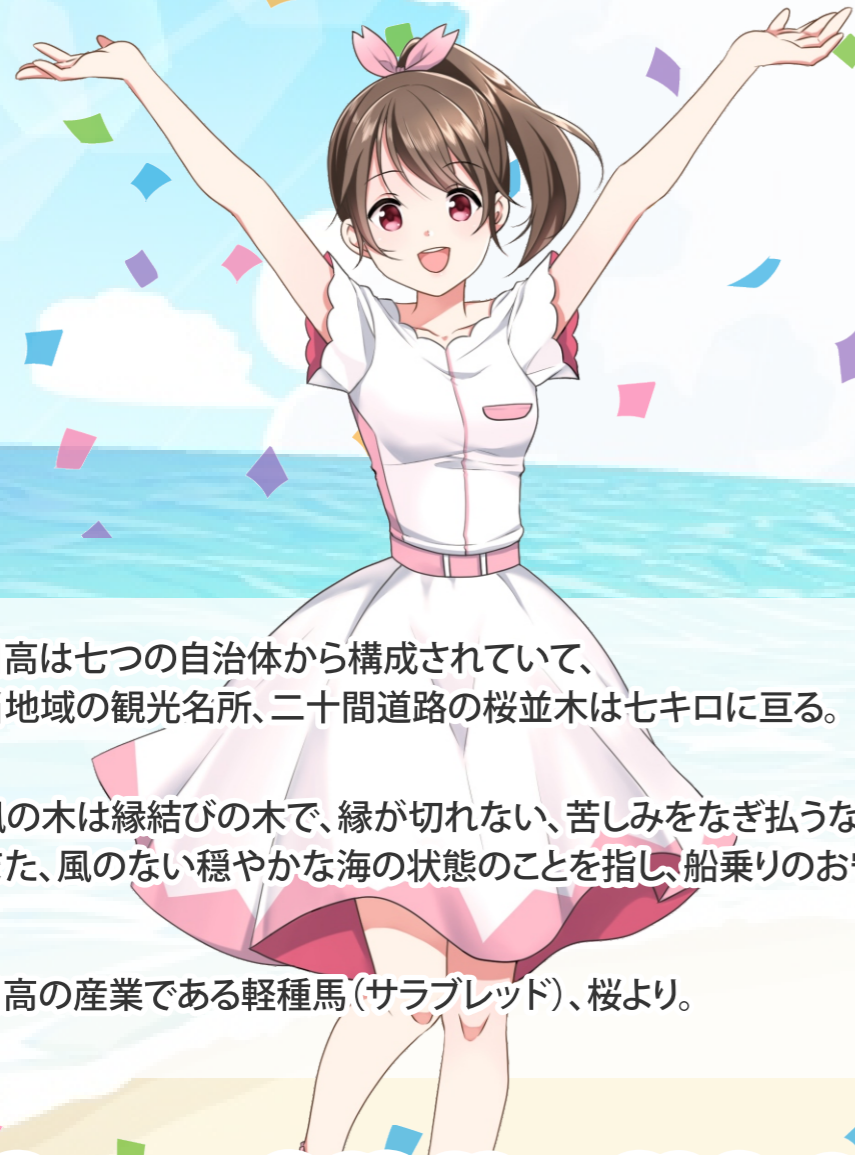


日高德洲会病院公認キャラクター

名前が決定しました！

な な き  
**七 凧 木 サラ**

です。よろしくお願ひします！



**七** …日高は七つの自治体から構成されていて、  
当地域の観光名所、二十間道路の桜並木は七キロに亘る。

**凧木** …凧の木は縁結びの木で、縁が切れない、苦しみをなぎ払うなどの意味がある。  
また、風のない穏やかな海の状態のことを指し、船乗りのお守りとされている。

**サラ** …日高の産業である軽種馬(サラブレッド)、桜より。

**七つの自治体の魅力を  
日本全国へPRしていきます！**

# Inkar - インカラ - vol.16

## - TOPICS -

- 院長の独り言
- 巢山医師が着任しました
- 新しい仲間が入職しました
- キャラクター名が決定しました！



**The night is long that never finds the day.**

～明けない夜はない～

 医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701



## 院長の独り言

### コロナ疲れ、コロナストレス、コロナうつ

新型コロナウイルスにあらかじめ抗体を持っている人が地球上にひとりもいないため世界的大流行になっています。ワクチンが供給されるまで、まだ1年以上かかることが予想されていますので、それまでに感染した場合には、自分が持っている免疫能でウイルスに打ち勝つことができるかが、無症状あるいは軽症で済むか、肺炎になって中等症・重症になるかの分かれ目という心もとない現状です。



