

# つばさ新聞



LINE



インスタ

## 新人職員紹介

新人職員紹介つづき



医療  
アシスタント

出身地 倉敷市

塩見 文恵

趣味：食べることでドライブです。この仕事に就いた理由も車の運転が好きだったからです。休みの日の過ごし方：掃除をしたり、昼寝をしたり・・・まったりです。最後に：医療の現場で働くのは初めてで覚えることも多いですが、一生懸命頑張ります。



医療  
アシスタント

出身地 津山市

薦田 真理子

趣味：ガーデニングです。実家が花農家で子供のころから植物好きでした。草とりも好きで休日はよく庭に出ています。庭の枕木や門柱は自分で建てました。つばさに来て：このような現場は初めてなので日々勉強させてもらっています。最後に：安心できるサポートができるよう頑張ります！よろしくお願いたします。



## Dr. 岡田の南極物語リターンズ

### 第18回：ギリギリの精神状態（後編）

頭を下げてバツが悪そうにしているB隊員に対して、他の隊員は特別咎めることはしませんでした。リーダーは僕の肩をポンポンと叩き、「Bには話をしておく。この後給油を行ってから、風が弱まり次第に出発する」と告げました。朝食の片付けが終わってから、僕はメンバーと離れ、一人トイレに入りました。そして用を足す中、少しずつ冷静さを取り戻してきました。復路に入ったとたん、自分の管理不足から体に不調をきたしたことや、ブリザードにより前へ進めない焦りから、この時侯の精神状態は普通ではなかったのです。しかし全員が同じストレスを抱えている中でそれは言い訳になりません。なにより常に落ち着き、客観的に判断しなくてはならない医療隊員として、冷静さを失ってしまった僕の行動は全くもって失格でした。トイレの後、僕はB隊員のもとに行き、自分の態度を謝りました。B隊員からも勝手に行動したことについて謝罪されました。お互いイライラしていたことを明かし、今後はしっかり声掛けをしながら、安全行動を心がけることを誓い合いました。風は収まり、午前9時、全車一斉にキャンプ地を出発。この日はドーム旅行が始まって65日目。復路は残り500kmとなりました。



### つばさクリニック

定期訪問 午前9時～午後5時 緊急往診 24時間対応

診療科目 訪問診療・内科  
循環器科・呼吸器科・整形外科  
〒710-0047

岡山県倉敷市大島534-1  
TEL 086-424-0283  
HP: www.tsubasa-clinic.net

### つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療・内科・小児科

〒700-0026  
岡山県岡山市北区幸違町1-7-7  
TEL 086-254-0283  
www.tsubasa-okayama.net

医師

出身地 大阪府



西川 和希

なぜ医師に? : 両親(医療者)の影響で始まり、まずは薬学部に進んだのですがそこで学ぶうちに「やっぱり医者になりたい!」と。趣味：フィルムカメラが好きです。被写体である息子がじっとしてくれないので格闘しています。最後に：患者様やご家族様が、安心して豊かに過ごしていただけるよう全力を尽くす所存です。未熟者ですが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

医師

出身地 神奈川県



木下 征也

なぜ医師に? : 祖父母、父が医師で、一番身近な父が仕事に趣味に人生を謳歌しているように見えました。幼少期から「誰かの為になることをしたい」と思っていて、しっかりと物心がつくころにはこの道しかありませんでした。最後に：患者さんやご家族に信頼をいただけるよう努力して参ります。些細なことでもご遠慮なくご相談ください。

医師

出身地 宮崎県



木村 友恵

趣味：旅行。休みの日の過ごし方：子供たちに行きたい場所、やりたいことを選んでもらっています。近場の公園やアリオに行くことが多いです。岡山倉敷でおすすめのスポットがあったら教えてください。最後に：患者さんとご家族の思いに寄り添った医療を提供できるように頑張ります。よろしくお願いたします。

