



2026/10

第159号

JA徳島厚生連だより

お天気ですか！



- 障害による困りごとは隠さずに 2
- みんなで備えよう、南海トラフ巨大地震 3
- ふれあい看護体験を開催しました 4
- 2026年 熊本地震における
阿南医療センター DMAT の活動報告 5
- 2026年 職場体験～未来につながる夏～ 6
- 11月24日は「和食の日」 7
- 私の趣味はホワイトウォーターカヤック 7
- にこにこ保育園通信 8



障害による困りごととは隠さずに

吉野川医療センター 耳鼻咽喉科

部長 藤本 知佐
ふじもと ちさ

近年、セルフアドボカシー（Self-Advocacy）という言葉が耳にします。この言葉は、さまざまな障害をもつ人が自分自身の障害による困りごとを隠さずに周囲の人々に伝えることで、周囲からの理解や支援を求め環境調整を図り、よりよく生きることを意味します。私は耳鼻咽喉科の医師ですので、聞こえの不自由な高齢者やお子さんを診療しています。聴覚障害のある人は普通に歩き、話すこともできるので、一見障害があるとは認識されません。このような聴覚障害のある人はコンビニで食べ物を買うとき、レジの店員さんから「お箸は何本要りますか？」と質問された声がよく聞きとれないことがあります。このときに「大丈夫です。」など適当に返事をするのではなく、「難聴のため聞きとれなかったので、もう一度ゆっくり大きな声で言ってください。」と遠慮せずに言えること、そして欲しかった本数のお箸をもらえること、これがセルフアドボカシーの一例です。もちろん、中耳炎など耳の病気で聞こえが悪くなっている場合は治療により聞こえの改善を図ります。また加齢性難聴などは補聴器を使用することも必要です。しかし、たとえ補聴器を使っていたとしても、騒がしい場所や多人数での会話はよく聞きとれないことも多く、やはり周囲の人々の理解と配慮は欠かせません。

「障害」と書くとやや重苦しい印象を与えるかもしれませんが、遠くや近くを見る・聞きとる・読む・書く・覚える・走る・人付き合いなど、さまざまな人間の能力には個人差があり、また成長や加齢の過程で変化します。「障害」を「苦手」に置き換えるとそれは特別なものではなく、誰にでも多少は何かしら当てはまる普遍的なものになります。まずは自分自身の状態を医療機関などで客観的に理解することから始め、治療やリハビリテーションなどの自助努力に加え、セルフアドボカシーを高めて環境調整を図りましょう。よりよい社会となることを期待して。





みんなで備えよう、 南海トラフ巨大地震

阿南医療センター 外科
まさむね かつひろ
副院長 正宗 克浩

いきなりですが、皆さん、南海トラフ巨大地震への備えはできていますか？

東日本大震災以降、南海トラフ巨大地震の発生確率や切迫性について、さまざまな指摘がなされてきました。能登半島地震や熊本地震など、各地で大きな地震が発生したこともあり、南海トラフ巨大地震をより身近な問題として感じるようになった方も多いのではないのでしょうか。

では、実際に大規模な災害が起こったとき、私たちはどのように行動すればよいのでしょうか。災害訓練に参加した経験がある方は、意外と少ないかもしれません。病院でも訓練を実施していますが、「いざというとき、本当に大丈夫だろうか」と感じる場合があります。

阿南医療センターは二次救急医療機関であり、徳島県南部の中核病院として地域医療を支えています。大規模災害が発生すると、近隣の医療機関だけでは対応できないほど、多くの患者さんが訪れることが予想されます。そのとき、当院が地域の皆さんを支える役割を果たさなければなりません。

そのためには、日頃からの訓練が欠かせません。学校や幼稚園で避難訓練を行うように、病院でも繰り返し訓練することで、災害時に何をすべきかを身につけることができます。それが患者さんの命を守り、医療を継続する力になります。