米国のカイザーパーマネンテが3月下旬に行った調査では、世界で最も新型コロナウイルス感染症が流行している米国では、成人の45%が感染拡大によって精神的な影響を受けたと回答しています。また米国医師会雑誌に掲載された論文では、中国・武漢の医療従事者の50%以上が「うつ」の症状を訴えていました。

厚生労働省対策推進本部クラスター対策班からは「行動変容、行動変容、行動変容！」という掛け声が発せられています。基本的には「換気の悪い密閉空間」「人が密集している」「近距離での会話や発声」という3条件が同時に重なった「3つの密」を避けること。具体的には、外出の自粛、



集会・イベントへの参加を避ける、家族以外の会食は行わない、接客を伴う飲食店・カラオケ・ライブハウス・ジム・卓球なども避ける、とな

ります。つまり、簡単に言いますと、今まで普通に人が集まっていたような状況は、どれも異常な行動になります。しかも、これがいつまで続くのかを正確に予想できる人間が地球上にひとりもないので、先行きが見えない不安が続くと、コロナ疲れ、コロナストレス、コロナうつが生じます。

ハーバード大学の准教授はコロナうつを避ける3つのポイントを示しています。(1) 携帯電話やテレビから離れ、情報を遮断する時間を作る、(2) 今まで以上に健康的な食事・適度の運動・良質な睡眠を意識して実践する、(3) 他人と会話し、人とのつながりを維持して「孤立状態」を防ぐ。これらを念頭に、「オン」と「オフ」の区別をはっきりさせて、ウイルスとの長期にわたる消耗戦に立ち向かいましょう。



## 新しい仲間が入職しました

4月1日より、当院にて当院に新しい仲間が加わりました。感染症の流行に伴い、入職式も行えない厳戒態勢の中でのスタートとなりましたが、新しい仲間の成長を温かく見守ってください。

### 金城 梨花 Rinka Kinjo

沖縄県から来ました。4月から看護師として働きます。環境の違いに戸惑うことも多いですが、患者さんに寄り添った看護が実践できるよう日々努力していきたいと思っています。



### 瀬川 太輝 Daiki Segawa

4月から看護師として勤務します。好きなものは日本酒、趣味は日本酒を飲むことです。社会人としても医療者としても未熟者ですが、成長していけるよう頑張ります。



### 七凧木 サラ Sara Nanaki

生まれも育ちも新ひだか町の生粋の日高っ子です。日高の皆様になりたいと思い、看護師になりました。医療を通じて日高を盛り上げられるよう頑張っています。よろしくお願いします。



### 山本 秋美 Tokimi Yamamoto

薬剤師の山本と申します。千葉県習志野市出身です。一人暮らしも初めてで、北海道での生活もまだ慣れず大変ですが、患者さんから信頼される薬剤師を目指して日々頑張りたいと思っています。よろしくお願いします。



### 発田 隼杜 Hayato Hotta

4月から理学療法士として勤務することとなりました。地元は新冠で、静内高校を卒業しています。小学生から野球をしており、学生時代から日高で汗を流していました。今はスポーツ雪合戦をしており、いつか世界一になるため練習中です。地元の医療に貢献できるよう頑張ります！



### 平松 里美 Satomi Hiramatsu

作業療法士として働きます平松里美です。斜里町から参りました。静内での生活は初めてなので、地域の方々との関わりを通じて文化なども学びたいと思っています。一緒に楽しくできるリハビリを目指します。よろしくお願いします。



### 羽川 淳 Sunao Hagawa

4月から作業療法士として働くことになりました羽川と申します。地域の医療、福祉に貢献できるように医療従事者として日々勉強し、頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



### 崔 世婷 Shiting Cui

サイ・セティと申します。中国の河南省から参りました。日本語学校を卒業、今年、日本の看護師試験に合格しました。趣味は読書と旅行です。日本の推理小説が大好きで、よく図書館へ行きます。面白い本があったらぜひ教えてください。



### 蘭 子雨 Ziyu Lin

リン・コウと申します。日本の看護師試験に合格し、看護師として入職しました。透析の専門看護師として頑張りたいと思っています。日本語のレベルはまだだまで皆様に迷惑をかけてしまうかもしれませんが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



### 馬 艶清 Ma Yanqing

バ・エンセイと申します。最初はたくさん先輩や患者様に迷惑をかけてしまうかもしれませんが、どんなに難しいことがあっても絶対に諦めず、前を向いて頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



## 総合診療科・巢山医師が着任しました



総合診療科  
巢山 久実

4月からお世話になります巢山です。院長先生の漢方講演を拝聴し、漢方の研修のために福岡から参りました。外科医としての勤務経験も活かしつつ、総合診療医として日高地域の医療に貢献できればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

