

はるあじらい

●医療法人創和会広報誌はあもにい / 発行 医療法人創和会 理事長 重井文博
令和3年8月1日発行

初のオンライン交流会を開催しました！

創和会本部 人事部長 亀山 愛



医療法人創和会では、しげい病院・研究所附属病院の2病院の職員交流の1つとして、2013年度から交流会（合同情報交換会）を原則年2回開催してきました。交流会は両院の主に役職者がグループワークを行うことで、相互の良い面を互いに吸収し合い、視野の拡大、管理能力の向上によるマネジメント能力の育成、業務の質向上に繋がることを目指しています。過去には最大130名が一堂に会したこともありましたが、昨年度の上期は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け中止、下期は40名に縮小し、参加者間のスペースを広く取

る等の感染対策を行ったうえで開催しました。

今年度上期の開催について両院の事務部長に相談したところ、オンライン開催の提案があり、会場やPC等ハード面で実施可能か否かの検証からスタートしました。オンライン上でグループワークをすることができるのかイメージが湧きませんでしたが、Zoomミーティングのブレイクアウトルーム機能で実現できるとの情報をもらいました。

このブレイクアウトルーム機能、参加者全員が同じミーティングに参加し、システム内で用意したグループワークをする部屋に

割り当て（席決め）をしておきます。全体での話が終わったら、ホストがボタンひとつで複数のグループにオンライン上で別れてグループワークができるのです。グループワーク中は、他のグループの存在を忘れるほどに自然なグループワークが可能です。また、ミーティングのホストは、オンライン上でそれぞれのグループにメッセージを送ったり、参加・退会ができ、また参加者からホストへの参加リク



▲ Zoom ミーティングで参加準備中。「皆さん、声が聞こえますか？」

テストをすることも可能です。実際に本部でテストを行い、オンラインでの開催を決めました。

交流会当日、「Zoom ミーティングは開始 15 分前から立ち上げています。」と案内していましたが、本部で準備を始めた 30 分前にはすでに参加しようとしている方もおられ、創和会職員の真面目さがここでも垣間見えました。準備開始後、参加申請の表示がどんどん増えていく中、ブレイクアウトルーム事前割り当ての作業には慌てましたが、他には大きなトラブルなく開始できました。ブレイクアウトルームに分かれている間、オンライン参加しているしげい病院の各会場を回りましたが、どの会場でも積極的な意見交換が行っていることに安堵しました。少し余裕ができたので、オンライン上でいくつかのミーティングに参加してみました。通常の会場で行うグループワークよ

りも、参加者が話している内容が聞き取りやすく、かえって身近に感じられました。最後に、参加者全員がグループワークの部屋から全体の部屋にオンライン上で移動し、参加者代表の 2 名から、有意義な時間を過ごせたとの前向きな感想をもらいました。

コロナ禍で加速したオンライン化、両院合同で行う会議についてもオンラインで行うことが増え、両院を移動する時間の業務改善に繋がっています。交流会は初のオンライン開催であり、今回の参加者は 42 名と少なめでしたが、300 名であっても実施可能と聞きました。今後、実際に顔を合わせることの良さと、オンラインの良さを秤にかけ、参加して良かったと思っていただけるような交流会を続けていきたいと思えます。

新人リフレッシュ研修を行いました

研究所附属病院 外来棟 3 階 課長 守屋 由美子

7 月 10 日（土）に、新入職員 16 名を対象にリフレッシュ研修を行いました。入社して 3 か月、まだまだ不安な気持ちで毎日が緊張の連続であったことでしょう。そんな状況の中、久しぶりに同期が集まり、研修のスタート前からうれしそうに話をしている様子に私たちもうれしくなりました。

研修では、グループワーク・近況報告・ゲームを行いました。グループワークでは、うれしかったことや困ったことなどを話し合うことで、みんなが同じ思いを共有し、自分一人ではないんだということを感じてもらいました。またゲームでは、



チームで戦い、盛り上がりました。研修の締めくくりは、入社時に配布された研修バッジ（初心者マーク）をはずして行う個人の決意表明です。各部署の部署長が見守る中、それぞれの目指す目標や思いを言葉にして、決意を新たにしました。

研修後のアンケートでは「グループワークや近況報告で他部署の同期とかわり、話すことができてよかった」「決意表明はみんなの前で言うことで本当に実感が湧いたので良い機会になった」など、これからの業務への前向きな姿勢がうかがえました。