医師

出身地 岡山市



水野 大輔

好きなもの：ハンバーガーが好きです。岡山県ですと玉野市にあるハンバーガー屋さんがおすすめです。あとちいかわも好きです。つばさに来て：ちょっと太りました。なので健康を意識するようになりました。ウォーキングをしたり、料理を作るようになったり、お酒も控えたり。最後に：在宅医療は初めてですが、患者さんのお役に立てるよう頑張ります。

# 水害に備える

**避難の目安**  
患者さんと介護にあたる方は**警戒レベル3**で避難を開始してください。  
レベル4や5が出るのを待たないようにしましょう。避難は大変ですが、空振りになっても「安全なうちで良かった」「無事で良かった」と声をかけ合えたらと思います。



**避難場所・経路**  
日頃から自宅の近くの避難場所と、そこまでの安全な避難経路を確認しておきましょう。どうやって移動するのも相談しておきましょう。親戚・知人宅なども含めて避難先を想定しておきましょう。

**垂直避難**  
夜間や冠水や地割れなど外に出るのがかえって危険な時は、安全確保を第一に考え、屋内の2階以上や山の斜面の反対側へ緊急に一時避難することも検討してください。



# 警戒レベル

災害発生の危険度と、とるべき避難行動を5段階のレベルで示す情報です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保	災害発生情報 (発生を察知したときに発生)
4	避難指示	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	高齢者等避難	避難準備・高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」より

# 避難に備える

非常時持ち出し品を準備しよう！

- いつも使うものをすぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめて用意しておきましょう。
- 避難所へは自分達で必要な物を持ち込みましょう。
- 飲み込みが難しい方はご本人が食べやすい食品や、飲み込みやすい飲食物も必要です。  
※持ち運びやすい物などご紹介しますのでスタッフへお伝えください。
- 薬はいつも一週間分あるように用意しましょう。



理事長  
**中村 幸伸**から  
皆様へ

台風や大雨の季節になりました。災害への備えは、「何から始めたら良いのか分からない」「完璧な備えができない」などの思いから、手つかずの方もいるかもしれません。

しかし、今日できる**小さな備え一つ**からでも、始めることに大きな意味があります。当院スタッフもご相談承りますので、ぜひお声掛けください。

**患者さんはレベル3で避難**

コロナが心配。避難所での生活が心配。でも、命が危なければ避難所に行こう。避難所は多くの人が集まりますが、災害自体で命を失うことをまず避けなければなりません。

## 患者さん用 非常時持ち出し品リスト

- お薬手帳
- マイナンバーカード、健康保険証など
- 薬 1週間分
- 医療的ケア物品  
※つばさクリニックでは毎月の支給分とは別に、毎年年末に災害用備蓄として余分にお渡ししています。
- 食品等 (飲み込みの力に合わせたもの)
- 飲料水 (必要な方はとろみ剤も)
- 衣服等
- おむつ
- マスク、アルコール消毒

## 停電に備える

- 暑さに備える**  
事前に保冷剤やペットボトル飲料を冷凍庫で凍らせて常備しておきましょう。首や脇に当てて暑さをしのいだり、飲料は溶けた後に飲むこともできます。  
うちわや電池式の小型扇風機も役に立ちます。(電池式の場合は電池も備蓄しましょう)
- 断水に備える (停電では水道が止まりやすいです)**  
飲料水を1人1日3リットルを目安に、3日以上を備蓄しましょう。  
例) 3人家族なら3日間で27リットル以上が目安。栓を閉めずに保管していれば、消費期限が過ぎても問題なく飲めます。
- 医療機器を使う方の備え**  
予備電源の確保を確認しましょう。これが難しい場合は電気を使わない方法を確認しましょう。(手動吸引、バギング等を定期的に確認しておきましょう。) また、電気を使わないケア方法ができる人員を増やしましょう。  
※発電機や蓄電池の購入に当たって相談をご希望の際はスタッフへ遠慮なくお声掛けください