11月末には「令和8年度大規模地震時医療活動訓練」が複数の県にまたがって実施されます。阿南医療センターも徳島県南部の拠点病院として参加する予定です。この機会を生かし、職員の参加を増やしながら、災害への備えをさらに強化していきます。

「いつ起こるか分からない」からこそ、今から備える。病院も地域の皆さんも、できることから一緒に始めていきましょう。





ふれあい看護体験を 開催しました

吉野川医療センター

看護主任 福島 祐美子
ふくしま ゆみこ

7月31日と8月7日の2日間、看護師や病院での仕事に興味のある県内の高校生を対象に、「ふれあい看護体験」を開催しました。7月31日は17名、8月7日は6名の高校生が参加しました。

今回の体験では実際の医療現場を身近に感じてもらえるよう、さまざまな体験を準備しました。新生児模型を用いた抱っこの仕方やおむつ交換、服の着せ方の体験をはじめ、妊婦体験、BLS（一次救命処置）体験、バイタルサイン測定、个人防护具着用体験など、普段なかなか経験することのできない看護師の仕事を実際に体験してもらいました。初めて触れる医療器具や模型に緊張しながらも、参加者同士で声を掛け合いながら楽しそうに取り組む姿が見られました。また、院内の施設見学では、普段は見ることのできない病院内の場所を巡り、看護師だけでなく、多くの職種が連携しながら患者さんを支えていることについても紹介しました。

さらに、現場で働く看護師との座談会を開催し、看護師を目指したきっかけや仕事のやりがいだけでなく、「看護師になるまでの実習で大変だったこと」や「仕事とプライベートの両立はできているか」など、高校生ならではの率直な質問が寄せられました。参加者からは、「看護師の仕事について、実際に働いている看護師から直接話を聞くことができて良かった」との声も聞かれました。

今回の体験を通して、看護師の仕事の楽しさややりがいだけでなく、患者さんに寄り添うことの大切さや、多職種が力を合わせて医療を支えていることも感じてもらったのではないかと思います。高校生の皆さんにとって今回の経験が将来の進路を考えるきっかけとなり、看護や医療の道を目指す一歩に繋がれば幸いです。



2026年熊本地震における 阿南医療センターDMATの活動報告

阿南医療センター 内科
医長 谷 彰浩
たに あきひろ

2026年7月28日に発生した熊本地震では、各地の医療機関から災害派遣医療チーム（DMAT）が派遣されました。阿南医療センターのDMATは3次隊として派遣され、8月2日から8月5日に現地活動を行いました。チームの構成は、医師1名、看護師1名、業務調整員2名でした。

DMATの活動内容は、病院や施設の被害状況や需要の確認、患者や物資搬送、診療支援、本部活動などで、私たちのチームは主に、熊本県の済生会熊本病院に開設されたDMAT活動拠点本部で、「活動指揮」に携わりました。活動指揮の業務内容は、各DMATの活動状況の把握、出退勤管理、活動指示書の作成などが中心であり、3次隊であったため、業務は基本的に前回のチームから引き継いだものを踏襲すればよいが、拠点をより被災地に近い宇城保健所に移行していく段階で、DMATの規模も縮小していく流れになっており、業務をよりシンプルに、かつ少ない人員でまわせるようにしていく必要がありました。つまり、活動指揮の通常業務と並行して、業務のデジタル化を進めていく必要があったため、デジタル化が得意なメンバーが集まり、撤収日には実際に運用を始めることができ、宇城保健所に情報を共有しに行き、業務を終えました。

今回の活動では、いわゆる「医療」を提供する機会がなく、十分な力を発揮できなかったのではないかとモヤモヤする部分が残りました。しかし、DMATとはそもそも、刻一刻と変わる被災地のニーズに合わせた上での広範囲の活動が求められており、必ずしも自分たちが考えているニーズではない可能性があります。それでも、ニーズを満たすことで、地域の保健医療福祉体制を整える一助となり得ると信じて、さまざまなニーズに対応します。災害時に限らず日常業務でも、同じ気持ちで臨むことで、災害時のニーズが一つでも少なくなることを願っています。

