



発行 自衛隊札幌病院
豊友会事務局

第75号
令和 7 年 1 月



「蛇杖」

自衛隊札幌病院長

陸将 川口 雅久

新春を寿ぎ謹んでご祝辞を申し上げます。豊友会の皆さまにおかれましては、穏やかな新年を迎えられておられることと思います。旧年中は自衛隊札幌病院に対し、多大なるご支援・ご協力賜り心より感謝申し上げます。

昨年はいよいよ能登半島沖地震に始まり、激甚化する豪雨等の自然災害が国内外問わず頻発しました。さらに、終わりの見えないロシアのウクライナ侵

略、拡大するイスラエル・パレスチナ等の紛争、激化する中国の力による現状変更の試み、相次ぐ弾道ミサイルの発射や核開発、ロシアとの連携を深める北朝鮮、そして、年末の韓国の政治的混乱やシリアでの政権崩壊など、国際情勢はこれまでになく厳しく混沌とした状況に至っております。本年は、これまで以上に緊張感が求められる一年になりそうです。

ところで、日露戦争が終結したのは巳年であり、本年はそれから十回目の巳年にあたります。ご承知の通り、陸上自衛隊の衛生徽章をはじめ、世界的に見ても医療・衛生関連の印章の多くに蛇（多くは蛇杖）が用いられています。当院の部隊章にも蛇杖が描かれています。諸説ありますが、「再生・復活・生命力・両面性（薬にも毒にもなり得る）」などが共通する概念であり、これらが医療に通じることが主な理由です。医療のもつ、劇的なまでの有用性と、それと表裏一体の危険性を同時に包含していることの表象といえます。我われ病院職員は、狭義の医療に限らず、各々の正面において、国民からの期待に応え得る能力をさらに磨くとともに、己の持つ識能が両刃の剣であることを自覚し、畏敬の念を保ちつつその能力を遺憾なく発揮する一年にする所存です。

最後になりますが、病院開設七十周年・新病院開院十周年にあたる本年が、豊友会の皆さま、隊員およびご家族の皆さまにとって幸多き一年になることを祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。本年も一層のご指導・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



「情報の多様性とその功罪」

自衛隊札幌病院豊友会 会長 今井 智仁

皆さま、新年明けましておめでとうございます。昨年は変化の年だったと言えるかもしれません。その中で大きなカギを握っていたのは情報だったのではないのでしょうか。総選挙や都知事選を見ても、また各地の行政に目を向けても様々な情報が飛び交い、いまやテレビ、新聞だけの情報ではなく SNS

やネットでの情報は無視できないどころか、大きな流れを作るまでになっています。アメリカでの大統領選も事前の情報が結果と大きく異なるものもありました。そしてここにAIという新しい存在が生まれ、そして日に日にその立場を大きくしているように感じます。われわれOB世代は携帯、スマホの操作についていけているのかすら定かではありませんが、この情報端末が必需品となり、さらに依存を高めているように思います。その一方、このテクノロジーの変化は実際の医療の現場とリンクしているのでしょうか。

たしかに青息吐息でこれに付いて行こうとすることも必要でしょう。しかし、やはり大事なものは目の前にある生ものです。医療者はバーチャルな世界だけでは何も進まず、やはりわれわれの持つ五感を駆使してこそものだと思います。

コロナの危機はまだ完全な収束と考えるには楽観的だと思います。コロナの経験はデータや疫学を含めた情報の取舍選択がいかに重要かを教えてくれました。現場に立つ者として、これらの情報をいかに扱い、対応していくかを試されたと思っています。様々の情報がいろいろな方向から集まり、それに対する情報がまた反射して集まってくる。玉石混交の情報やデータの中で、われわれがなさねばならないのは真実を求める姿勢です。そしてその答えは実は目の前にあるのだと言う事です。なすべきは目の前の事象に真摯に向き合うことだと思います。

今年1年、またどのような動きになるのか。年々、世の中の流れが早く回っていくように感じます。中には薄っぺらな物や、まがい物も含まれています。軽々に流れに乗ってはいけないのだと思います。皆さんのこれまでの経験や知識、技術は疑いようのない真実です。それをさび付かせることなく磨いていくことがわれわれに課せられた役目だと思います。