今年度も新型コロナウイルスの影響で、研修を午前・午後それぞれ 2 時間に分けて行ったため、途中で自部署に戻り通常業務を挟んだため、先輩への気遣いや一旦現実に戻るのが憂鬱という気持ちがあったようです。そのため余計な気苦労をかけたことは残念でしたが、この研修が新人たちの成長に役立つことを願っています。



難波 研究助手 研究助成を受賞

分子遺伝部門の難波真澄研究助手が、学校法人川崎学園が主催している公益財団法人川崎医学・医療福祉学振興会の研究助成を受賞し、7月1日

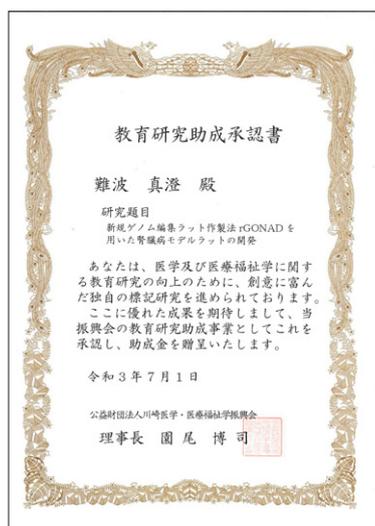
(木)に行われた贈呈式に出席しました。また、授賞式の様子は7月2日(金)の山陽新聞朝刊にも掲載されました。

受賞となった研究テーマは「新規ゲノム編集ラット作製法 rGONADを用いた腎臓病モデルラットの開発」です。難波研究助

手は今回が初めての受賞となります。また、これまでに分子遺伝部門の松山誠部長、古家野孝行主任

研究員が受賞しており、重井医学研究所としては3度目の受賞となりました。

難波研究助手を指導する松山部長から「今回の受賞を通じて研究所・研究所附属病院をアピールする機会になったと思います。今後も研究活動を通じて、創和会全体の発展に貢献できればと考えています。」とコメントをいただきました。今後ますますの活躍が期待されます。(北村)



業者へ両病院のシュレッダー書類の持ち込みを開始しました

創和会本部 人事部 係長 芳本 徹

6月10日から、リサイクル業者の「リバースプラザ(岡山市南区青江)」に、両病院のシュレッダー書類の持ち込みを開始しました。シュレッダー書類を持っていく日は、現時点では、週2回(水曜日:研究所附属病院、木曜日:しげい病院)です。

リサイクル業者に到着したら、車に乗ったままシュレッダー書類を載せた状態で重さを測り、シュレッダー書類を降ろした後に、再度、車の重さを計測して、書類の重さを測ります。その後、事務所で機密書類リサイクル証明書を受け取れば、手続きは完了。待ち時間がない時は、10分もあれば終わります。

持ち込みを始めた書類は、機密文書です。病院には、患者さんのカルテ・処方箋・病棟記録・病棟日誌など数多くの機密文書が存在します。それ

らの機密文書は、安心・安全な処分をする必要があります。

リバースプラザの担当者の小六さんからは、次のメッセージをいただいています。「リバースプラザでは、徹底したセキュリティ対策と社内教育で、機密情報を完全抹消しています。安心してご利用ください。」

今回の持ち込み開始で、今まで職員がシュレッダー業務に費やしていた時間が軽減でき、また各部署での物理的なスペースの問題も改善されそうです。そして、処理されたシュレッダー書類は、再生紙としてリサイクルされ、地球環境にも優しい取り組みとなっています。



▲本部の古谷野さんがリバースプラザに運んでくれます

広報誌はあもにい 8月号ができるまで



～広報誌制作の流れ～

STEP
01

編集委員会

6月21日

毎月1回行い、作成中の号の進捗確認や、次号の記事の割付・担当を決めています。

職員の皆さんに伝えたいこと・興味をもってもらえそうなことを、編集委員で意見を出し合い考えます。



現在は Zoom で打ち合わせ（研究所附属病院）



本部で打ち合わせ（しげい病院）

STEP
02

原稿依頼

6月23日～

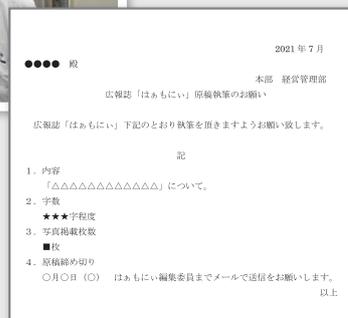
編集委員会で決定した次号の記事の原稿依頼を、編集委員で分担して行います。



写真撮影は編集委員が担当することも



依頼書を持って、お願いに伺います



依頼書には、文字数・写真枚数・縮切りなどを記載

STEP
03

委員校正後、友野印刷へ入稿

7月16日

原稿が集まったら、誤字・脱字等、気になる箇所を編集委員がチェックし、友野印刷さんに原稿と写真を入稿します。



気になる箇所は赤ペンでチェック
編集委員で相談し校正します

委員校正チェック項目

- 誤字・脱字
- 所属・役職・氏名
- 写真選び
- レイアウトイメージ
- 表記の統一
 - 多職種・他職種
 - 患者さん・皆さん
 - 私達→私たち
 - 頂<=>いただく
 - 致す=>いたす

