



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

4月号

vol.213

2023.4



2022年

瀬戸内国際芸術祭を訪れて

呼吸器科 青野 純典

昨年話題になります瀬戸内海に浮かぶ島と港を舞台に、3年に1度開催される「瀬戸内国際芸術祭」がひらかれました。アート作品を通して島の魅力を表現する現代アートの祭典。世界各国からアーティストが参加し、地元の人の協力を得ながら制作した作品を、のんびり船で島を巡りながら鑑賞することができます。日程は、春・夏・秋の3会期に分かれ、通算5回目となる2022年は、直島、豊島、女木島、男木島、小豆島、大島、犬島といった12の島、高松港と宇野港の2つの港に加えて、本土側にも作品を展開し「島のおじいさんおばあさんの笑顔を見たい」をテーマに掲げ開催されました。一番有名なのが直島で、直島の宮浦港にある海の駅「なおしま」のすぐ近くに屋外展示されている、草間彌生の作品「赤かぼちゃ」(写真1)が旅人たちを迎えてくれます。直島には有名な建築家の安藤忠雄が手掛けた「ベネッセハウス ミュージアム」「地中美術館」などの美術館があり、「家プロジェクト」と呼ばれる島に点在していた空き家などを改修し、家の空間そのものをアート作品化したエリアもあります。

瀬戸内国際芸術祭会期中以外に直島、犬島、豊島に訪問したことがありましたが、去年は初めて瀬戸内国際芸術祭会期中に島を訪れました。以前にも

行ったことのある直島の「家プロジェクト」、李禹煥美術館、直島銭湯「I♥湯」などを再度鑑賞し改めて再発見したこともあり、初めての「杉本博司ギャラリー 時の回廊」なども満喫しました。時間の関係で新たにオープンしたミュージアム「ヴァレーギャラリー」行けなかったのが心残りでした。初めて訪れた男木島、女木島ではアート作品も堪能しましたが、それぞれの島がもつ違った空気感と瀬戸内に共通した美しい風景と穏やかな気候も楽しむことができました。男木島は尾道に似ており山の斜面に家が建ち並び点在するカフェやアート展示場を目指して迷路のような細い路地を散策しました。女木島では桃太郎の鬼がいたという伝説の洞窟までレンタル電動自転車で峠道を登りました。小豆島では趣味のロードバイクで作品を見て回りました。小豆島は屋外作品が多く作品間の距離が離れているためロードバイクでの移動のほうが自動車より効率いいなと感じました。その中で一番大きな作品が「ダイダラウルトラボウ」(写真2)です。昨年、一眼カメラを買い替えて写真撮影にも興味がでてきており瀬戸内国際芸術祭でのアート作品撮影でとても刺激を受けました。次回の開催が待ち遠しいです。みなさんもぜひ行ってください。

徳島県国民保護共同図上訓練に参加しました！

放射線科 村上 幸弘

先日、令和4年度徳島県国民保護共同図上訓練が開催されました。東徳島医療センターも5人1組のDMAT隊を編成し、徳島県庁でこの訓練に参加しました。

今回の訓練の想定は、「大規模イベント会場にてテロと疑われる爆破事案が発生。犯行グループが爆弾を所持し、人質を持って、周辺住宅地に立てこもる。立てこもり現場付近で、不審車両を発見し、池田ダムを爆破する計画と、サリンを所持していることが判明する。」という、なかなかインパクトのある想定でした。今回は図上訓練だったので、当院のDMAT隊は県庁内のある一室を現場に見立て、他のDMAT隊や消防隊、自衛隊等の参加者と協力して、傷病者を搬送するために、救護所や指揮所を模したデスクを囲んで活動を行いました。

訓練会場は緊張感に包まれていました。休む暇もなく、電話で情報のやり取りを行い、手に入った情報をホワイトボードに書き出す作業は大変でした。実際の訓練実施時間は1時間30分

程度でしたが、とても短く感じました。

訓練が終了したあと、別のフロアで活動していた参加者も含め訓練のふりかえりが行われましたが、訓練参加機関の多さに驚きました。ふりかえりの内容としては、情報共有に関するものが多かったです。情報共有が適切になされないと、人も物資もうまくいきわたらないことが良く分かりました。

私は日本DMAT隊員に登録されてまだ半年と少し程度ですが、今回の訓練は初めてのことがたくさんあり、得るものが多かったと感じています。隊員になる際に受けた養成研修では、自然災害を対象としたものが多く、テロ想定は初めてだったのと、消防隊員や自衛隊員と連携しての訓練も初めてで、なかなか思うように動けませんでした。しかし、訓練の最中に、他の参加者から様々なアドバイスをいただいたことは、貴重な経験になったと思います。今後も定期的に訓練に参加し、さまざまな役割を経験して、知識を深めたいです。

「春を楽しむために」

特定看護師 英 美沙

花の便りに心を弾ませる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。4月といえば新生活をスタートする方、新年度の始まりを多忙に過ごしている方も多いと思います。元気に楽しみながら春を過ごせるよう、「春バテ」についてお話しします。

