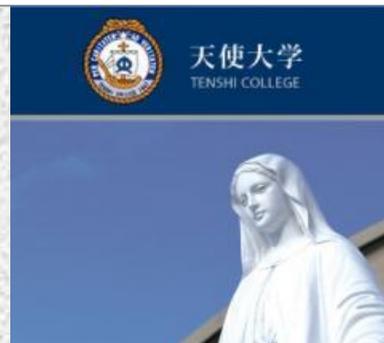


# すずかけの樹

第 20 号

編集発行 天使大学同窓会  
関東支部事務局  
2022 年 1 月吉日発行



関東支部の皆様へ

関東支部支部長 内田 雅子 (看 24)

## 「コロナ禍での支部活動」

「すずかけの樹」第 19 号発行から 2 年ぶりとなりました。皆様いかがお過ごしでいらっしゃいますか。医療機関等で勤務されている皆様には、心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大で世界中が脅威にさらされ、経済も医療も教育現場も大変な状況となり私たちの生活は一変しました。

予定していました 2020 年 4 月の同窓会総会・懇親会・講演会につきましては、50 周年記念ということで数名の方々から出席のお返事頂きましたが、残念でしたが中止させて頂きました。また、役員会も思うように開催できず、例年通りの支部活動はできませんでした。

2021 年の総会・懇親会につきましても緊急事態宣言・蔓延防止のため開催いたしませんでした。

私事ですが、毎日、テレビで発表される感染者数の多さに驚き、電車に乗る事も躊躇して生活していました。コロナ禍で 7 月には、2020 東京オリンピック・9 月パラリンピックが無事開催され、世界中の選手の活躍を観ることができました。そして、上野動物園では、双子のパンダの誕生と大リーグの大谷翔平選手のホームランのニュースに、心癒されていました。

「新型コロナウイルス感染」の長期化で、現在は zoom 会議を開催し細々と活動を続けています。2022 年の総会・懇親会については、どの様な状況であれ安全第一に考え中止することにいたしました。2023 年 4 月に開催予定です。50 周年記念も再度予定しています。

今回の会報には、2 年分の会計報告を掲載いたしました。

この会報が皆様のお手元に届いた頃には、コロナウイルス収束の兆しがあることを願い、また、皆様のご健康を祈りつつ 2023 年の総会でお会いできますことを役員一同心待ちにしております。



**2022 年 4 月の総会・懇親会は中止としました。  
次回は 2023 年 4 月 16 日 日曜日を予定しています。**



今年度の関東支部維持会費の振り込み用紙は同封しておりません。

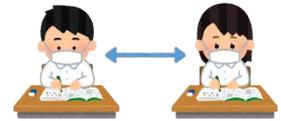
お気持ちで維持会費(千円)をご入金いただける方は下記の口座をお願いいたします。

ゆうちょ銀行 口座番号 00170-0-156225

加入者名 天使大学同窓会関東支部

ご依頼人の欄にお名前、卒回生をご記入ください。

## 役員からのメッセージ



### 夕食時刻が健康を左右する？

幹事 安達 美佐(栄養 33 回生)

コロナウイルス感染予防には免疫力アップが大事！と言われていますが、“何を食べるか”ということと同じくらい、“いつ食べるか”かが重要だと分かって来ました。

『体内時計』について聞いたことはありますか？『体内時計』は体温、食欲、睡眠、基礎代謝など生体リズムを体内の時間軸で調整するしくみです。1日の生体リズムは『体内時計』によって調整されて、毎日、健康な生活を過ごすことができるように設計されています。お腹が空くと“グー”とお腹が鳴って“何か食べた方がいいよ。そろそろ食事の時間だよ”と教えてくれるのも、夜になり、“そろそろ寝ようかな”と思うのも『体内時計』が関わっています。

昨今、コロナウイルスの感染蔓延に伴い、リモートワークや在宅で過ごす時間が増え、ゆっくり夕食を取られる方々も増え、夕食時刻や就寝時刻がずれることで『体内時計』が乱れ、肥満や糖尿病を招いてしまいかねない懸念が広がっています。皆さんはこの1、2年で以前に比べて、夕食時刻が遅くなっていませんか？

夕食はどうやら21時頃までには済ませた方が良いということが、様々な研究結果から出ています。21時を過ぎて夕食を食べた場合（夕食が遅い場合）とそれ以前までに夕食を終えた場合（夕食が遅くない場合）で比較した研究がほとんどですが、夕食が遅い場合では遅くない場合に比べて食後の血糖値が高くなることに加えて夜中まで下がりにくく、インスリン分泌も増えて太りやすくなる、コレステロールも高くなるなど、知らないうちに病気が忍び寄る構図が見えてきます。