など

友野印刷
での作業

STEP
04 組版 7月19日～

入稿した原稿を基に印刷用のデータを作成します。専用ソフトを使い、「はあもにい」の基本の体裁に合わせフォントを変えたり、写真を配置したりします。より読みやすくなるようにバランスを整えたり、レイアウトを調整したりしながら仕上げしていきます。時には誌面を彩るデザインを作成することも！



Adobe社のInDesignというソフトで作成します



専門スタッフは9名



「はあもにい」制作担当の竹藤さん

友野印刷
での作業

STEP
05 校正・校閲

文字原稿の落とし込みが漏れなく出来ているかどうか、また原稿の誤変換や誤使用、内容の矛盾がないかなど、アンテナを張り巡らせながら一字一句文字校正をしていきます。そして文字校正の仕上げとして、表記の統一をデータ上で検索していきます。

体裁についても、画像が正しい位置に配置できているかどうか、またタイトルなども見やすく統一感のあるものに仕上がっているかを細かくチェックしていきます。

次に、校正が一通り終わり、制作者が修正した後の確認を行います。修正完了後、マーカー等を使用し、わかりやすく照会をしていきます。



細かな所までチェックをしていきます



STEP
06 確認作業・校了 7月28日まで

校正刷りされたものが出来上がってくると、それを再び編集委員でチェックします。何度も友野印刷さんと調整を行い、より良いものに仕上げっていきます。修正がないことを確認後、校了の連絡をします。

友野印刷
での作業

いつも優しい笑顔の
友野印刷 杉之原さんが、
納品してくれます。

STEP
07 印刷 7月29日



STEP
08 製本 7月30日



STEP
09 納品 8月2日



広報誌はあもにいに掲載させていただける出来事がありましたら、いつでも編集委員に連絡ください！これからも皆さんに喜んでもらえるような誌面を目指して、頑張ります！！

倉敷昆虫館一推しのコーナー

倉敷昆虫館 岡野 貴司



朝日新聞の「おかやまイッピン巡り」は昨年8月から始まったシリーズで、今回の倉敷昆虫館が17作目になります。岡山県下の美術館や博物館などを巡り、その展示物の中から担当が一推しの「イッピン」を紹介するというものです。これまで美術館や図書館などの文化財が多く、自然科学系は今回の倉敷昆虫館で3作目です。朝日新聞社の取材を受けたのが6月16日、その後2～3回のメールのやりとりで最終調整が終わったのが6月22日の午後、そして6月23日の朝刊に載るといっただい素晴らしいスケジュールでした。

倉敷昆虫館の「イッピン」として私は「岡山県のレッドリスト昆虫」のコーナーを取りあげました。以前からこのテーマには力を入れてきましたが、「岡山県版レッドデータブック2020」の発表に合わせて、このコーナーもリニューアルしていました。岡山県版レッドデータブックは約

10年ごとに改定されますが、今回の2020年版はその前の2009年版と比較して絶滅種や絶滅危惧種が大幅に増加しており、岡山県の自然環境が大変厳しい状況におかれていることを示しています。

ここで倉敷昆虫館が誕生した経緯を簡単にお話しておきます。しげい病院の初代院長であり、また医療法人創和会の理事長でもあった重井 博先生が中心となって、1951年に倉敷昆虫同好会が設立されました。そして11年後の1962年に倉敷昆虫館が誕生しました。自然科学系博物館としては当時中四国地方初であり、市民の皆さんに昆虫の面白さ、楽しさを知っていただくとともに、アマチュア昆虫愛好家の研究成果の集積の場とすることを目的としていました。当館には現在

