

あしたは

No.42

topic 災害支援ナースに
聞いてみた。

TAKE
FREE



【あしたばとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。





社会医療法人三佼会 宮崎病院

理事長 宮崎 雅也

“思いやりと元気を大切に、
地域医療の活性化に取り組み、
全員参加型医療で人々の健康を推進する”

新年あけましておめでとうございます。

2025年（令和7年）は元旦から天候にも恵まれ穏やかに始まりました。

初詣に出掛けた方も多かったのではないのでしょうか。

初詣とは年が明けてから初めて神社に参拝することで、一年間の感謝を捧げたり、新年の無事と平安を祈願したりするものです。最近ではコロナ禍の影響か、年が明ける前に神社に参拝する人も多くなったそうです。行かないよりは…かもしれませんが、ご利益があるのでしょうか？少し調べてみると日本には古くから“予祝（よしゆく）”“言霊（ことだま）”という概念があるそうです。

“予祝”とは文字通り夢がかなう前から、先に喜び、先に祝うことで夢を引き寄せる引き寄せの法則として、昔から日本人が生活に取り入れてきた夢のかなえ方でした。その主なものには“出初式”“お花見”“お食い初め”“上棟式”“大漁旗”“予祝詣”などあります。例えば、お花見は秋の豊作（五穀豊穡）を先に祝って皆で祝杯を挙げ、前向きな気持ちで仲間と一致団結して日々の仕事に励むための行事です。そして、年が明ける前の神社への参拝は“予祝詣”とも呼ばれ、新年の無事と平安を先に祝って感謝を捧げるというものでした。

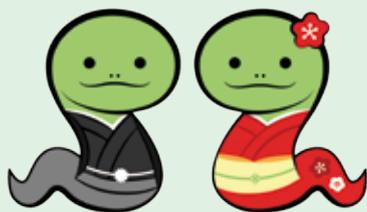
“言霊”とは昔から日本で信じられていた言葉に宿る霊・不思議な力です。神社でお祓いや祈祷をしてもらうときに神主さんが読み上げる“祝詞（のりと）”も言霊の力を借りた儀式です。言葉の神秘的な力は日本だけでなく世界中で認められています。良い意味を持つ言葉を発すれば幸せに、悪い意味を持つ言葉を発すれば不幸になるとされ、海外では日常的により前向きな（ポジティブな）言葉を使うように勧められています。“私には無理”を“私ならできる”といった前向きな言葉に置き換えることで、心に良い影響を与え潜在している力を最大限まで引き出し、結果的に願いが叶ったり目標に届きやすくなったりするも引き寄せの法則です。“病は気から”とも言われますが精神的な状態が健康に影響を及ぼすことはあり、楽しい時や気分が高揚している時には体調も整いやすく健康的になるものです。普段から自分には“自分ならできる”“楽しい”“幸せ”“大丈夫”などの前向きな言葉を、相手には“すみません”ではなく“ありがとう”といった感謝する言葉を積極的に使うと良いそうです。

三佼会では理念を“思いやりと元気を大切に、地域医療の活性化に取り組み、全員参加型医療で人々の健康を推進する”としています。これから加速していく少子高齢化社会では物価高騰や人材不足といった問題も重なり、医療者だけでは日本の医療・介護を支えられない状況となります。地域で一致団結して互いに助け合って取り組まなければなりません。日本で古くから取り入れられてきたこの“予祝”や“言霊”といった知恵も活かし、地域で集まる機会を持ち一致団結して（予祝）、互いに声（良い言霊）を掛け合い、地域や人の潜在している力を最大限まで引き出し、健康にそしてより住みやすい地域に変えていかなければなりません。三佼会でも、より良い安心・安全な医療を提供して地域医療の発展に貢献できるよう職員一同協力し努力してまいります。今年も皆様の益々のご支援ご協力をどうぞお願い申し上げます。



社会医療法人
三佼会宮崎病院

院長
与儀 安男



皆さま新年明けましておめでとうございます。本年も宜しく願いいたします。
昨年は自然環境的には能登半島地震に始まり、温暖化にともなう豪雨災害、記録的猛暑など厳しい環境となり一時南海トラフ地震臨時情報が発表されるなど災害に対する医療体制の在り方を改めて考えさせられた一年でした。

