

うとない

Vol.448 2025.9



ウトナイ病院北側 屋内階段入口

当院の避難判断

津波警報が発令された際には、役職者上位3～5名が5階応接室に集合し、災害対策本部を設置。テレビやインターネットによる情報収集を行い、避難の有無を判断します。決定内容は全館放送で速やかに周知されます。

上層階への避難基準

- ①大津波警報が発令された場合
- ②ウトナイ地区に避難指示が出された場合
- ③その他、道内外で津波被害が確認された場合や、地震の規模から危険が差し迫っていると判断された場合

「命を守る行動」を実践する 津波警報対応から見えた課題と学び

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」でした。この機会に私たちが7月30日に直面した“実際の津波警報”への対応を振り返り、今後の防災体制について考えたいと思います。

安心を守るために——津波警報発令時の対応を振り返って

7月30日カムチャッカ半島を震源とする地震の影響で、津波警報が発令されました。ちょうどその2週間前、当院では津波を想定した避難訓練を実施したばかり。まさかこんなに早く、実際の警報に直面することになるとは思ってもいませんでした。幸いにも津波の到達はなく、被害はありませんでしたが、今回の対応はまさに“実地訓練”となり、訓練との違いや課題がいくつも見えてきました。

当日の流れを振り返って

外来診療が始まる9時前には、カムチャッカ半島で大きな地震があったことが報道されていましたが、その時点では診療の対応について特別な検討はしていませんでした。そして9時40分、スマートフォンから一斉に津波警報のアラームが鳴り響きました。地震の揺れがなかったため、どこか現実感に欠け、外来にいらした方々も職員も慌てる様子はありませんでした。2階以上の病棟に入院されていた方々は、そのまま各病棟で待機。1階にいた外来の方やデイケアのメンバーには、自主避難か5階への垂直避難を選んでいただきました。

7月15日の訓練では「エレベーターは使えない」という前提で階段を使いましたが、今回はエレベーターが使用可能だったため、5～6人に対して職員1名が付き添い、安全に5階へ移動することができました。避難先が複数に分かれたことで情報の周知が難しく、状況把握は各自のスマートフォンに頼るしかないという状態でしばらく手持無沙汰な時間が続きました。11時半過ぎ苫小牧東港に到来した第一波の津波の高さが40cmと報告され、当院での避難は解除。12時過ぎには外来診療・デイケア共に再開されました。

見えてきた課題と今後の取り組み

今回の経験を通して、放送設備を活用できず情報伝達がうまくできなかったことや避難先となった多目的ホールや会議室の椅子不足、職員配置の偏りなど、改善すべき点が明らかになりました。また、実際の警報では訓練時の想定と異なる判断が求められる場面も多く、柔軟な対応力の必要性を痛感しました。

当院は日常的に利用される方々だけでなく、地域の避難先としての役割も担っています。今後、周辺の宅地開発に伴い避難される人数が増えることが予想されるため、より実効性のある体制づくりが求められます。避難先の暑さや寒さに応じた環境整備に加え、体調確認や役割分担など、スタッフ間の連携を事前に明確にしておくことで、安心して避難できる体制を整えていきます。

今回の津波警報は、私たちにとって大きな学びの機会となりました。「命を守る行動」を最優先に、これからも職員一同、地域の皆さまとともに安心して過ごせる環境づくりに取り組んでまいります。



精神科医の 育休日記

精神科医 川並 剛

第6回 「注意の濃度」

育休3ヵ月、短時間勤務2ヵ月が早々と過ぎていき、いつの間にか3番目の子も寝返りを打つようになった今日この頃。3番目が産まれてから特に、「さっき何していたんだっけ?」「さっき何を話していたんだっけ?」というボケがかなり増えたように思う。思えば昔、中高生で弓道部だったことや宮本武蔵のマンガを読んだ影響もあって、思春期のころは心眼にあこがれて背中側を歩く人の位置や人数とかを意識していたし、車の免許を取ったら教本通りあちこちと視野を確認していた。そういうものだから、両親や祖父母に不注意があると「なんでやねん」とも思っていた。しかし、子どもが産まれてからは、自分が年を取ったのもあるだろうけれど、予測できない行動をする子どもに気を取られっぱなしで後ろから来る人に気づくのが遅れてしまうし、反応も鈍くなった。1人目であれば夫婦片方がその子だけを見ればよかったのだけど、2人目となると一人一子で見なければいけないし、3人目ともなると荷物も増えるので、総量は変わらないとなると自分の注意がとても薄くなっているのだと気づかされた。それはきっと、「心眼を手に入れた中二病の自分」をもってしてもどこいだろうと思う。

Dr. 望月の日々雑感

SDGs（持続可能な開発目標）における日本の達成度は、世界で19位となり、昨年の18位から順位を一つ下げた。ただし、欧州以外の国の中では最上位を維持している。全体では、フィンランドが5年連続で1位となった。

SDGsの17の目標ごとの達成状況は4段階で評価されており、日本は「持続可能な農業」や「ジェンダー平等」などにおいて深刻な課題を抱えている。特に、大気や地下水における窒素の管理の不十分さ、女性国会議員の割合の低さ、男女間の賃金格差、プラスチックごみの輸出量の多さ、化石燃料による二酸化炭素排出量の高さ、過剰な漁獲、生物多様性の保全の遅れなどが、評価を下げる要因となった。

