佐へ】  
(診療科) 長尾野 野尾 陽子 美紀子  
(看護部) 窪野 淵野 美紀子 守

【1等陸尉へ】  
(診療科) 浅川 涼美 子  
(看護部) 山田 翔太 里 佳央 奈美 太 渡邊 寄田 秀太郎 大貴 享平 亞乃 絢乃 祐人 千穂 千奈 大富 榎 大下 征矢 須藤 志田 渡邊 山寄 豊田 浅川

【1等海尉へ】  
(診療科) 一尾 幸輝 栞菜  
(同) 榎原 由希 幸輝 栞菜

【1等空尉へ】  
(教育・研究部) 織田 在  
(看護部) 川畑 和彦

【1等陸曹へ】  
(衛生資材部) 渡邊 隆 幸 徳 太  
(診療技術部) 米森 辰 方 徳 曉  
(診療放射線技師養成所) 奥西

【2等陸曹へ】  
(診療技術部) 横沢 瑠奈

【3等陸曹へ】  
(診療放射線技師養成所) 野村 一天  
(同) 谷口 侑 藤澤 彩香

退官者のご紹介

令和6年10月1日 (看護部) 宮内 健一

令和6年10月22日 (看護部) 平松 和恵

令和6年11月16日 (看護部) 比留間 智子

令和6年12月20日 (企画室) 伊藤 和則

令和6年12月20日 (診療放射線技師養成所) 池本 泰敏

令和6年10月31日 (法務省出向退職) 藤本 征昭

令和6年10月31日 (衛生資材部) 陸曹長

### 成績優秀隊員

- 第80期幹部上級課程  
【衛生学校長賞】  
2等陸尉 徳島 良光
- 全自衛隊陸上競技会  
【5km優勝(40代の部)】  
1等陸曹 加藤 将士
- 全自衛隊関東東支部  
バトミントン選手権大会  
【支部団体の部優勝】  
2等陸尉 田中 さくら  
同 神藤 真貴子  
2等陸曹 西巻 冬紀  
【支部個人戦(ダブルス)第3位】  
2等陸尉 田中 さくら  
同 神藤 真貴子

衛生学校長賞を受賞した徳島2尉



5kmで優勝した加藤1曹

### 保健管理センター便り

#### 「保健相談班」

#### 「飲酒について」

【生活習慣病と飲酒】  
お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。令和四年国民健康・栄養調査結果によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性では五十歳代、女性では四十歳代が最も高くなっています。生活習慣病と呼ばれる高血圧・脂質異常症・高血糖・脂肪肝等には、飲酒が関与している場合が多いと言われています。健康障害の発生を防止するため、関連する健康問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすことが必要です。

【純アルコール量とは】  
お酒に含まれるアルコールの量をグラムで表したものです。単にお酒の量(ml)だけでなく左図に示す純アルコール量(g)に着目しながら、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

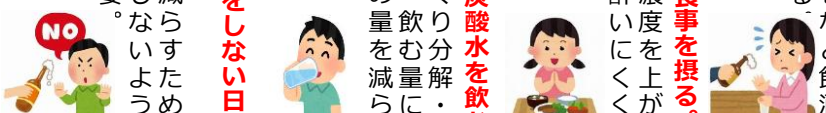
**節度ある適度な飲酒量**  
(1日平均純アルコール量で約20g程度)  
女性では約10g程度  
下記どれか1種類、どれか1つで、適量

酒類	ビール(5%)	日本酒	焼酎泡盛	ウイスキー	ワイン	毎斤1斤(7%)
量	500ml (中瓶1本)	180ml (1合)	100ml (25度)	60ml ダブル1杯	240ml (グラス2杯)	350ml (1本)

(お酒に含まれる純アルコール量の算出式)  
摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)  
例: ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量  
500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)

#### 「健康に配慮した飲酒の仕方等」

- ① 自らの飲酒状況等を把握する。  
自分の状態に応じた飲酒により、飲酒によって生じるリスクを減らす。医師に相談したり、AUDITスクリーニング(MEIO)が作成した問診票)などで確認する。
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する。  
過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につなげる。
- ③ 飲酒前又は飲酒時に食事を摂る。  
血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくする働きがある。
- ④ 飲酒の合間に水又は炭酸水を飲む。  
アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにし、飲む量に占める純アルコールの量を減らす効果がある。
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設定する。  
純アルコール量を減らすために、定期的に飲酒をしないようにするなど配慮が必要。



#### 【今後の飲酒との付き合い方】

アルコール摂取量を把握し、目標設定することで自身の健康管理にも活用することができます。アルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

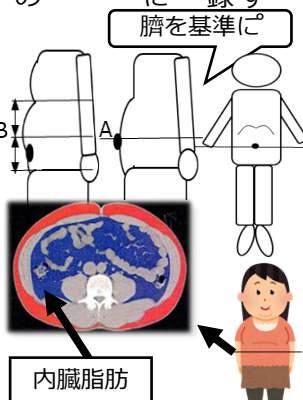
参考文献: きょうの健康 7月号 2023年  
厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」  
健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

### 自分でできる健康管理

メタボリックシンドロームについてご存じでしょうか?メタボリックシンドロームは生活習慣病予備群です。内臓脂肪蓄積を必須項目として、高血糖、脂質異常、血圧高値の3項目のうち2項目以上を満たす場合に診断されます。内臓脂肪蓄積は、腹囲(ウエスト周囲長)で評価します。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上が内臓脂肪面積男女ともに、100cm以上になります。

生活習慣改善により、体重、腹囲が減少することでメタボリックシンドロームが改善されます。自分で測定ができ、管理できるのは、**体重・血圧・腹囲**です。正しい測定方法を知り、測定を習慣化し健康管理していきましょう。アプリ等を活用すると、日々測定した値を記録するだけでなく、見やすいグラフで自分の健康状態の把握に役立てることができます。

- ① 体重測定のポイント  
体重は、毎日測定することで、体調の変化を知ることができます。①同じ条件で測定し、結果を記録する。(起床直後推奨)  
②トイレをすませてから体重計に乗る。  
③イベント等を記録する。  
④グラフで、経年変化をみる。  
⑤変化があったときは、その前の生活を振り返る。
- ② 家庭血圧測定のポイント  
家庭血圧とは、自身が自宅で測定する血圧のことです。  
①上腕血圧計を選ぶ。
- ③ 腹囲測定のポイント  
① 臍の高さAで計る。  
おなかの脂肪で臍の位置が垂れ下がっている場合、あばら骨の一番下と、骨盤の出張っているところの中間Bで計る。  
② 両足を揃えた立位で、緊張せず腕を両側に下げる。  
③ 軽い呼吸(はき出した)の終わりにメモリを読む。  
④ 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれるようにする。  
⑤ 巻き尺が腹部にくい込まないように注意する。  
⑥ 食事による測定誤差を避けるために、空腹時に測定する。



まずは、日々の測定を習慣化し、自分の健康状態を知って、健康管理をしましょう。  
記事担当  
保健管理センター保健相談班