夕食が遅くなると、『体内時計』は遅い時間軸にずれてしまい、それまでの生体リズムとずれることで様々な代謝が円滑に進まなくなり、身体への負担が増すこととなります。病気に負けない免疫力を維持することも代謝の重要な役割ですから、できるだけ代謝が円滑に進むよう心がけたいものです。「夕食」と書きましたが、夕食後に飲食する場合も21時を過ぎて飲食をするということでは同様です。

夕食が遅くなりがちの方々は、是非、今のうちに『体内時計』を元に戻すよう心がけてみませんか？

### インフォデミックにご用心

書記 芥川 愛(看護 49・専攻 34 回生)

コロナが流行して間もなくの頃から、インフォデミックについてはWHOからも注意喚起されていました。インフォデミックとは、information（情報）とepidemic（伝染病）の2つの言葉を組み合わせた言葉で、信頼性の高い情報とそうではない情報が入り混じって不安や恐怖と共に急激に拡散され、社会に混乱をもたらす状況を指します。

新型コロナウイルスは、感染症そのものだけではなく、不安・恐怖・パニックとという、これまでの感染症の流行にはない混乱をもたらしていると感じます。

インターネットのWebサイトをご紹介します。「こびナビ」という新型コロナウイルス感染症や新型コロナウイルスワクチンに関する正確な情報を医療監修プロジェクトのHPです。そこで、「ミスバスターズ～あなたを守る正確な情報～」としてまとめられています。参考までに。

◆こびナビ ミスバスターズ



### 新型コロナ妊産婦電話相談に携わり感じていること

会計 石原 昌(専攻科 9 回生)

私は昨年10月から今年の9月までの1年間、新型コロナ妊産婦電話相談に携わってきました。まだ、よくわからないコロナにマスクなどによる感染予防を行いながら、妊娠期を過ごしてきた時期は、相談電話のない日も多かったのですが、2回目の非常事態宣言が発令された1月には相談が2倍以上増えました。コロナのワクチン接種の始まった時期には、なぜ、65歳以上が優先で、妊婦は優先接種ができないのかという相談や、実際にコロナに感染した妊産婦からの相談も増えました。8月のコロナ感染妊婦が早産し、新生児死亡した事件の後には少なかつた月の10倍くらいの192件電話がありました。

日本産婦人科学会も妊娠12週以降なら接種可能としていたワクチンを、8月半ばから、妊娠のどの時期でも接

種可能と変わりました。アメリカの状況を参考に変更したのですが、やはり、妊娠 12 週以降の方が安全なのではという相談と、長期予後はどうなのかという相談が増えました。長期予後はまだ誰にもわからないというのが本音です。しかし、妊娠中に罹患する危険よりは、ワクチンの危険の方が少ないという説得力のない話しできません。もちろん、ワクチン接種は強制できるものではありませんので、各自の判断になります。

同窓生の皆さま、コロナの前の、マスクのない生活、好きな時に好きなところに旅行ができる生活は、いつ戻ってくるのでしょうか？見方を変えれば、普通に生活できることは幸せなことだったのですよね。そのことを実感させるために神様が与えた試練なのかも知れませんし、こういう形で地球上の人口を調整するような感染症が古くから起こってきたのかもしれない。

私たち、一人一人が感染予防に注意することができるようになれば、改善されていくと信じて、努力を続けていきましょう。



## コロナ禍での看護

監査 石川 徳子(看護科 33 期回生)

現在、神奈川歯科大学短期大学部の看護学科に在籍しながら、神奈川県横須賀市で訪問看護ステーションと東京都荒川区で居宅介護支援事業所を運営しております。

現在、コロナ禍に対して、ワクチンの 2 回接種を済ませ、また感染予防に注意しております。マスク装着、手洗い、アルコール消毒、換気・密を避ける etc 基本を守るセルフケアが重要になります。

看護学科に在籍している関係で学生の臨地実習に関わっていますが、実習も午前か午後どちらかで受け入れをしていただき、時短 (9-13or13-17 の 4 時間) になっております。「マスクは外さずランチは自宅で食べる」がルールです。また、2 週間前行動の確認と水際対策 (施設入所前の検温と症状チェック) も欠かさず実施しております。また、状況に応じてフェイスシールド・手袋・エプロンも装着します。