また世界情勢的には、ウクライナやガザ地区における戦闘の長期化など、不安定な情勢が続いており、その早期の終結が待たれるところです。

私たちの生活に目を向けると物価高騰は続いており、日々の生活でも必需品の値上げが実感されまだまだ余裕のある経済状況とはいえません。

この様な中医療を取り巻く経営環境も決して容易なものではありません。

超高齢化社会、これに対する今後の地域医療構想・医療計画、介護を含む医療従事者不足、医師の働き方改革、医療材料の価格高騰など課題は山積しており、医療経営もいろいろな意味でさらなる効率化が求められています。

当院としては、救急医療を含めた急性期医療、在宅復帰支援を目指す地域包括ケア病棟、リハビリ入院等にも対応できる体制をしっかりと整え、周囲の医療機関と連携しながら、引き続き地域医療に貢献して行きたいと考えています。

昨年は、CT装置の入れ替え、手術機器の更新などを行ない整形外科を中心とした手術件数の増加につながっており、今後も必要に応じて医療機器更新を進め各症例に対応していければと思います。

今年はへび年です。脱皮をするへびは「復活と再生」の象徴と言われており、また、へびが脱皮するように、新しい自分に出会える年になるともいわれています。私たちも職員それぞれがさらなる高い目標をもって自己研鑽し、成長していければと考えています。

今年も患者さまの立場に立った良質な医療が提供できるよう職員一同頑張っていく所存ですので今年も何卒宜しく願いいたします。



看護部長
尾上 恵美子



大分県九重山
1786mの頂上で記念撮影

明けましておめでとうございます。

私は山登りが好きで、特に春登山に出かけます。緑深く、景観美を求めて山を目指すことがあります。登山中の景観は実際に近づくと、岩になり、葉っぱになります。一方地震や隕石も自然です。2024年元旦能登半島地震を思い起こす人も多いのではないのでしょうか。

自然と看護をそのシチュエーションに合わせてみると、看護は不確実なものであり、いわゆるVUCA（不確実な時代）だと思えます。

看護は時代や地域、個人の捉え方が全く違います。崇高な仕事、やりがいのある仕事を求めて実践を重ねていきます。ですが、見えない部分を予測して対応する事も多いです。

私たちは捉えきれない看護があるからこそ、多様な視点で接する必要があります。

自然への畏敬の念と共に、時に刃を向けられ傷つく事もありますが、そこに魅力を感じ、真摯に絶え間ない努力を続けていくことは、まさに看護と通じるものがあると思います。AI、IT技術、DXなど業務改革されたとしても、考える力、変化に対応していく力を身につけていくこと、他職種とタスクシフト・シェアをしながら、看護の可能性を楽しみ、専門職として、今年も持続可能な看護部育成を行っていきたいと思います。

地域に根づく、地域密着型病院を目指して今後も取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



わたしとペット

文・写真 内山 夕風 / 医療ソーシャルワーカー



我が家では犬を飼っています。色素薄めの瞳とマズル（目元〜鼻先まで）の長さが絶妙に可愛いチワワの男の子です。名前はエマ。名付ける際に色々候補を出してみても、可愛い顔立ちとおっとりした雰囲気が一番しっくりきたのがこの名前でした。ちなみに私が好きなアーティストの曲名が由来です。

エマは我が家の二代目愛犬です。チワワという犬種は「臆病で警戒心が強く、神経質な性格で初対面の人や犬に懐きにくい」と言われています。一代目もチワワを飼っていたのでその点は理解しており、一度飼ったことがある犬種のほうが飼いやすいだろうということで二代目にもチワワを迎え入れました。

ところがエマは我が家に来た当初から人懐っこく穏やかな性格をしていました。人に対する警戒心は皆無で、いつもみんなに愛嬌を振りまいています。散歩中もすれ違う人から声を掛けてもら

うとルンルンで自分から撫でられに行っています。飼い主としてはちよっと複雑ですが、恐らくどの家庭でもやっていけるタイプです。



EMMA

うとルンルンで自分から撫でられに行っています。飼い主としてはちよっと複雑ですが、恐らくどの家庭でもやっていけるタイプです。

そしてこれは一番の不思議なのですが、びっくりするほど吠えません。吠えることはできません。ただ、自発的に吠えようとしません。気付けば1か月以上吠え声を聞いていないなんてことも。何か訓練をしたわけではなく、単純に本人が吠える必要性を感じていないようです。