1年は1年なりの成長を目指して、まずは健康、そして健康あつての気力です。ご自身の健康管理を怠りなく行っていくことから始めていきましょう。

今年も皆様、そしてご家族の皆さまの幸多き年となりますように。

年頭のご挨拶

副院長 兼 企画室長 兼 外科部長 兼 前任診療科部長



陸将補
蝶野元希

新年あけましておめでとうございます。昨年(2024年)は一月一日に能登半島地震が起こり、災害対応で慌しく始まりました。続いて院外では陸上自衛隊演習等の各種訓練、院内ではMRIや医療情報システムの換装と業務に追われた一年だったと感じております。

今年も、緊迫を増す世界情勢・予測できない災害への対応・継続事業の医療情報システム換装と大小挙げるときりがありませぬ。自分らしくコツコツと対応してまいりますので、引き続きのご支援よろしくお願いいたします。

衛生資材部長



2等陸佐
宮北和歌子

たいす。

明けましておめでとうございます。更新が始まり今年も続いていく予定です。その一方で医薬品の供給不安定な状況は継続しているため衛生資材部一丸となり、他部署との連携を図りつつ業務に邁進してまいります。今年もご支援よろしくお願いいたします。

診療技術部長



2等陸佐
坂本直子

たいす。

新年あけましておめでとうございます。各種感染症対応は日常の一部となり、病院業務はこれまで通り、訓練もほぼこれまで通り、ところによりこれまで以上に活発に訓練が行われるようになった印象です。人も機器も大事に、引き続き確実に業務を確実に実施していきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

総務部長



1等陸佐
岡本宗典

たいす。

明けましておめでとうございます。豊友会の皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年はこの開設70周年の節目であり、この記念すべき年を皆様と一緒に迎えられることを光栄に思い、良き伝統を継承しつつ病院機能発揮のための基盤を充実させていく所存です。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

内科部長



1等陸佐
田嶋修

たいす。

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益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。内科部長として4年目を迎え、病院長統率方針の「期待に応えうる自衛隊病院の具現化」を達成するため、新年から内科は「常に自己研鑽」「法令順守」「道徳心」を基本方針として更に質の高い医療を提供してゆく所存です。本年が皆様にとりまして、幸多き一年になりますよう祈念して年頭のご挨拶とさせていただきます。

小児科部長

兼 准看護学院長



1等陸佐
本間健一

たいす。

新年明けましておめでとうございます。昨年も学生たちは座学や実習、各種訓練、陸教入校などを乗り越えて、大きく成長することが出来ました。2月13日には48期が准看護師試験に臨みます。本年も学院一丸で日々前進してまいりますので、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。

看護部長



1等陸佐
九頭龍坂秀子

たいす。

明けましておめでとうございます。昨年は診療報酬改定対応をはじめ、産婦人科・小児科病棟の開棟準備、看護の質向上を図る取組み等、多岐にわたる課題に取り組んだ一年でした。本年も皆様からのご支援とご指導を賜りながら任務に邁進する所存です。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

最先任上級曹長



准陸尉
山田哲也

たいす。

新年あけましておめでとうございます。わが病院は目まぐるしく変化していく世界情勢、国内情勢の中で、命ぜられた任務を完遂することができました。本年も隊員や地域の皆様笑顔と信頼を守るため職務に邁進していきます。豊友会の皆様には変わらぬご支援を賜りますようお願いします。

歯科部長



1等陸佐
杉本淳

たいす。

新年明けましておめでとうございます。昨年と同様に乳歯科一丸となり、隊員等の口腔衛生維持の観点から歯科診療や各種業務支援に携わっていきけるよう、日々取り組んでいく所存です。本年も何卒変わらぬご指導とご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

救急科部長



1等陸佐
永田高志

たいす。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。救急科部長として2年目の冬を札幌で迎えております。日常の救急診療に加えて、モングル出張(5月)、キーンソード(10月)、そして災害対処訓練(11月)へ参加し、充実した日々を過ごすことができました。本年もよろしくお祈りいたします。