さらに、これまで「達成済み」とされていた「産業と技術革新」の目標は、今回の評価で2段階下がった。加えて、STEM（科学・技術・工学・数学）分野における女性の大学卒業者の割合が依然として低いことも、ジェンダー関連の評価に影響を及ぼしている。



精神科医 田中 尚朗

第29回 駅探訪 ビバリー駅

みなさんこんにちは。暑い日々もようやく終わり、外出しやすい気候になってきました。今回は、前回まで探訪してきたハーバーヒル線を離れ、ニューバリー・ロックポート線のビバリー駅を取り上げたいと思います。この路線は、歴史的にはハーバーヒル線の前身であったボストン・アンド・メイン鉄道のライバル、イースタン鉄道により建設されたものです。両者の競争と統合については第9回でも取り上げましたが、どちらもボストンから北上し、米国最北のメイン州ポートランドをめざす路線で、前者は内陸、後者は海岸のルートを進むというものでした。この競争はおよそ50年に渡り続きましたが、最終的に1890年に前者が後者を買収することで決着し、ニューイングランド地域におけるボストン・アンド・メイン鉄道の帝国ができたのです。その後鉄道の斜陽化とともに同社は衰退、1970年代に両路線とも公共機関のMBTAに買収され、通勤ターミナルとして復活しました。

ビバリー駅はボストンから北に約30km離れたビバリーという町の中心駅です。この駅でニューバリー・ロックポート線はニューバリーポートへ向かう線とロックポートへ向かう線に分岐します。1839年、イースタン鉄道が延伸した際に開業、1855年には2代目駅舎が建てられ、さらに1897年に3代目の駅舎となっています。駅の構造は2面2線、両線の間は金網で仕切られていますが、一か所踏切が設置されており、ホーム間を行き来することができます。現在も残る3代目駅舎は復興ロマネスク様式の立派なもので、国の歴史的建造物にも指定され、レストランとして使用されています。

ビバリーの町は1626年に入植が始まり、1668年に独立した町となりました。町の名前はイギリス・ヨークシャー地方の同名の町から取られました。米国で最初の軍艦が出港した場所とされ、米国海軍発祥の地のひとつとされています。



叱られるのが僕は好きです。好きな人から叱られるのは、なおのこと好きです。同じ考えの人がどのくらいいるか、わかりません。もっとも、叱ると怒るは違うと世間ではよく言われるところであり、理不尽な怒りをぶつけられるのはもちろん苦手です。

さて最近は、他人を褒めて伸ばすのが当たり前の時代となり、さらにはChatGPTなる、結構賢いうえに、人をおだてるのもうまい道具が身近になりました。最近までこちらが質問すると、まず「とても興味深い問いです」「非常に鋭いご質問です」と褒めて褒めて褒めちぎる、ちょっとこそばゆいどころか、いぶかしくも思える相手。それは、都会のビルでなかなか来なかったエレベーターに棒読みの音声で「お待たせしました」と詫びられるのと同じぐらい僕は苦手なのです。ちっとも許したくありません。本気ではないのですから。GPTには、建前抜きの本音で叱ってくれるようお願いすれば済むのですが、なんだか違う気がします。その意味で僕は孤立していく一方です。

そんな日常を過ごしてある時、8歳の息子に「お母さんのどんなところが好きか」となんとなく尋ねたら、「僕のことを思って、叱ってくれるところかな」と返されました。一瞬耳を疑いつつも、40歳差の理解し合える仲間ができて嬉しくなりました。

(K.S)

お知らせ

◆ 外来休診のお知らせ ◆

ウトナイ病院では2025年12月27日（土）～2026年1月4日（日）の間、外来診療が休診となります。ご利用されています皆様にはご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

	12/26 金曜日	12/27 土曜日	12/28 日曜日	12/29 月曜日	12/30 火曜日	12/31 水曜日	1/1 木曜日	1/2 金曜日	1/3 土曜日	1/4 日曜日	1/5 月曜日
外 来	通常 診療	休 診									通常 診療

◆ 開院記念日に伴う休診のお知らせ ◆

2025年12月1日（月）は開院記念日より、外来診療が休診となります。皆様にはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

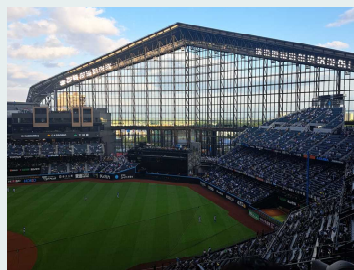


おけのバカダカラ まりも



発行

社会医療法人こぶし広報委員会
苫小牧市ウトナイ南2丁目1-8
TEL:0144-84-5561
<http://www.uenae-hp.or.jp/>



＜後記＞

今年はなかなか取れない日ハム戦のチケットが手に入ったので行ってきました。日ハム応援席で周りはコアなファンばかり。攻撃のたびに立ち上がっての応援は疲れましたが、9回裏の逆転勝利は周りとのハイタッチで喜び倍増でした。（H）