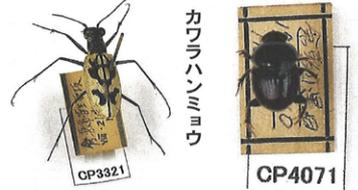
約4,000種、30,000点（展示されているのは約15,000点）の標本があり、その多くは昆虫愛好家から寄贈されたものです。1983年に開設された倉敷市立自然史博物館は、現在圧倒的な数の昆虫標本を収蔵していますが、このような発足の歴史から古い標本は当館にも多く集まっています。絶滅種、絶滅危惧種などで当館にしか残されていない貴重な標本も少なくありません。

今回の記事ではオオウラギンヒョウモン、マルエンマコガネ、カワラハンミョウの3種を取りあげましたが、他にもベッコウトンボ、キベリマルクビゴミムシ、ヒョウモンモドキなど同様に貴重な標本がたくさんあります。これらの標本は一度失われてしまうと、過去に岡山県に生息していたことが証明できなくなってしまう。標本の管理には一層の注意を払わなければならないことを肝に銘じて日々の作業を進めています。

岡山県：絶滅



清音村(現:穂社市) 1952年 | 鳥取県大山 1960年(現)



CP3321 | CP4071



倉敷昆虫館 推し人 岡野貴司 研究者

姿消す昆虫 命と自然学んで

オオウラギンヒョウモン、マルエンマコガネ、カワラハンミョウ... これも県版レッドデータブック(RDB)で「絶滅」とされた昆虫です。倉敷昆虫館では、RDBで存続基盤が脆弱だとされる「準絶滅危惧」以上になった昆虫の標本をまとめて2013年から紹介しています。昆虫がどんな姿を消しているかを考えてもらいたいと思っています。昨年3月、RDBは11年ぶりに改訂されました。「絶滅」は6種から9種に、今はこの9種を含む79種の標を紹介しています。館にある1千種1万5千点の展示資料の中でも、最も大事なものの一つです。

オオウラギンヒョウモンは、明るいオレンジ色にヒョウのような紋様の美しい羽で知られたチョウ。1960～60年代には県内の平野部や山地で確認されましたが、80年代以降は記録がありません。館には62年、清音村(現穂社市)で採集された標本を展示しています。いまは山口県から九州にかけての草原でわずかに生息するのみ。5年ほど前、一目見たいと山口県の秋吉台国定公園へ足を運びました。そこで見たのは、広大な草原を雄大でスピード感をもって飛ぶ姿、保護を受けながらも命をつなぐ様子に胸を打たれました。と同時に、この種が県内にもいないことが寂しかった。

マルエンマコガネは体長1センチ弱。牛などのふんに生息しますが、県内では1954年以降、確認の記録がありません。カワラハンミョウは県内では、例の確認記録が唯一残るものです。改訂されたRDBでは、「絶滅危惧」も増え、R1と増えました。「絶滅」も合わせ分析すると、チョウやトンボ、ゲッコウの仲間などが目立ちます。これらは単山にある車庫や水辺を好む昆虫。人間による開発で、昆虫の生息環境は悪化の一途をたっています。今、保護に努めれば絶滅を避けられる種があるかもしれません。昆虫を知るとは命と自然の大切さを学ぶこと。その出会いが提供できたらと思います。(大沢邦男)

memo

しいい病院を設立した医師で昆虫愛好家の故重井博氏が、院内に1962年開館した。入場無料。現在、入場は東側入り口から。倉敷市幸町(086・422・8207)。JR倉敷駅から徒歩15分。月曜休館。

はあもにい倉敷の感染予防!!

はあもにい倉敷 Be studio team 英語講師 オグ藤岡 由衣

はあもにい倉敷は、多くの受講者の皆さんとともに感染予防に取り組んでいます。その様子をまとめたホームページを作りました。

タイトルは、

「感染予防！私たちにできること～ All we have to do to prevent infection is simple」

検温・マスク着用・換気の徹底・手洗い・施設消毒のいずれも受講者の皆さんが、楽しくレッスンに通い続けるために、シンプルに、感染予防に徹していただいています。

検温



ぜひHPを
ご覧ください!!