《年男と年女 今年の抱負》

自衛隊札幌病院



総務部 吉田 拓也

新年明けましておめでとうございます。人生4度目の年男を迎えることができ、今までお世話になった皆さま、そして家族へ感謝の気持ちでいっぱいです。次の年男までの十二期間は、頂いた恩を少しでも後輩世代へ還元できるように、引き続き精進して参ります。



総務部 高橋 翔

新年明けましておめでとうございます。私の今年の抱負は「勇往邁進」です。初心を忘れず何事に対しても挑戦し、自分自身の修練を続けていきたいと思っています。業務だけではなく私生活も充実できるように健康第一で努力していく所存です。



総務部 八巻 浩

新年あけましておめでとうございます。皆様のおかげで大過なく4度目の年男を迎えることができました。今年は今まで以上に病院職員の皆様のお役に立てるよう蛇のように粘り強く業務を実施したいと思っております。今年も引き続きよろしくお願いたします。



総務部 橋場 友宣

四回目の年男を迎え、日々立派なおジサンへとすくすくと成長させて頂いております。今年も引き続き健康に留意して天井知らずの中性脂肪値を下げ、巳年にちなんで「臥龍蛇の勢い」で院務に邁進できればと思います。合言葉は「燃やせ代謝！燃やすな人事！」笑



診療技術部 村田 憲章

新年あけましておめでとうございます。お陰様で4回目の年男を迎えることとなりました。昨年同様「プロ魂」をもって、比類なき技を磨けをモットーに精進してまいります。引き続き栄養課をよろしくお願いたします。



診療技術部 吉家 直行

新年明けましておめでとうございます。研究検査課長3年目となる今年は、巳年に相応しく柔軟な姿勢で「期待に応える自衛隊病院の具現化」を目指してまいります。また、新しい挑戦や変化に対して前向きに取り組む所存です。本年もどうぞよろしくお願申し上げます。



診療科 飯田 怜一

新年あけましておめでとうございます。早いもので3度目の年男を迎えることとなりました。今年も引き続き日々の診療・内視鏡検査に誠実に取り組んでいきたいと考えております。当院を利用される皆様・病院関係の方々、今年もよろしくお願いたします。



総務部 稲田 ひとみ

明けましておめでとうございます。札幌病院で勤務をして4回目の新年を迎えます。今までたくさんの方に支えられて勤務することができました。今年は周りの方々に感謝の気持ち（笑）を忘れずに、巳の年となるように頑張ります。



看護部 宮沢 佳奈

新年あけましておめでとうございます。気が付けば3回目の年女を迎えることとなりました。昨年は保健師資格取得、技術課程入校と頭も体も酷使した1年でした。今年は職能を活かして「蛇」のよかに自分から脱皮して、新しいことにも挑戦していきたいです。



看護部 花田 麻美

新年あけましておめでとうございます。4度目の年女を迎え、少しずつ悪化する血液検査データの改善に向かいます。そして患者さんにも堂々と健康管理のポイントをお話できるように日常生活を改善するべく頑張ります。



看護部 澤谷 由美

今年「ダメージコントロール手術」の集合教育に参加する機会を頂き、久々の入校にそわそわですが、今まで培ってきた手術室勤務経験を存分に発揮できるように頑張りたいと思います。いつまでも学べる環境に感謝して過ごして参ります。



看護部 小林 晴美

新年あけましておめでとうございます。私は現在外来に所属しており自衛官やその家族、地域住民の方々との接する場面が多くあります。患者さんに誠実に対応し、安心して受診して頂けるよう、質の高い外来看護の提供を目指し精進したいと思います。



看護部 中村 真鈴

明けましておめでとうございます。今年、卒後2年目になり、BOC入校もある中でへびのようになり剥けた幹部自衛官になれるよう精進していきたいです。また、蛇年だけに、「へび」級の女になれるように筋力トレーニングに励みたいと思います。



看護部 山崎 彩乃

新年あけましておめでとうございます。昨年は新卒として、てんやわんやしながら、たくさんの方に助けていただきながら日々を生き抜いておりました。今年は看護師としてさらに成長できるように頑張りたいと思います。一人暮らしも始まるので楽しみにしたいと思います。



