

3月1日～8日は「女性の健康週間」です 自らの健康に目を向けることはできていますか？

厚生労働省では、女性の健康に関する知識の向上や、女性の健康課題について社会的な関心と理解を深めることを目的とし、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定めています。

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージごとに大きく変化します。ホルモンによる変化だけではなく、女性の就業率向上や、晩婚化、平均寿命の伸長など、社会的な影響も少なくありません。

長い人生を健康で快適に過ごせるよう、自分の体についての正しい知識を持ち、体からのサインを見逃さないようにすることがとても大切です！また、2人に1人が生涯において一度はがんになると推計されております。「早期がん」の状態で見つかるた

めに、定期的ながん検診を受けましょう。

今年度（R6.4.1～R7.3.31）の対象の方で、まだ乳がん・子宮頸がん検診を受けていない方は、3月末までとなっていますので、ぜひ受けてください！

【女性の健康に関する情報提供ウェブサイト】

女性の健康推進室ヘルスケアラボ
（このサイトは、厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班が運営しているサイトです）



3月は自殺対策強化月間です

3月は何かと忙しく、また、就職や転職を迎える時期です。環境の変化からくるストレスも関係するののか例年自殺者数が多い月でもあります。そのため、国は、3月を「自殺対策強化月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。

自殺は、「追い詰められた末の死」といわれています。誰も追い詰められることのないよう、私たちにできることは何かないでしょうか？

『ひなたのキズナ声かけ運動』

私たちにできること、それは悩んでいる人に寄り添い関わることではないでしょうか？あなたの周り

にいつもと様子の違う人はいませんか？気になる人がいたら、まずは「どうしたの？」と声をかけてください（「声かけ」）。

その人が何か話してくれたら、その話をしっかり聞いてください。話を聞いてもらうことで心が軽くなり、考えがまとまることもあります（「傾聴」）。

話を聞きながら、専門的な支援が必要と感じたら、早めに適切な機関へつなぐようにしましょう（「つなぎ」）。

専門機関につないだ後も、声かけ、見守りを続けてください（「見守り」）。

串間市では、悩みや不安に対し、窓口を設け対応しています

串間市医療介護課	☎72-0333	月～金曜日	8:30～17:15
地域生活支援センターウィング (center-wing@aurora.ocn.ne.jp)	☎71-1578	365日いつでも	8:00～17:00

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

～市民病院からのお知らせ～

災害訓練を実施しています

串間市民病院では、災害時の対応力を高めるために定期的に災害訓練を実施しています。

今回は、当院で実施した火災避難訓練および宮崎県が主催した大規模地震時医療活動訓練の内容をお知らせします。このような訓練を通じて、いつ発生するか分からない災害に対応できるように今後も訓練を実施していきます。

●火災避難訓練

夜間に火災が発生したと想定し、少ない人員で患者さまを安全に避難させるためには、どのように搬送を行うべきなのか訓練を行いました。このような訓練を繰り返しながら、見つかった課題を克服し、最も安全で効率的な動きができるように訓練を行っております。

【想定】

- ・夜間の火災を想定し訓練を実施。
- ・火災発見時にはすでに天井まで延焼している状況を想定し、火元付近の歩けない患者4名を非常階段前まで避難させる訓練を実施。
- ・夜間人員が不足する中での避難誘導について確認を行うことを目的とした。

【訓練の実施内容】

- ・火災発生時の通報と初期対応の確認。
- ・歩けない患者の避難誘導の実施。
- ・非常階段までの避難経路の確認。
- ・夜間人員が不足する状況での対応力の検証。



●大規模地震時医療活動訓練

南海トラフ地震を想定した大規模な医療活動訓練が行われ、串間市民病院もこの訓練に参加し、災害時の対応力を高めるための訓練と検証を行いました。

この訓練では、地震の影響により、電気、水道が止まっている中、けがをされた多数の患者さまが来院しているとの想定で訓練を行いました。

大規模な災害が発生すると、DMAT（災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team）という医師、看護師、業務調整員で構成された専門的な訓練を受けた医療チームが国や県から派遣されることがあります。この訓練では千葉県木更津市の君津中央病院から派遣されたDMATと一緒に、一人でも多くの患者さまの命を救うために、訓練を行いました。

【訓練想定】

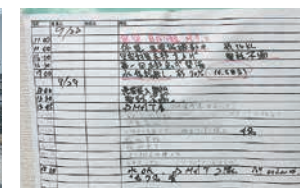
- ・南海トラフ沖を震源とする地震が発生し、災害対策本部を設置。

【被害想定】

- ・建屋被害軽微。
- ・商用電源の供給なし、自家発電で対応。
- ・市水の供給がなく、貯水タンクが低水位の異常発生。
- ・病院外に多数の傷病者が殺到。
- ・外部との連絡が取りづらい状況。

【検証項目】

- ・災害対策本部の立ち上げ。
- ・患者想定を用いた机上訓練。
- ・トリアージタグを活用した情報共有。
- ・DMAT受け入れ訓練、衛星電話を利用した通信訓練。
- ・串間市上下水道課と協力した給水訓練。



問 串間市民病院 ☎72-1234