

# ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

県中的情報源



(図1)

## ER棟(南館)救急外来部門のご紹介

2023年5月29日より当院ER棟(南館)の運用が開始されました。今回はER棟1階の救急外来部門についてご紹介します(図1参照)。

救命救急センター長

川下 陽一郎

ER棟救急外来部門の業務内容は、①ウォークイン(救急車を用いず直接救急外来を受診する来院方法)と②小児救急への対応です。なぜこの2つの業務をER棟で行うようになったのか?その最大の理由は「感染症への対応力を強化するため」です。

2019年12月から新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的パンデミックが生じ、当院でも感染対応を行いながら救急医療の継続・維持に努めてきました。その際、抱え続けた課題がありました。それはCOVID-19に罹患している可能性のあるウォークイン患者さんや、どうしてもマスク着用が難しい小児救急患者さんを「どこで安全に待機してもらうか?」そして「どこで診察するか?」という問題です。これまでは発熱や呼吸器症状があるウォークイン患者さんには院外の車内で待機してもらい、車内での診察や、電話やビデオ通話による遠隔診察を用いる場面も多くありました。やむを得ない対応とはいえ、夏場の炎天下や冬季にも長時間車内でお待ちさせることも多く、患者さんには過酷な環境を強いてきたのが現実です。この課題を解消するため、ER棟救急外来部門は「結果的にどなたがCOVID-19に罹患していたとしても、患者さん、職員共に安全に診察が行えること」をモットーに設計されました。その特徴は3つで、(1)半個室化した待合兼トリアージブース、(2)全ての診察スペースで陰圧管理ができること、(3)ほぼ全ての診療科の初療に対応できること、です。

ER棟ではウォークイン患者さんは受付を終えると、半個室化した待合ブースに案内されます。このブース内ですぐに救急外来看護師によるトリアージが行われ、緊急度を確認します。マスク着用ができない小児救急患者さんも同様で、それぞれのブースが半個室化されているので患者さん同士で感染を伝播してしまうリスクが軽減され、院内で安心して待っていただけるようになりました(写真1)。

診察スペースは、診察室が3つあり、内科系・外科系の診療に加えて、眼科・耳鼻咽喉科・産婦人科領域の診察器具も設置してあります。処置室では簡単な外科系処置を行うことができ、除染ブースを設けてある

ので十分な洗浄を要する場合にも対応できます。また完全に導線を切り分けた感染隔離室も設けています(写真2)。

小児診察室は重篤な小児診療にも対応できるスペースと医療器具を配備し、成人科で用いる診察室や処置室を小児科で用いることもできるので複数の小児診療への安全性の向上や強化を目指しました(写真3)。

このようにER棟では、救急外来を受診した全ての方が安心して医療を受けてもらえることを目指し、医療資源を最大限に活用できるよう創意工夫し業務に取り組んでいます。



半個室化した待合兼トリアージブース



(写真1)



診察室1



処置室



診察室2(眼科)



感染対応室(導線隔離)



診察室3(産婦人科・耳鼻咽喉科)

(写真2)



小児診察室

(写真3)



# ゲーム、おすすめの1本 早 修

この記事では私がおすすめするゲームを1本取り上げ、その魅力を深く掘り下げてお伝えします。魅力を伝えるための最小限のネタバレがある点はお容赦ください。

## ドラゴンクエスト 11

過ぎ去りし時を求めてS



昔ドラクエに熱中した経験者 & ドラクエに興味がある未経験者



たたかう  
どうぐ  
よいしょ  
にげる

第2回は「ドラゴンクエスト」（以下ドラクエ）の11作目をご紹介します。ドラクエは1980年代に登場して以来、社会現象を巻き起こすほどの人気を博した超有名シリーズで、本作は7年前に発売されたシリーズ最新作です。ドラクエシリーズの主人公は「勇者」と呼ばれる伝説の騎士で、世界の破壊を目論む魔王と戦うために旅をします。