看護部 下川 碧美

明けましておめでとうございます。昨年三月に大学を卒業し、寂しい想いも和らいできました。手術室勤務も半年が経ち、課題は山積みですが今年も挫けることなく、手術看護を深めていきます。温かいご指導よろしくお願いたします。



看護部 保坂 まなみ

新年明けましておめでとうございます。私の今年の抱負は、「自己研鑽」と「道内旅行」です。体力練成と看護の勉強を継続できるように頑張ります。そして、仕事と休みのメリハリを、仕事と休みのメリハリは様々なこと、日々は様々なこと、挑戦し、道内を観光しまくりたいです。



准看護学院 小出 姫奈

今年の抱負は、臨地実習や陸軍など様々な試験に打ち勝ち、実りの多い一年にすることです。巳年は、「巳」を「実」にかけて、『実を結ぶ』年とも言われています。この言葉の通り努力してきたことが実を結ぶよう、毎日を大切に過ごしていきたいです。



准看護学院 久保山 光

新年明けましておめでとうございます。この准看護学院で、3回目の年男を迎えられたことを大変嬉しく思います。仕事と家庭の両立を目指すとともに、准看護師たる衛生救護陸曹になれるよう、日々精進していく所存です。



准看護学院 安和 千尋

新年あけましておめでとうございます。年女を迎えるにあたり「感謝」変化を楽しむ」という目標を掲げました。准看護学院卒業後は、新天地に赴き、新しい人との出会いが沢山あると思います。常に感謝の気持ち忘れず、日々変化を楽しみながら成長していきたいです。



看護部 山崎 諒治

新年明けましておめでとうございます。昨年は中曹入校で非常にバタついた一年となりました。そんな忙しい中でも体のことを考えてダイエットを実施し、現在も継続中です。今年も蛇のようにスリムな体で且つ、執念深く仕事を頑張りたいと思っております。

「年金と健康寿命」

職場の同僚から年金の相談を年4～5回受けます。私は5年前、会社から補助金の支給を受けて、2級FP「個人資産相談業務」の資格に合格したからです。本来は、入社3年目までの育成層が主対象ですが、規則には私が補助金を受けてはダメということが記載されていませんでしたので、上席と相談の上、3級と2級の受験に際して、それぞれ補助金を頂きました。なお、この2級FPの資格は営業職では、資格手当が付くので受験する種目は「損保顧客資産相談業務」や「生保顧客資産相談業務」になりますが、私は営業職ではないので、自分自身のために「個人資産相談業務」を取得したものです。銀行や証券会社の社員は、この資格を持っています。

1 相談内容

相談のほとんどが繰下げ受給をした方が良いかということです。この記事を読まれている方は、厚生年金2号被保険者(旧国家公務員共済年金)と定年以降、一般企業で勤務されていれば、厚生年金1号被保険者の加入期間もあることとなります。現在は、老齢厚生年金の受給年齢を60歳から65歳に段階的に引き上げている最中ですので、引き上げが完了するまでの間は、年齢によって特別支給の老齢厚生年金が支給されます。会社には、元自衛官(ナース5名)の勤務者がいて、この場合、2号被保険者の期間分は男性と同じ支給開始ですが、1号被保険者の期間分は早期から支給対象となります。

【特別支給の老齢厚生年金を繰り下げ受給できるか】

特別支給の老齢厚生年金は、繰下げも繰り上げもできません。繰下げ受給を受けようとする場合、特段の手続きが不要なことから、本人は繰下げ受給しようと思って70歳まで受け取らなければ、5年間の時効に該当して、特別支給分の全てが受給できないことになってしまいます。

【老齢厚生年金は、繰下げ受給した方が良いか】

私の回答は「現在の健康状態に不安なく、年金を受け取らなくても生活に困らないのであれば、1年の繰り下げで8.4%、70歳まで繰下げできれば、42%増額になるので、繰下げするべきです。」と答えるようにしています。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金は、どちらか片方でも繰り下げできるようになっています。そのように回答すると決まって質問されることは「私自身の健康状態は、あまり問題ないのですが、男性の健康寿命は73歳位だと聞いています。元気な間に年金をもらっておかないと年金が有効に活用できないのではないかと。」ということです。相談者に健康寿命とは、何かについて説明することになります。平均寿命は男性が82歳、女性88歳ですが、健康寿命は男性が73歳、女性76歳です。そうすると70歳まで年金を繰下げると3年後には健康寿命が到来しますので、元気なうちに年金をもらっておきたいという気持ちは、十分に理解できます。なお、健康状態に不安があって近い過去に大病を患った方や長生きではない家系の方には繰下げ受給はお勧めしていません。

