



独立行政法人国立病院機構 とくしま医療センター東病院

〒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やさしい笑顔で、
あたたかな医療を提供します

還暦同窓会

消化器科部長
堀北 実

私も昨年還暦を迎えた事もあり、「還暦」について少しお話ししたいと思います。

「還暦」とは皆さんもご存じのように60歳の誕生日を迎えることを指し、古代の干支と陰陽五行説に基づいた計算方法に由来し、「干支（十干十二支）」を使って回るため、還暦は60年ごとに同じ干支がめぐってくるという特別な節目の年とされています。文字どおり「暦（こよみ）が還る（かえる）」という言葉に由来しており、「自分が生まれた時に戻る」という意味を持っていて人生の一つの区切りとして重視されています。

還暦祝いの一つとして「赤いちゃんちゃんこ」や「赤い帽子」などを贈る風習があります。赤色が「魔除け」や「再生」を意味し還暦を迎える人に新たなスタートを切る力を与えるとされています。また、赤色は「生命力」を象徴する色として認識されています。私も妹から赤い室内用スリッパをもらい今も使用しています。

還暦を迎える年齢になると過去の経験や思い出を振り返り、体のことや今後の過ごし方を考えるようになる方が多いようです。還暦や退職年齢まで昭和・平成・令和と様々な時代を経ながら何とか現在まで皆さん頑張ってきたのだらうと思っています。2024年には昭和の時代を表現したテレビドラマ「不適切にもほどがある！」が放送されたのですが、当時の懐かしい時代を思い出しながら本当に随分変わったなあといつも感心していました。

先日、中学校の同窓会の案内が来ました。参加すれば45年ぶりの再会となります。私が卒業したのは大阪の地元の公立中学校で、当時マンモス校で1学年13クラス、1クラス42名位でしたので、現在と比べ

ると少子化がとてつもなく進んでいるのがわかりますね。当時を振り返ると感受性の強い思春期の中、多少の違いはあれ多くの人と純粋さを持ち合わせながら懸命に生きていた中学時代だったように感じます。

日本の人口の75歳以上（後期高齢者）の方が占める割合が2025年には約5人に1人になることを考えますと60歳はまだ人生の途中ということになります。また、少子高齢化や年金制度維持や高齢者の健康状態向上等による社会全体の構造変化に対応するため、最近では定年延長が進められています。ちなみに当院での医師の定年は65歳です。

子育ては落ち着く反面、親の介護などがある時期ですが、この年まで何とか無事に過ごせた事に感謝しつつこれからも自分らしく生きていければ幸せかなと思っています。

今回、同窓会に参加すれば、きっと多種多様なお仕事をされている人たちと出会う機会になるとも言えるでしょう。そして、それぞれが今まで経験した苦楽を語り合うことで自分だけでは見えなかった人生の意味や価値を再発見できたりするのかもしれない。同じ時代を生きてきた友達の言葉には、年代を重ねたからこそ共感できる温かさがあるようにも思います。

一方で、今回再会して現実を見たくない、当時の甘酸っぱい思い出をそのまま封印しておきたいという気持ちになる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。たとえ参加しなくても卒業アルバムを見返しながら「あの頃」を思い出すだけでどこか温かい気持ちになれるだけでいいのかもしれない。

還暦同窓会、あなたは参加しますか？

日本DMAT隊員養成研修 に行ってきました

透析室看護師 植田 良

先日、日本DMAT隊員養成研修に参加してきました。DMATは地震、津波等の自然災害は勿論、多数の傷病者が出る自動車事故や列車事故、飛行機事故等の災害時に素早く行動できる専門的な研修・訓練を受けた災害派遣医療チームのことです。私は2024年1月に発災した能登半島沖地震災害を私の第二の故郷でもある室戸市（妻が室戸なので…）で、正月休みを過ごしていたときにTVから情報を知り、「南海トラフ地震が本当にすぐにやってくるかもしれない、その時に自分は何ができるだろうか？」と真剣に考え、被災された方へ微力でも何かしたいとの想いが強くなり、昨年よりDMAT受講に向け都道府県へ出願させてもらい、今年ようやく受講できました。

DAY
2



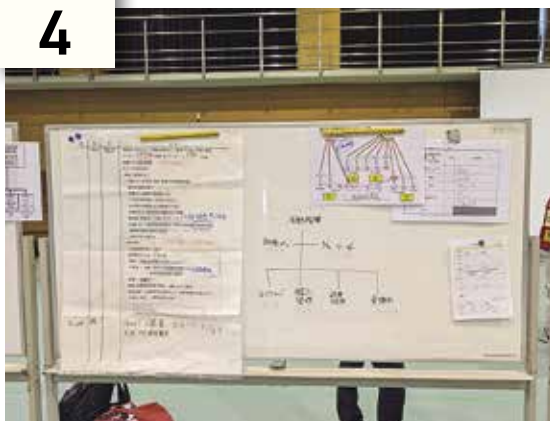
東京都立防災センター

研修は東京の東京都立防災センターで行われ、初日は朝から夕方まで机上訓練を含めた講義を行い、2日目はEMIS（広域災害救急医療情報システム）入力の練習をスマホ、タブレット等を使い、インフラや残った職員の数など被災した病院を訪問し、評価群を用いて評価し、全退避か人工呼吸器使用患者などは状況評価後に受け入れ病院を探し、残った患者は籠城するか？など様々なシチュエーションを施設責任者と話し合い決定していく作業を行いました。3日目は筆記試