16歳になった主人公は「左手の甲にあるアザこそが勇者の生まれ変わりだ」と母親に告げられ、亡き祖父の遺言に従って王様に謁見することになります。過去の作品でも、主人公が王様に謁見し、魔王を倒れるよう命令を受ける展開がありましたが、これはドラクエ1～3の初期作だけの演出でした。それが本作のドラクエ11で再登場しており、しかも過去の作品を知るプレイヤーがあっという間に驚く展開が待っています。これはほんの一例で、ドラクエ11には過去の作品にあった演出が随所に見られ（特にドラクエ1～5の内容が多い）、過去のドラクエに親しんだ人は、昔懐かしい既視感を感じながらも、新しい冒険へのワクワク感が融合した唯一無二の体験をすることができます。「昔はドラクエに熱中したけど、最近のドラクエは全然やっていない」という方にこそプレイしてほしい一作です。最高のゲーム体験をお約束します。

そこまで言うと、ドラクエ古参勢しか楽しめないゲームと思われそうですが、そんなことはありません。

ドラクエ11はシリーズ最高峰の完成度という声も多く、特にストーリーは他のゲームと比べてもトップクラスです。しかも一話完結型のため、11から初めてプレイしても問題ありません。「今までドラクエに興味があったけど、結局一度もプレイしたことがない」という方も、ぜひドラクエ11を手にとってください。勇者になりきって世界を救う醍醐味を存分に味わえることでしょう。

ゲームジャンルはロールプレイングゲームで、モンスターと戦う時は攻撃方法を選ぶだけで自動的に戦ってくれるため、操作に不慣れな方でも簡単に操作できます。2017年に発売されたドラクエ11ですが、その後完全版として末尾に「S」がついた「ドラクエ11 過ぎ去りし時を求めてS」が販売されました。完全版ではプレイ環境が改善しており、特筆すべきは声優によるボイスが追加されたことで臨場感が増しています。ゲームを探される際は、末尾に「S」がついたバージョンをおすすめします。

タイトル：ドラゴンクエストXI 過ぎ去りし時を求めてS

ジャンル：RPG

プレイ人数：1人（オンライン要素なし）

ゲーム難易度：初級～中級

総プレイ時間：80～150時間

対応機種：PlayStation 4、Nintendo Switch、Xbox One、Windows、Steam、Epic Game Store

価格：5,478円（税込み）

PlayStation plus エクストラ加入者は無料でダウンロード可

対象年齢：全年齢（CERO A）

発売日：2017年7月29日

制作会社：スクウェア・エニックス

豆知識：ドラゴンクエストというタイトルは、初代ドラクエの最終ボスが「竜王」であることに由来する。ドラクエの生みの親である堀井雄二氏は、徳島県のお隣、淡路島の洲本市出身で、兵庫県立淡路医療センター前の洲本市民広場には「ドラゴンクエスト記念碑」が建立されており、ファンの間で聖地となっている。ゲーム音楽も有名で、2021年の東京オリンピックの開会式では、選手の入場曲にドラクエのメインテーマ曲が使用され話題となった。

本作の懐かしい演出はゲームだけに留まらず、スピノフ作品であるダイの大冒険のアバストラッシュや、ロトの紋章のオメガルーラを彷彿させるイベントまで描かれるなど、枚挙にいとまがない。プロモーション動画「あの頃、僕は勇者だった」を見ると、サブタイトルである「過ぎ去りし時を求めて」は単なる作品の表題でなく、古参プレイヤーに若かりし頃の熱い思いをもう一度体験してほしい、という隠されたメッセージにもなっていることがわかる。

\*開示すべき利益相反（COI）なし  
ゲームの紹介文の掲載について  
メーカーより許諾済





# 筋トレのすすめ

事務局  
和田 健 司

初めまして。事務局で管財業務を担当している和田と申します。

私からは、かれこれ5年ほど続けている趣味の「筋トレ」についてお話しします。

筋トレって、最近ブームですよ。皆さんが思い浮かべる筋トレのイメージってどんなものがありますか？（疲れる、筋肉痛が辛い、続かない、プロテイン美味しくないと、なかやまきんに君 etc.）

色々あると思いますが、やっぱり「筋トレって疲れるし、続かない！」と挫折する方が多いかと思います。これを続けるようにするにはどうすれば良いか、私の経験と感覚からお話しします。

まず、私が筋トレを始めた理由は、高校野球で投手をしていて、毎日のようにウエイトトレーニングや走り込みを行っていたので、そこで作られた体型を維持したいという些細なきっかけから筋トレを始め、今ではもう少し筋肉をつけたいという目標を持って続けています。