一方で、遊びたいスイッチが入るともの凄いスピードで駆け回ったり、スリッパを振り回して遊んだりといったやんちゃな一面もあり、そんなギャップも含めてとにかく愛くるしさ全開の犬です。毎日様々な表情や姿を見せてくれるのでとても癒されています。

犬を飼っているのももちろん大変なことはたくさんあります。ですが、それ以上に一緒に過ごす時間が楽しいので苦ではありません。むしろ我が家に来てくれてありがとうという気持ちでいっぱいです。命あるものなので一緒に居られる時間には限りがありますが、だからこそエマの生涯が豊かなものになるように、これからも愛情を一杯注ぎながら犬の居る生活を楽しんでいきたいと思っています。



うとルンルンで自分から撫でられに行っています。飼い主としてはちよっと複雑ですが、恐らくどの家庭でもやっていけるタイプです。

詐欺に注意

諫早管内でも国際電話からの二セ電話詐欺が急増しています！！

「+」から始まる電話番号は国際電話ですが、最近詐欺を目的とした国際電話が増えています。国際電話番号は、国際電話識別番号と呼ばれる「+」と、国ごとに割り当てられた国番号から始まります。日本の携帯キャリアで契約している電話番号に国際電話がかかってきた場合、日本国内で電話に出ても通話料金は発生しません。ただし、国際電話に折り返し電話をかけた場合、高額な通話料金を請求される可能性があります。身に覚えのない国際電話に出たり折り返したりしないようにしましょう。

海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できます！！※固定電話のみ

お申込み・お問い合わせ窓口

国際電話不取扱電話番号（通話料無料）受付センター 0120-210-364



諫早警察署・生活安全課からのお願い

身に覚えのない国際電話には出ない・かけ直さない！

電話には出ずに、着信した電話番号を調べて折り返す必要があるか確認してください！また海外との電話が不要な方は発信を行わないサービスもありますので活用してください！



Interview with Nurse

辻林 玲美 Narumi Tsujibayashi

災害支援ナースを知っていますか？

災害支援ナースとは、大規模な自然災害の被災地や新興感染症のまん延地域で、現地の医療機関や福祉施設、避難所などで活動する看護師のことです。災害支援ナースは、被災者が安全かつ健康に生活できるように適切な医療・看護を提供するほか、被災した看護職の心身の負担軽減とサポートを行う役割を持っています。

当院で働きながら災害支援ナースとしても活動を行う辻林さんにお話を聞きました。

災害支援ナースの活動はいつからでしょうか？

2010年に長崎県看護協会の研修を受けました。災害支援ナースに登録したい意思を病院に伝えたところ快く承諾していただき、長崎県内で1番最初に登録した支援ナースになりました。

実際の災害現場で活動した経験は少ないですが、6年前から看護協会の災害看護委員となり、支援ナースの育成やPR活動も行っています。

災害支援ナースになろうと思ったキッカケは？

特にきっかけなどはありません。血が騒ぐというか、看護師として少しでも力になりたいという気持ちが強いのです。

これまでの活動内容を教えてください

2011年の東日本大震災発生後、岩手県内の病院に派遣されました。救急外来の夜勤担当を依頼され、3泊4日の活動中2回夜勤に入りました。日本全国から東京の看護協会本部に集まった支援ナースたちと一緒にバスに乗って現地に向かいました。行きのバスの中は静まり返って重苦しい雰囲気でしたが、帰りは体験談を口々に報告しあい、みんなすごくいい顔をしていたのが印象的でした。

2021年にはコロナウイルス関連の人的支援で長崎県内の病院と宿泊療養施設で活動しました。



災害地に行くことに怖さや不安はありませんでしたか？

支援ナースは発災直後の急性期ではなく3日目以降の少し落ち着いたところからの派遣になるので、不安はありませんが怖いという感情はありません。災害現場だからといって特別なことを依頼されるわけではないので、日々の看護業務をしっかりと行って、自分に足りないところや苦手なところが少しでも補えるよう心がけています。