2 健康寿命とは

そこで健康寿命とは何かということになります。言葉の響きからすると医療や介護の基礎データから、導き出しているのではないかと。つまり、健康寿命を超えると介護保険という要支援+要介護の割合が、50%を超えるのではないかと考えてしまいます。しかしながら、データ(男女別なし)を見てみると、65歳～74歳で、要支援1.4%、要介護2.9%で75歳以上の全年齢でも要支援8.8%、要介護23.1%ですので、健康寿命の実態とはかけ離れていることとなります。健康寿命は、国民生活基礎調査(アンケート)をもとに算出されています。

【主指標】

あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か問題がありますか。との質問に選択肢は、「ない(健康)」「ある(不健康)」です。ある程度の年齢になれば、身体に何か問題、例えば高血圧症や高脂血症、糖尿病などで治療を受けている方は多いとおもいますが、コントロールできていれば、健康への影響は限定的です。

【副指標】

あはたの健康状態はいかがですか。との質問に「よい」「まあよい」「ふつう」が選択されれば健康で、「あまりよくない」「よくない」選択されると不健康の評価になります。健康状態はかがと問われると最近は寝付きが悪く睡眠不足だとか、飲み会が続いて胃の調子が悪いとかで、「絶好調」と答えられる高齢者はあまりいないのではないのでしょうか。いずれにしても健康寿命は、客観的データではないことがわかってもらえたと思います。健康寿命という数字に大きな意味はないということです。

3 老後2000万円問題について

老後に年金収入では2000万円が不足するというのが話題になりましたが、それはどのようなことかという前提は定年退職後、平均余命30年として、夫が会社員で妻が専業主婦のモデルでは、夫は老齢厚生年金10.5万円、基礎年金5.5万円、妻は基礎年金6万円で、世帯の年金収入は月22万円です。一方、高齢世帯の月平均支出モデルは、27.5万円となり、毎月5.5万円不足し、30年で1980万円不足することになるというものです。(5.5×12×30=1980)

4 私の年金受給状況と目標

それでは、FP一笠はどのように年金を受給しているのか紹介します。老齢厚生年金は規定通り65歳から受給して、老齢基礎年金は現在繰下げ待機中です。私には、結婚以来専業主婦の3歳年下の妻がいますので、加給年金の受給対象となります。加給年金(年額約39万円)は老齢厚生年金と紐付けされていますので、老齢厚生年金を繰り下げしてしまうと加給年金が支給されないことになってしまうからです。

今後ですが、厚生年金の被保険者となるのは70歳までですので、70歳まで勤務して厚生年金の積増を図り、その間は老齢基礎年金を繰り下げして、42%の増額を目指します。元々の支給額が、老後2000万円問題のモデルケースよりもやや高額ですが、モデルケースの支給額だったとしても、目標通り完了すれば、2000万円問題も自動的にクリアできることとなります。既に年金の受給を開始されている方は、年金受給方法の変更は困難ですが、70歳未満であれば、働いて年金額を積増することは可能です。会員の皆様のご健康を祈念いたします。

令和6年度災害対処訓練

自衛隊札幌病院（病院長：川口陸将）は、令和6年11月30日（土）道央地域（札幌地区）における大規模地震（直下型地震）を想定した令和6年度災害対処訓練を実施した。統裁官（病院長）は訓練の開始に当たり、「本訓練では、現実的にできること・できないことを検証せよ」と訓示した。