被災地が一日でも早く復興できることを祈っています。



2026年

職場体験

~~未来につながる夏~~

阿南医療センター 臨床工学技士

主任 谷 啓史

2026年8月18日(火) 昨年に続きまして、高校一年生を対象とした職場体験を開催しました。今年のテーマはタイトルにもあるように「未来につながる夏」となっていて、夏休み中ですが色々な高校からみなさん参加してくださいました。

阿南医療センターの看護師と同じユニフォームに着替えて、ヘリポート見学・・・のはずが大雨によりヘリポートへ出られないアクシデントがありましたが、昨年同様に医師・看護師・薬剤師・放射線技師・臨床検査技師・管理栄養士・調理師・臨床工学技士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・事務員の見学や体験をしてもらいました。

【体験の様子】



(オリエンテーションで、病院説明・スケジュールなど確認)



(医師を体験)

今回の職場体験に参加して下さったみなさんから
 「将来の目標が定まった」
 「ますます看護師、助産師になりたい欲が高まった」
 「将来の職業を考える上で役に立った」
 「自分になりたい職業についての質問をその職に就いている人に聞くことができた」
 などたくさんのうれしい声をいただきました。
 短い時間でしたが、みなさんの未来につなぐことが出来ていたら嬉しいです。



阿南医療センターへ職場体験に来てくれて
 ありがとうございました



栄養コラム

阿南医療センター 栄養管理科

11月24日は「和食の日」

～日本の食文化を楽しもう～

11月24日は、いい(11)に(2)ほんしょ(4)くの語呂合わせから制定された「和食の日」です。和食の素晴らしさは、丁寧にとただしの「うま味」にあります。だしを上手に活かすことで、塩分を控えめにしても、素材本来の美味しさを十分に引き出すことができます。秋が深まるこの季節、ご家庭でもじんわり染みる和食を味わってみませんか。

●【材料(2人分)】



そば米	40g
鶏肉	50g
大根・にんじん	各適量
椎茸・ちくわ	各適量
出汁(昆布・かつお)	400ml
薄口醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
青ネギ	適量

●【作り方】

1. そば米はたっぷりの湯で約10分茹で、水洗いしてザルに上げて水気を切る。
2. 鍋に出汁、鶏肉、野菜、ちくわを入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
3. 調味料で味を調え、茹でたそば米を加え一煮立ちさせ、器に盛り青ネギを散らす。

Sobagomejiru



私の趣味は ホワイトウォーターカヤック



吉野川医療センター
看護師 藤本 徳馬



私の趣味はホワイトウォーターカヤックです。川の激流や白波の中をカヤックで下る、スリル満点のアウトドアスポーツです。白波に突っ込む爽快感や、激しい瀬を乗り越えた時の達成感が大きな魅力です。以前はカヤックをうまく操れず、川に流されているような感覚でしたが、練習を重ねるうちに少しずつ上達し、吉野川の本流や岐阜県の長良川を下れるようになりました。今ではすっかりその魅力にハマっています。水量によって表情を変える川を、身体で感じながら楽しめるのも魅力の一つです。10月には岐阜県の長良川へ行く予定なので、今からとても楽しみにしています。



にこにこ保育園通信

お部屋でも元気いっぱい!!



今年の夏も35℃越えの日がたくさんあり、とっても暑かったです。でも！子どもたちは暑さなんて関係なく元気いっぱいです。毎日プールをしたいところですが、水不足や気温が高すぎての熱中症対策でお部屋で遊ぶことも……。お部屋でも体を動かしたり、ままごとしたり、絵を書いたり楽しい遊びはいっぱいです☆子どもたちのお部屋遊びの様子をご紹介しますと思います♪



何つくろうかな～？



おえかき・シール貼りも
大好き☆