筋トレを始めようと考えている方は、何かのきっかけや、目標としている体型があると思います。

私は、このきっかけや目標が、継続していく上でとても大事なものだと思います。

また、この2つの事項は、筋トレだけではなく、日常生活の様々な物事を継続する上でも必要になることだと思います。

例えば、私の他の継続しているものと言うと、料理やエレキギターがあります。

料理は、筋トレで作った体を食事面でも気をつけて維持したいと思い始め（きっかけ）、作れる料理のレパートリーを増やしたい（目標）と思うようになって続けており、エレキギターは、友達の家に行った時にギターがあり（きっかけ）、自分も好きなロックやメタルの曲を弾けるようになりたい（目標）と思い、地道に練習を続けています。

話が逸れましたが、このように、何かを始める「きっかけ」と明確な「目標」があれば、どのようなことも継続することは可能だと思っています。

「思い立ったが吉日」。ここまで読んでくださった皆様は、ぜひこれをきっかけに、筋トレや運動を始め、そして今後の趣味にしてみませんか。





## 研修医が主役

初期研修医 中村 成穂

ナニージャをご覧の皆さん、いかがお過ごしでしょうか？研修医1年目の中村成穂（なかむらなりほ）と申します。4月より研修医として当院で働き始め早くも1年が経とうとしています。まだまだ勉強不足で至らないことが多く、失敗することもあります。優しい先生方に囲まれ日々楽しく研修させていただいています。

ここで話は変わりますが簡単に自己紹介させていただきます。私は小学生の頃から徳島に暮らしはじめ、城ノ内高等学校、徳島大学出身です。小学生から高校生までフルートを続け、ソロコンクールで入賞したり、県大会を突破し四国大会に出場しました。大学時代は新たなことに挑戦したいと思いゴルフ部に入部しました。スコアは小学生時代から続けているフルートのように自慢できるほどよいものではありませんが、ゴルフがきっかけで交友関係が広がったり、初めて会う人でもゴルフで会話が弾むことがあるのではじめてよかったと思っています。

大学を卒業し働き始めてからは体力不足と国家試験でせっかく落とした体重が増え始めたことを気にしてまた新たなことを始めました。それはホットヨガです。SNSで3ヶ月間無料でレッスンに通い放題という広告をみて、体験レッスンを受けたことがきっかけです。体験レッスンが終わり、インストラクターのお姉さんの勧誘に見事にはまってしまった私はその日に入会してしまいました。年上のお姉様たちに囲まれておそらく私が最年少だろう教室の中でバランスをとるポーズや柔軟性を必要とするポーズで四苦八苦しておりますがそんなことを気にせず楽しく取り組んでいます。レッスンのあとはシャワーにもものすごいスピードで駆け込むお姉様方にいつも圧倒されています。できるだけ長く続けて柔軟性や筋力をつけていきたいと思っています。

乱筆ではございますがここまで読んでいただきありがとうございます。寒い日々が続きますが、皆様お体には気をつけてお過ごしください。



## 研修医が主役

初期研修医 吉田 岳人

ナニージャをご覧の皆様初めまして。初期研修医2年目の吉田岳人と申します。2年間多くの先生方や他の医療スタッフの方にお世話になり、ようやく仕事も手に付いてきたかなと思います。今回は私の簡単な自己紹介と研修生活についてご紹介します。

私は徳島生まれ徳島育ちで徳島文理中学・高校、徳島大学出身です。部活は小学生の頃からサッカーをしており、ずっとサッカー部に所属していました。徳島大学医学部サッカー部は強豪のサッカー部であり、日々の練習や週末の試合で忙しい部活でしたがそこでできた同期や先輩・後輩とのつながりはこれからも大切にしたいと思っています。私自身も大学生で一番本気でサッカーに取り組みサッカーの面白さを理解できて部活に行くのは楽しかった思い出があります。4年の幹部終了からすぐにコロナによる自粛が始まり2年分部活できなかったのはとても残念でした。

