✿季節の花　福寿草
花言葉　～幸せを招く～

# おかやま民医連

発　行
岡山県民主医療機関連合会
岡山市北区下伊福西町 1-53
岡山県民主会館３Ｆ
TEL（086）214-3911
2021年1月号　No.348
E-mail:kikanshi@okayama-min-iren.org
URL:http://www.okayama-min-iren.org

## 謹賀新年　2021年の抱負

大谷（おおたに）　志織（しおり）（虹いろ薬局本店　薬剤師）
「体調を崩しがちだったので
健やかに頑張ります」

杉山（すぎやま）　淳子（じゅんこ）（平福診療所　事務）
「笑の連鎖は免疫力を上げ
コロナに打ち勝つ」

塩路（しおじ）　涼真（りょうま）（岡山協立病院　初期研修医）
「患者さんの心に
寄り添う医療を目指します」

前川（まえかわ）　正輝（まさき）（林病院　看護師）
「より良い看護のために
日々学んでいきます」

片岡（かたおか）　正登（まさと）（水島協同病院　検査技師）
「笑顔を忘れない、
患者対応を心掛ける」

三浦（みうら）　良平（りょうへい）（さっちゃん家デイサービス　生活相談員）
「マスク越しでも
伝わる笑顔で頑張ります」

## 新年明けましておめでとうございます

岡山県民主医療機関連合会
会長　藤田　文博

２０２０年、これまでに経験したことのない世界的規模の新型コロナウイルス感染症の大流行が起きました。「第3波」の感染拡大が続く12月17日現在、国内では新たに３２１１人の感染者が確認されました。岡山県内の感染者数は累計で８８４人となっています。

この間、岡山県民医連の各事業所でも感染対策に取り組んできました。県連理事会では、昨年夏よりコロナ感染症について全国の取り組みを学ぼうと毎回学習会を行ってきました。WEB開催ならではの企画です。

徳島県民医連「当院でのCOVID-19感染対策の取り組みと県内初の入院患者COVID-19陽性者対応をして考えたこと」、北海道民医連「勤医協中央病院でのクラスター発生の経過と、発熱患者対応ガイドラインについて」、神奈川県民医連「医療介護従事者に対する偏見・差別の実態調査」など、院内感染を経験した事業所の教訓や県連の役割などを学びました。いずれも地域の受療権を守る、職員の健康を守る、事業所の経営を守る、という課題に対応した素晴らしい取り組みです。

おそらく２０２１年も、新型コロナウイルスとのたたかいは続きます。新型コロナウイルス感染症に限らず通常の医療介護活動をどう継続していくか、身体的・精神的ストレスから職員をどう守るか、また医療崩壊を起こさないために医療機関への減収補填を国に求めていくなど、取り組みをおこなっていきましょう。

今年もよろしくお願いします。

## ランニングの楽しみ

60歳を過ぎて走り始めました。岡山マラソンを完走、その後吉備路や蒜山を走り、リレーマラソンにもチームで参加しました。大勢の同好者と沿道の声援を受けて走るのは格別ですし、チームで達成感を共有できるのも嬉しいことです。

レース以外にも楽しみがあります。旅先でのランニングです。ホテルで地図を手に入れ、翌朝早起きして街を走ります。走るとただ宿泊するだけでは行けない場所まで足を運べます。札幌の市街、皇居の周辺、お台場や竹芝桟橋、大阪堂島川沿い、沖縄のサトウキビ畑や岬までの路などいろいろなところを走りました。旅の楽しみが増えました。

日々のランニングは週3回、早起きして走ります。ここでもさまざまな出合いがあります。山々の景色や田畑の様子、日差しや雲のかたち、風の感触や匂い、鳥のさえずりや路傍の花たち、これら全てが走ることへのご褒美のように思えます。

2020年はコロナ禍で、競技会もなければ旅もありませんでしたが、幸い季節は歩みを止めません。こんなときだからこそ健康のため、豊かな人生のため、ランニングを続けています。