マスク着用

手指消毒



換気の徹底



施設消毒 みなさんありがとうございます

はあもにい倉敷は医療法人創和会グループの健康増進施設です。

「カフェインの楽しみ方」

食後や休憩中、仕事の合間に、コーヒーを飲んでリラックスする人は少なくないと思います。コーヒーに含まれているカフェインには、摂取することにより頭が冴えたり眠気が感じにくくなったりする覚醒作用があります。しかし過剰に摂取するとめまいや動悸、不眠、吐き気といった副作用が生じることもあります。今回のコラムではカフェインと上手に付き合いつつ、カフェイン飲料を楽しむためのコツをご紹介します。

カフェイン飲料というと真っ先にコーヒーやエナジードリンクを連想される方も多いと思いますが、実際には紅茶や煎茶、ウーロン茶など、様々な飲料にも含まれています。もちろん個人差はありますが、カフェイン含有量がコーヒーの半分以下である紅茶や煎茶、ウーロン茶でも1～2杯飲めばカフェインの覚醒作用は生じるとされています。

一日の適量はコーヒーならカップ4～5杯程度とされています。カフェインは控えたいけどコーヒーや紅茶を楽しみたいという方には、カフェインレス飲料がお勧めです。カフェインレスコーヒーの場合、カフェイン含有量はおよそ10分の1程度に抑えられています。

眠気や疲れへの対策としては、カフェイン飲料を1杯飲んでから20分程度仮眠をとると、相乗効果が期待できます。また、カフェインはその効果が切れるまでにおよそ4時間かかりますので、夜ぐっすりとするためには夕方以降の摂取は控えたい方が良いでしょう。

上手に使えばパフォーマンスを引き上げてくれるカフェイン飲料。でも疲れが実際に取れているわけではありませんで注意が必要です。最近ついコーヒーを飲みすぎてしまう人は、もしかしたら、思っているよりも疲れが溜まっ

ジャパン EAP システムズ EAP 相談室

ているのかもしれませんが。そんなときはコーヒーでリラックスするだけでなく、長期的にみて自分に合った仕事の進め方や疲れの取り方を検討するタイミングかもしれません。

ぜひ、EAP 相談室をご活用ください。



参考文献

- C. H. S. Ruxton (2008). The impact of caffeine on mood, cognitive function, performance and hydration: a review of benefits and risks. Nutrition Bulletin, 35, 15-25.
- 西野精治 (2017). スタンフォード式最高の睡眠 サンマーク出版
- 食品安全委員会 (2011). ファクトシート 食品中のカフェイン
<https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf>
- 全国公正取引協議会連合会 (2016). コーヒー飲料等の表示に関する公正競争規約・施行規則 対照表
<http://www.jfftc.org/rule_kiyaku/pdf_kiyaku_hyouji/010.pdf>

※医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。

催し物案内

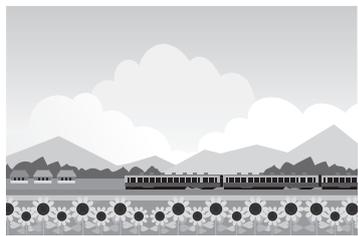
重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「夏暁の水草を楽しむ」

日時：8月22日(日)
8:00～10:00

会場：重井薬用植物園



編集後記

●最近ビットコインが流行っているらしいですね。可能性を感じるので私も先日ビットコイン（物理）を買いました。Amazon で一枚 350 円くらいでした。生産国はおそらく PRC だと思います。日本語にすると中華人民共和国ですね。色は金・銀・銅とありましたが、一番高級感のある金色にしました。手に持つと金属の重さを感じます。そして、ひんやりしています。保存用とコレクション用で2枚購入しました。ゴルフのボールマーカーや文鎮やおはじきとしても使えて、とても便利です。とりあえずは歯の妖精にでも使おうと思います。(抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると妖精がコインと交換してくれるという西洋の言い伝え) (MK)

●先日梅雨明けの宣言がされました。毎年「梅雨入りしたけどそんなに雨降らないな」と思っていたのに、今年は毎日湿度が高く、ロッカーから出す制服が湿っているような感じがしていた記憶があります。大雨も続き、いつ避難指示が出てもいいように避難用具も確認しました。岡山県に避難警報が出たときは県北に住む家族とも連絡を取り合い気が抜けない日々を過ごしました。とうとう夏らしい天候になり、気温も一気に上がりました。うちにはペットが何匹かいるのですが、暑さにやられないか毎日心配しています。ペットのことだけでなく、私自身も熱中症に気を付けてこの夏を乗り切りたいです。(KM)



生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に



しげい病院

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)3655 FAX086(421)1991

岡山しげい訪問看護ステーション

岡山しげい居宅介護支援事業所
〒710-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)4300 FAX086(282)4301

重井医学研究所附属病院

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)5311 FAX086(282)5345

倉敷しげい訪問看護ステーション

倉敷しげい居宅介護支援事業所
〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8111 FAX086(421)1991

重井薬用植物園

〒710-0007 倉敷市浅原20
TEL086(423)2396

重井医学研究所

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)3113 FAX086(282)3115

倉敷昆虫館

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8207