災害現場で大事にしていることはどんなことですか？

自己満足になっていないかどうか。自分がしたいことではなく、相手がしてほしいことにしっかり寄り添えているかどうかを意識することを大事にしています。それと、現地ではどうしてもアドレナリンが出て何でもやってやろうという気持ちになるのですが、できないことを安請け合いしない、自分のせいですらに現場を混乱させるようなことは絶対してはいけないと肝に銘じています。

普段一緒に仕事をしていない人、環境での活動は大変ではありませんか？

災害現場という空間で、被災者の安全や健康が守られるような活動をするという方向性はみんな一緒なので、これまでは大変なことはありませんでした。岩手の病院の救急外来も、医師や看護師の8割はよそからの応援で、勝手がわからなくて困ったことはありませんでしたが、声を出してコミュニケーションを取って行けば大丈夫でした。コロナ支援で入った病院でも、現地の看護師さんがすごく優しく接して下さり、リラックスして活動ができました。

これから支援ナースを目指す人へメッセージをお願いします！

昨年からは災害支援ナースの枠組みが大きく変わりました。一番は手当が保証されること。これまではボランティア要素が強く、自分の休みを利用して行く人もいましたが、改定後は長崎県から要請を受けて「業務として」参加できるようになりました。二番目は自然災害だけでなく感染症拡大時にも派遣されるようになったこと。そのため、看護協会でも毎年実施されている支援ナース養成研修も去年からは「災害看護編」と「感染症対策編」の両方を受講することが必要になりました。現在の登録者数は約80人で、九州圏内では一番少なく、当院でも1名が現状です。

もし長崎県内で大災害が起これば80人では到底カバーできないため、多くの人に関心をもってもらい、ぜひ研修を受けて仲間になってほしいです。



外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、

病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。

各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、できるだけ午前中早めの受診をお願い致します。

令和7年1月

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	
外科	脳外科	午前	堤	堤	堤	堤	石坂	1・3 石坂
		午後	石坂	石坂	大学医師	石坂	大学医師	2・4 堤
	整形外科	午前	久芳	大学医師	杉山	久芳	杉山	※久芳
		午後	杉山	大学医師	久芳	杉山	久芳or杉山	—
	泌尿器科	午前	与儀	与儀	与儀	与儀	与儀	※与儀
	外科	午前	山口	山口	山口	山口	山口	—
形成外科	午前	(形成)大学医師	—	—	—	—	—	
	午後	(形成)大学医師	—	—	—	—	—	
内科	腎臓内科	午前	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎
	循環器科	午前	白石	白石	大学医師	白石	白石	白石
	内科	午前	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(呼)大学医師	(呼)大学医師	(内)阿座上
		午後	阿座上	龍田	—	龍田	—	—
	総合外来	午前	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	—
		午後	(内)龍田 (脳)石坂or堤	(内)白石 —	(内)龍田 (脳)大学医師	(内)阿座上 —	(内)龍田 (脳)大学医師	— —



表紙のハナシ

※不定期 お問い合わせください

今回の表紙は宮崎病院で働く看護師・臨床工学技士・言語聴覚士・医療ソーシャルワーカーにモデルになってもらいました。病院では様々な職種のメディカルスタッフが働いています。こうした異なる職種のメディカルスタッフが連携・協働しそれぞれの専門スキルを発揮し、患者さまに安心安全な医療を提供できるよう努力しています。広報誌ではそんな宮崎病院を支えるスタッフの医療に真摯に向き合う姿、普段知ることのないプライベートの様子などを掲載し、患者さまに宮崎病院をもっと知ってもらえる内容をお届けしていきたいです！

社会医療法人 三代会理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します



宮崎病院

住所／〒854-0066 長崎県諫早市久山町 1575 番地 1
TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目／脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・呼吸器内科・放射線科・内科・老年内科
関連施設／人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

無料
駐車場
完備

- 外来受診の患者様は無料です。
- 入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は、1回 500 円になります。



宮崎診療所

住所／〒854-0067 長崎県諫早市久山台 9-10
TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目／消化器内科・内科
関連施設／総合健診センター

無料
駐車場
完備