里見　和彦
（水島協同病院院長）

リレーマラソンの仲間と

## 「みる」「きく」「つなぐ」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が日々ニュースで取り上げられています。昨年より私たちの生活は一変してしまいました。私の職場でも、契約している企業に研修や報告に出向くことが少なくなり、代わりにオンラインでの対応を求められ今までのやり方で仕事ができないことに大きなストレスを感じました。それに加え、県外への移動や宴席の自粛など人と自由に会えなくなってしまいストレスを発散させることも難しく感じます。私たちは自分が抱えているストレスを人との繋がりや仲間からのサポートによって解消しているのかもしれません。

このような状況の中、ストレスや悩みを1人で抱え込んでしまい、メンタルヘルス不調になっている方も多いのではないかと思います。もし、メンタルヘルス不調が心配される方が身近にいる場合どのように対応をすればいいのでしょうか。サポートする際に必要なのは、「みる」「きく」「つなぐ」です。

「みる」とは、普段と違う様子に気づくことです。心のサインは体調や行動の変化（遅刻や欠勤といった勤怠の状況、体重の減少、身だしなみの乱れなど）など外から見て分かることが多いです。そんな変化を見逃さないようにしましょう。

「きく」とは相談にのることです。おかしいなと感じた変化を客観的に伝え、心配していることも伝えましょう。まずは話をきちんと最後まで聴くことが大切です。

「つなぐ」とは、必要なサポートにつなぐことです。メンタルヘルス不調の場合は状態に応じて必要なサポートが異なってくるため、相談を受けても1人で解決しようとせず、上司や場合によっては精神科医にアドバイスを求めることも必要となります。

大切なのは、普段の仲間の様子を知っておくことです。そうしないとちょっとした変化にも気づくことができません。普段から仲間の様子に目を配り、挨拶や声かけなどの小さなコミュニケーションを取って、心の距離を縮めていくことが大切です。

松岡　恵子
（岡山EAPカウンセリングルーム）

## 我が家のペット

みんなに愛されてるメ～

我が家の愛羊メロンちゃん♀。庭の草抜きに悩んでいた10年前の春、神戸六甲山牧場からやってきました。

庭の草はとうに食べつくし、スーパーでもらった野菜くずでもお腹いっぱいになりません。すると菜園をしている地域の方が、毎日「メロンちゃん。食べてよ」と旬の野菜や果物をくれます。メロンも思わず「美味しいメ～」。地域の方に愛され、楽しく過ごしています。

國塩　聖和
（岡山県民医連事務局）

## 食いしん坊が行く！ ～テイクアウト編

今回の「食いしん坊が行く！」はテイクアウト編でお送りします。

世界での新型コロナウイルスの感染拡大から約1年が経とうとしています。自粛モードが続き、旅行や外食、飲み会など日常の楽しみが当たり前でなくなった今日、家でも楽しむことができるお店をご紹介したいと思います。

岡山医療生協の組合員さんが営む焼肉「ひだや」は岡山市内に4店舗営業しています。お店では、社長選りすぐりの焼肉を楽しめます。七輪で焼きながら煙の中で味わう焼肉も美味ですが、焼き肉屋さんのお肉をお家でも堪能できるお弁当も販売しています。4店舗以外にお持ち帰り専門の「FRESHMEAT」が南区豊浜町にあり、牛タン弁当や牛ハラミ弁当や肉御膳などいろいろな焼肉弁当を販売しています。価格は480円～2000円。平日限定ではありますが、ショーケースの中から好きなお肉を選んで作るはかり売り焼き肉丼もあります。好きなお肉を選ぶワクワク感はお店と同じです。豪華焼肉弁当をお家で、家族で、いかがですか？お肉を食べてコロナに負けず今年も頑張りましょう！

田中　裕子
（岡山医療生協健康まちづくりセンター）

ボリューム満点、牛タン弁当

## 読者カードより

高校生一日医師体験の記事に関心を持ちました。自分自身も病院で働いたり、学生の時の実習を通して、こんな仕事をしたい、ここで働きたいという思いを持つことができました。現状、決して多いとは言えない医療従事者が一人でも多く魅力を持って興味を抱いてくれる取り組みとして素晴らしいと思いました。

T・M（林病院看護師）