それでも、最近は家族内感染が少しずつ増加傾向でしょうか。学生本人は PCR 検査陰性でも、同居しているご家族が陽性であれば濃厚接触者となります。

事業所においても感染予防・水際対策が勿論ですが、定期的な PCR 検査の実施も大切です。利用者・ご家族、そして自分自身を守る事が安心に繋がります。

今回の内容はどこでも言われている当たり前の内容ばかりですが、この当たり前が非常に重要です。2021 年 10 月 1 日から緊急事態宣言が解除になりましたが、私たちの生活は今後も「POST コロナ」だと考えております。ご自分でご自分をお守りください。

## コロナ禍の中で感じたこと

幹事 村本淳子(専攻科 9 回生)

COVID-19 の感染拡大は、世界中の人々の生活 (生活習慣、人間関係、楽しみなど)、価値観などあらゆるものを変えてしまいました。また人間にとっての生死をあまりにも身近に感じさせる出来事にもなりました。

看護にとって「生活」はもっとも重要なキーワードですが、その重要な部分が揺らぎ、生活全体を一から見つめなおしなさい、人間にとっての生と死に正面から向き合って謙虚に考え直しなさいと言われてるように思われます。

現在私は第一線での仕事は退き、ある大学の非常勤監事をしていますが、客観的にみていると、学生の生活は心身ともに大変な中にあります。授業 (実習ふくむ) の大半はオンラインで、最近はハイブリットで行っています。コロナ以前の教育方法では教育目標が達成できませんので学生はもちろんですが、教員も暗中模索の中、新たな教育方法を創造し、編み出しています。とくに臨床実習や実技のある授業は学生、教員ともに大変そうです。そのような中、他大学のある教員から次のような話を聞きました。コロナ以前の臨床実習では学生からは「実習は苦しく、大変」という言葉を多く聞いたが、コロナ禍で工夫しての短時間シャドウ実習をした学生から自然に出た言葉は、患者さんと実習場に対する「感謝」の言葉に変わったそうです。

このニュー・ノーマル (新しい常態) の中で、教員も学生も悪戦苦闘しながら何かを生み出そうとしている人間の強さ、逞しさを感じます。POST コロナのニュー・ノーマルの中で私たちはどのような生活をしていくことになるのでしょうか。何が常日頃の生活になるのでしょうか。もうコロナ前の生活に完全に戻ることはできません。まだまだ試行錯誤は続きそうです。

## 2019年度事業報告

1. 総会・懇親会の開催 2019年4月14日 アルカディア市ヶ谷 (27名出席)
2. 「すずかけの樹」の発行 19号 2019年2月発行
3. 役員会の開催 7回開催(2019年4月1日～2020年3月31日)
4. 札幌本部との連絡 本部総会・支部長会議に支部長出席
5. 各支部との交流 「すずかけの樹19号」の発送



## 2019年度会計報告

### 【収入の部】

費目	予算額	決算額
前年度繰越金	469,705	469,705
維持会費	280,000	261,000
総会・懇親会費	175,000	191,000
本部助成金	250,000	250,000
雑収入	0	0
合計	1,174,705	1,171,705

### 【支出の部】

費目	予算額	決算額	備考
総会・懇親会費	365,000	185,471	会場費・講師謝礼
支部便り費	170,000	144,424	印刷代・送料・インク代・ 発送作業会場費等
通信費	6,000	1,092	切手代・郵送料
交通費	180,000	152,560	役員会等
事務消耗品費	15,000	2,785	文具・コピー代・振込用紙 印刷代等
役員活動費	100,000	84,094	会場費・会議関係費
予備費	33,005	5,162	慶弔費等
合計	869,005	575,588	

総収入	総支出	差引残高
1,171,705円	575,588円	596,117円

## 2020年度会計報告

### 【収入の部】

費目	予算額	決算額
前年度繰越金	596,117	596,117
維持会費	260,000	235,000
総会・懇親会費	175,000	0
本部助成金	250,000	250,000
雑収入	0	0
合計	1,281,117	1,081,117

### 【支出の部】

費目	予算額	決算額	備考
総会・懇親会費	365,000	19,840	キャンセル料

総収入	総支出	差引残高
1,081,117円	19,840円	1,061,277円

## 2020・2021年度役員

顧問： 岩国 早苗 (栄8)  
 支部長： 内田 雅子 (看24)  
 副支部長： 甲山 ますみ (栄28)  
 s書記： 深畑 和恵 (栄38)  
 会計： 石原 昌 (専9)  
 監査： 椎名 喜美江 (看24・専9)  
 幹事： 村本 淳子 (専9)

※2020年の総会を開催していないため、会計案と役員案の承認をいただいておりますが、ご了承ください。

芥川 愛 (看49・専34)  
 松尾 桂 (栄38)  
 石川 徳子 (看33)  
 安達 美佐 (栄33)