春になると、20代～50代男女の6割以上が身体的・感情的な不調を感じているといわれています。これは、日によって軽い・重いなど感じ方の違いがあり、主に自律神経の乱れが原因とされています。春は新年度の始まりにより環境が変化し、緊張やストレスを感じる機会が多くなります。また、1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため緊張状態が続きやすくなります。緊張状態が長く続くとう自律神経が乱れ、疲れやすい、免疫力低下、胃腸の働きが弱くなる、肩や腰が痛みやすくなる、イライラ





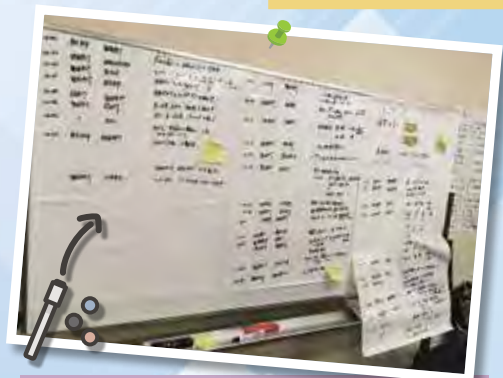
何となく撮影した災害対策本部の立札です。部屋の中にはパソコンやモニターがたくさんあり、圧倒されました。



訓練前に集合写真を撮影📷



デスク上にも、状況整理のためのメモがぎっしりでした。



受け取った情報は、このようにホワイトボードに記入していきます。



実は徳島県庁内に入るのも初めてでした。

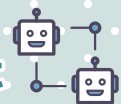
しやすくなる、不安感が強くなるなどの症状が現れます。よって、春バテ予防のためには緊張を和らげて自律神経を整えることが大切です。多忙になりやすい季節ではありますが、予定を詰め過ぎず、仕事やプライベートを調整する必要があります。リラックスできる時間を大切に、体を労りましょう。また、自分が不安や緊張を感じたときは深呼吸をしてみてください。深呼吸は自律神経を調整し、緊張を和らげてくれます。

「春バテ」にならないよう、普段より少し体調を意識し、桜花爛漫の季節を楽しんでみてはいかがでしょうか。





「ChatGPT」を使ってみました



経営企画室 越智 亘

今回は今話題の米国のOpenAI社が開発したテキスト自動生成するAI「ChatGPT」を紹介したいと思います。最近AIは各種メディアでも話題になっており、本格的にAIと共に生きていく時代が到来したのだなぁと感じている今日この頃です。今回紹介させていただく「ChatGPT」は、テーマに沿った文章の生成や、文章の要約などを行うことができます。

試しにこのAIに「猫というテーマで300字程度のコラムを書いてください。」と指示を出すことで以下のような文章を自動で生成されました。

「猫は、人々にとって長い間愛されてきた動物の一つです。彼らは、その可愛らしさや気ままさで多くの人々に親しまれ、一部の人々には愛されることがあります。彼らは、家庭でペットとして飼われることが多く、その独立心や洗練された動き、柔らかい毛並みなど、人々に癒しを与えてくれます。

しかし、猫たちは、野生種でもあります。野生の猫たちは、自然界での強さと優美さを見せています。彼らは獲物を狩り、自分の地位を守るために闘いを行います。

猫たちの人気は、古代エジプトの時代に遡ります。エジプト人は猫を聖なる動物として崇拝し、彼らに対する尊敬と愛情を示しました。彼らは猫を美しいものとして表現し、多くの芸術作品に彼らを描いてきました。

現代でも、猫は私たちにとって愛される動物の一つです。彼らは、家族の一員として愛され、世界中の人々に癒しを与えてくれます。」

皆さんは、この文章を読んでみてどのように感じましたか？多少文章の繋がりがおかしい部分がありますが、私にはもはや人間が作った文章のように感じられます（むしろ自分よりも文章作りがうまい気が…）。ちなみに同じ指示をAIにもう一度出した場合は猫に関する別のコラムを生成してくれます。

当然このAIは個々の個人的な体験を文章として作ることはできません（※個人的な体験のような文章を生成することはできますが…）。また、私も様々なテーマの文章を生成してみましたが、たまに情報が間違っていることもありました。途轍もなく便利なのは確かですが、現状すべてをAIに任すことができる状況ではないようです。

しかし、AIと人間の共同作業には途方もないほどの可能性が眠っていることも事実だと思います。例えば、今回生成した文章の中でも、私は「猫が古代エジプトでは聖なる動物として崇拝されていた」という知識を持っていませんでした。AIと協働することによって、自分一人では生み出せないような作品を生み出せる時代が本当に来ようようです。

今回は紹介できませんでしたが、「ChatGPT」には他にも歌詞を書いたり、学校のテストの問題を生成したりといった、ここでは紹介できない機能が盛りだくさんです。使い方はとても簡単で、①「ChatGPT」のサイトにアクセスして、②ユーザー登録を行い、③日本語で指示を打ち込むだけです。興味がわいた方は是非とも体験してみてください。