次に本題の研修生活についてです。私の研修生活が他の方と異なる点は育児休暇を取得したことです。大変嬉しいことに昨年の11月に第1子が誕生し、可能な限り妻と育児をするために育児休暇の取得を考えました。ただし研修医は2年間で最大90日の休みまでしか取れないことや、必修科のローテーション期間の問題など様々な課題がでてきましたが、武田先生をはじめ、多くの先生方にご協力をいただき無事に2月・3月とその他数回・短期間の育児休暇を取得でき、フレキシブルな対応に大変感謝しております。また、私の他にも男性で育児休暇を取得した先生がいらっしゃって、これからは女性だけでなく男性の育児休暇の取得も広がることを期待します。奥さんの疲労軽減だけでなく、夫婦で子の成長を見届けることができる幸せを実感できるはずですよ。

最後になりましたが、ここまで読んでいただきありがとうございます。今後ともよろしくお祈りします。



# 知っておくと役立つ社会保障制度

## ～高額療養費制度 70歳未満の方～

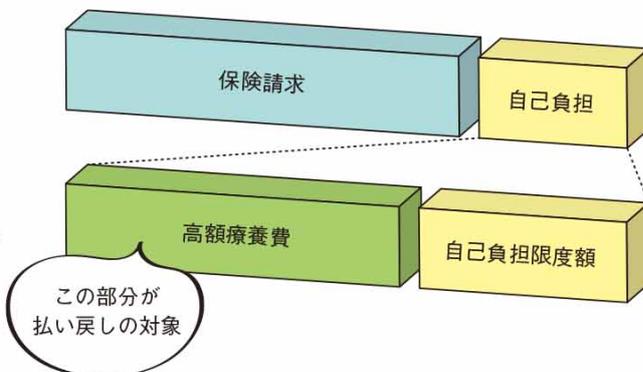
外来診察後や退院時に窓口で支払う治療費の自己負担は人によって異なりますが、3割負担（義務教育就学前の6歳未満の人は、2割負担）です。しかし、入院したり、手術をしたり、高額な薬を使ったりすると、自己負担が高額になり、ご心配になることがあります。そのような場合には、高額療養費制度が利用できます。

高額療養費制度とは、暦月（月の初めから末日まで）の中で支払った診療費が、自己負担限度額を超えている場合は、超えた分が払い戻される制度です。

保険外の差額ベッド代、食事療養費などは対象になりません。

請求手続きについては、加入している医療保険（国民健康保険、協会けんぽ等）にご確認ください。

自己負担限度額は下表のとおり



### 【70歳未満の方】

区分	所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額	多数該当の場合
ア	年収約1,160万円～の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	年収約770万円～約1,160万円の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	年収約370～約770万円の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	～年収約370万円の方	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税の方	35,400円	24,600円

暦月の中で支払った治療費の自己負担について、医療機関ごと、外来・入院及び医科・歯科にわけて、それぞれ21,000円以上のものを合算します。合算したものが自己負担限度額以上であれば、超えた部分について払い戻しを受けることができます。また、家族の中（保険証の種別及び記号・番号が同じ）で21,000円以上の支払いが複数ある場合も合算し、自己負担限度額を超えた分の払い戻しを受けることができます。

\*「多数該当」とは高額療養費を申請する月以前の直近12ヶ月間に高額療養費の支給を受けた月が3ヶ月以上ある場合は、4ヶ月目から「多数該当」という扱いになり、さらに自己負担限度額が軽減されたものになります。

(令和6年1月時点)

## マイナ保険証をご利用ください

-本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります-

### マイナ保険証を使うメリット

#### ① 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が自己負担も低くなるんだ



#### ② より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない内容もあるから助かるわね



#### ③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に高額な負担をしなくて済むわ



詳しくは...

## 患者支援センターへ ご相談ください

病気になったり、身体が不自由になると、健康なときには思ってもみなかったようなさまざまな問題や悩みごとが起きてきます。

たとえば  
医療費・生活費に困っている。  
後遺症や障害があり、自宅での生活が不安。  
病院や施設への転院・転所を考えている。  
急な入院になったので、家族のことが心配。  
がんに関する情報が知りたい。 など



専門の相談員（ソーシャルワーカー、看護師）が、それらのお困りごとについて、患者さん・ご家族の思いを聞きながら解決の糸口を一緒に考えていきます。

場所：1階6番  
（正面玄関から左へ  
向かい会計の奥）