前段訓練は7時30分に札幌地区において、月寒断層を震源とする最大震度7の地震発生の状況付与から開始され病院は直ちに第3種非常勤務態勢に移行した。訓練では実際に商用電源を遮断して、非常用電源に切り替え、電力に制限を受けるなか、部隊当直司令は逐次、登庁職員にアクションカードを交付して、従来残留営内者に付与していた業務を個別に指示するとともに、各部等は職員の被害状況及び病院の建屋・インフラ・医療器材等の異状の有無を確認し、診療存続の可否を評価した。特に前段訓練では、営内者の残留基準廃止（試行）に伴う、初動態勢構築要領の修正検証を主眼に現状の問題点について教訓を得ることができた。

後段訓練では災害翌日の場面を想定し、病院への大量傷者受入れ要領について演練して、札幌市災害時基幹病院としての役割を再確認した。この際、北海道DMAT4コチームと共同して大量傷者チームのトリアージ要領及び院内での対応困難な患者の転院搬送調整手順を確認するとともに、終了後のホットウォッシュアップを実施し、地域医療への貢献要領について一案を得た。

また、北部方面総監（末吉陸将）の訓練視察を受け、発災直後における札幌病院の活動状況についてご指導をいただいた。本訓練において事業継続計画の実効性向上のための継続的な取り組み、初動態勢の早期確立及び関係機関との連携の重要性を再認識し訓練を終了した。



病院救護班の派遣準備



救護班、派遣準備完了報告



DMATとの協同連携



大量傷者受け入れ対応

豊友会事務局便り

事務局長 小林 誠

1 事務局長挨拶

新年あけましておめでとうございます。

令和6年は、元日から石川県能登地方をおそった最大震度7の能登半島地震による甚大な被害に、皆様も能登地方の復興をお祈りする幕開けになりましたが、パリオリンピックでの金メダルラッシュ、大谷翔平選手の大リーグでの大活躍と心躍る出来事等、起伏の大きい年でございました。

令和7年も自衛隊札幌病院、豊友会会員の皆様並びにご家族様にとりまして素晴らしい一年となりますよう祈念申し上げますとともに、今後とも皆様方の変わらぬご指導・御協力の程をお願いいたします。

2 活動状況

(1) 事務局会議

毎月1回、第3水曜日19時からを基準に事務局（自衛隊札幌病院）において各種調整、会誌の準備・発送、役員会の準備等を実施しております。

(2) 豊友誌の発行：年2回発行（新年号・夏号）

(3) 慶弔等

御長寿記念品贈呈

米寿1名（12月）、傘寿3名（4・6・12月）

(4) 令和7年度役員会の予定

時期：令和7年4月上旬頃

場所：自衛隊札幌病院

3 新入会員（令和6年9月から現時点まで）

鈴木 智史 様（病院長）、茂田 照子 様（准看護学院教務班長）

佐藤 純子 様（看護部）、菅原 和弘 様（診療庶務班長）

4 連絡事項

(1) メール連絡網について

ア メールによる連絡網に加入いただける方は、下記アドレスにお名前を記してメールを送信していただきますようお願いいたします。

「makoharu999@gmail.com」

イ 住所等の変更がある場合は、お早めに事務局まで連絡をお願いします。

(2) 豊友会誌への記事投稿についてお願い

豊友会誌への掲載記事を募集しています。A4用紙1枚程度で趣味のお話、経験談、職場の紹介、会員間交流、回顧録等、ジャンルは問いません。情報発信の場として活用していただければと存じます。ふるって御投稿下さい。

投稿記事は、下記にお送り下さい。会員皆様からの記事の投稿をお待ちしております。

☆投稿方法：事務局員又は自衛隊札幌病院の下記メールアドレスへ送信又は郵送でも可能です。

○札幌市南区真駒内17 自衛隊札幌病院企画室

「saporohosp-na@inet.gsdf.mod.go.jp」

○札幌市南区真駒内本町6丁目6-19 事務局長 小林 誠

「makoharu999@gmail.com」

○事務局「会誌、メール担当」

「greerugger3712@yahoo.co.jp」

(3) 会費の納入について

年会費は、懇親会の会場受付及び口座振込で6月末までに納入をお願いします。

納入口座は郵貯銀行総合口座：口座名「自衛隊札幌病院豊友会」です。

年会費：2,000円

振込手数料は各自負担でお願いします。

・郵貯銀行からの振込の場合

記号19090 口座番号21181151

・他の金融機関からの振込の場合

店番908 口座番号2118115