験、EMISを使った本格的な入力試験、JATECのABCDEアプローチを使って架空の想定患者を数名トリアージしていき、判断した理由を口頭で答えていく口頭試験が行われました。

最終日は南海トラフ地震が起き、津波災害を受けた地域に対し、SCU広域搬送（自衛隊のヘリ、ドクターヘリなどを使い黄タグは集中搬送、赤タグは分散搬送していく）を行うといったミッションが訓練形式で行われました。普段、急性期医療に携わる医療職も多く参加するなか、不慣れな私ですが、患者の搬入管理が担当となりました。

DAY
4



多くの被災患者（架空患者です）がSCU救護所に運ばれてくる中、SCUでの受付、搬送用のカルテの記入など行い、時には処置を受けた患者の状態の観察や、自衛隊ヘリに載せるためのチェックリスト（点滴内の空気抜き、胃管挿入、胸腔ドレーンなど）を確認しながら申し送るなど普段行わないような貴重な経験をすることができました。



DAY
4

DMAT隊員にはなりましたが、まだまだ経験不足を露呈した訓練となりました。自分自身の不甲斐なさが露呈された結果となり、とても悔しい気持ちです。今後はDMAT技能維持訓練などにも積極的に参加し、災害医療について常にアップデートできるように自己研鑽していきたいと思っています。また地域の防災活動にも参加し、地域住民へ災害に関して啓蒙活動ができればと思っています。(私…実は**防災士**の資格も持っています。)



— **DMAT (災害派遣医療チーム)** について —

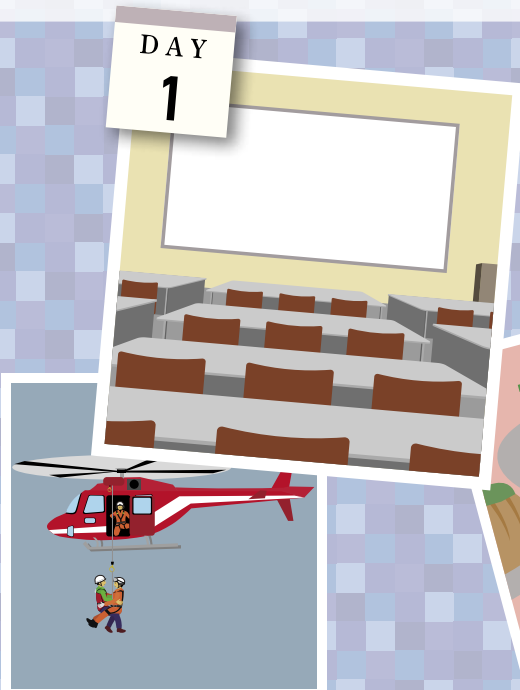
DMATは、大地震及び航空機・列車事故等の大規模災害発災直後から概ね48時間までの超急性期において、被災者の生命を守るため、被災地に迅速に駆けつけ、救急治療を行う災害派遣医療チームです。

— **災害拠点病院・災害医療支援病院** とは —

災害拠点病院…平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災をきっかけにより制度化された、災害発生時に、その地域の災害医療の拠点となる病院のことです。24時間いつでも災害に対する緊急対応ができ、被災地域内の傷病者の受入・搬出が可能な体制を持つことやDMATを保有することなどの要件があります。

災害医療支援病院…大規模災害時においては、多くの医療機関が被災し、軽傷者から重傷者まで、あらゆる患者が、災害拠点病院に集中することが懸念されることから、こうした事態を回避するため、「軽傷・中等症患者の受入」や「災害拠点病院への医師派遣」など、災害拠点病院の支援・補完的な役割を担う病院のことです。本制度は、徳島県独自の制度と定義されております。当院は災害医療支援病院の役割を担います。

引用文献：災害医療体制について | 医療とくしま

DAY
1DAY
3



糖尿病教室のごあんない



2025年10月～2026年3月

場所：第1会議室（2階） 費用：集団栄養食事指導料

13:00～13:40 管理栄養士
13:40～13:50 休憩（換気タイム）
13:50～14:20頃 糖尿病治療に関わる専門スタッフ

実施日	内容	担当者
10/14 (火)	腸活で人生が変わる！	高場消化器科医長
	食べて腸を元気にしよう	管理栄養士
11/11 (火)	カロリーガイド～あの料理は何kcal？～	管理栄養士
	糖尿病の検査について ～糖尿病に関する血液検査項目～	臨床検査技師
12/9 (火)	上手な年末年始の過ごし方	管理栄養士
	糖尿病について	村田内科部長
1/13 (火)	健康食を考えてみよう！	管理栄養士
	糖尿病の運動について	理学療法士
2/10 (火)	栄養成分表示を見ていますか？	管理栄養士
	身体と薬のインスリン	薬剤師
3/10 (火)	低血糖について	管理栄養士
	日常生活の注意点について	糖尿病看護認定看護師



*内容が一部変更になる場合があります。
独立行政法人国立病院機構 とくしま医療センター東病院