



# 保育サポーターバンク通信

2019年(令和元年)10月発行 一般社団法人山口県医師会 〒753-0814 山口市吉敷下東3-1-1 TEL090-9502-3715 FAX083-922-2527



## 保育サポーターバンク通信第10号に寄せて

山口県医師会男女共同参画部会長 黒川 典枝

平成21年に運営を開始した保育サポーターバンクも、運営11年目となり、保育サポーターバンク通信も記念すべき第10号を発行することになりました。

開設から令和元年6月までの10年間に成したサポート件数は117件、利用した医師の実数は70名、活動したサポーター数はのべ175名になりました。こうして10年間継続できましたのも、保育サポーターさんのご尽力、利用される医師の皆様のご理解とご協力、保育相談員の細やかな心配り、県からの継続的なご支援があつてのこと



## 保育サポーターバンクの更なる御発展を祈念して

山口県健康福祉部医療政策課長 川本 めぐみ

平素から、本県の医療行政の推進について、格別の御理解と御協力をいただきまして、厚くお礼申し上げます。

近年、医師全体に占める女性医師の割合が増加しており、特に、35歳未満の女性医師は、3割を超えています。こうした中、国において、本年3月、時間外労働の縮減をはじめとする医師の働き方改革の推進に向け、報告書が取りまとめられたところであり、この中では、育児との両立や復職しやすい環境づくりなど、多様で柔軟な働き方を実現していくことの重要性が示されて

と、心から感謝申し上げます。

現在、山口県内では、院内保育所も徐々に増加し、病児保育も小児科医のご尽力により充実し、市町のファミリーサポート制度も整備され、さまざまな支援を選択できるようになってきました。それでも、医師という仕事と子育てを両立することは大変だと思えます。本サポーターバンク制度は医師の子育てに特化していますので、「医師が仕事を継続するために子育てを手伝いますよ」という応援団だと思ってください。山口県内の医師であればごなたでも利用で

います。

特に、女性医師の方々は、出産、子育てといったライフイベントの中で、ワーク・ライフ・バランスの実現に悩まれることがしばしばあり、出産・育児期においても、安心して働き続けられる環境を整備していくことが極めて重要です。このため、県としては、女性医師を対象とした様々な支援を行う中でも、子育てとの両立支援には特に力を注いでおり、多様なニーズにお応えするため、山口県医師会に委託し、専任の保育相談員を配置しているところです。

きる制度ですので、上手に利用していただいで、子育てと仕事を両立していただければ、これほど嬉しいことはありません。それが山口県の医療の下支えになることを信じて、これからもバンク運営に携わっていきたいと思います。

保育サポーターの皆様、今後ともどうぞよろしくお願いたします。また、子育て中の医師の皆様、どのようなご相談でも結構ですので、お気軽に保育相談員までご連絡ください。この通信をお読みいただいている皆様、周囲に子育ての悩みを抱えている医師がいらっしゃいましたら、このバンクの存在をお伝えいただければありがたいです。



この保育相談員を通じた、山口県医師会の保育サポーターバンクとの連携によるきめ細やかな支援は、利用された方々から大変ご好評をいただいております。今後、保育サポーターバンクの更なる充実と保育サポーターの皆様の活躍を期待しています。女性医師の皆様には、子育てに関する心配や不安もあろうかと思いますが、相談員や保育サポーターをしっかり御活用いただき、仕事も子育ても安心して臨んでいただければ幸いです。

最後に、保育サポーターバンクの今後益々の御発展を祈念するとともに、保育サポーターの皆様をはじめとした関係者の方々へ、深く感謝を申し上げます。

## 第10回 保育サポーター研修会

10回目となる研修会を本年3月17日(日)に山口市の県医師会会議室で開催し、30名の保育サポーターの参加がありました。

保育サポーターバンクの黒川運営委員長から簡単なバンクの説明がなされた後、昨年同様、2名の保育サポーターの方に経験談をお話ししていただきました。

三田尻病院院長の豊田秀二先生からの「救急に繋ぐまでにアナタができる事を体験しよう!」と題するご講演は、藤井看護師さんの補助のもと、人形を使っての体験型実習で、参加者は一人一人真剣に、胸骨圧迫・人工呼吸等の実技を練習しました。

1時間という限られた時間でしたが、終了後のアンケートでも「実技が体験できてとてもよかった」「いざというときに役立てたい」と感想があり、充実した研修会となりました。

次回も、研修会に対する要望も踏まえながら有意義な研修会になるよう企画します。多くの皆様のご参加をお願いします。



### 平成30年度 保育サポーター研修会 講演抄録

## 救急に繋ぐまでに アナタができる事を体験しよう!



三田尻病院院長  
豊田秀二先生



平成31年3月17日に山口県医師会館で保育サポーター研修会が行われましたが、その中で「救急に繋ぐまでにアナタができる事を体験しよう!」と銘打って体験型講演をさせていただきました。

保育サポーターさん達にお会いするのは初めてのことであり、失礼ながらよく存じあげてはおりませんでした。女性医師のご家庭で小さなお子様を見ていただいていると伺い、不意の急変時の対応に不安を抱えておられるとのことでした。そこで講演内容としてはBLS(Basic Life Support)に準じて心肺停止時の対応及び窒息への対応を体験していただくこととしました。

約1時間という短い時間内でどこまで体験していただけるか、やや不安でしたが、講演を聞いていただくことより身体で覚えて貰うことに重きを置くことといたしました。

まずは傷病者の評価方法についてABCDでの評価を提示。反応(D)を確認し気道を評価(A)、呼吸を評価(B)、そして循環の評価(C)を行い、そして外表の観察と四肢の動き・感覚を評価することを提示。

呼吸の評価では傷病者の胸の動きに注意を払っていただくことを重視。死戦期呼吸から胸骨圧迫と補助換気により回復する動画(公開されている海外のものを使用)を観ていただき、しっかりとした換気と死戦期呼吸の違いを意識づけさせていただきました。何よりも気道を確保し、呼吸を保つことが一番大事であることを強調させていただきました。

循環の評価ではショック状態を見落とさない様にショック時の状態を示すキーワード(意識混濁、顔面蒼白、冷汗、皮膚湿潤、蒼白、冷汗、脈拍微弱、頻脈)をイラストで見させていただきました。脈拍の確認においては乳児では上腕動脈、小児では頸動脈又は大腿動脈で触知することを写真で提示し、人形で疑似体験していただきました。

次いで乳児における胸骨圧迫・人工呼吸を一人法と二人法の2つの方法を提示させていただき、テンポ(1分間に100~120回)、圧迫の程度(胸郭の厚さの1/3もしくは4cm)、そして胸骨圧迫と人工呼吸の回数(一人法では30:2、二人法では15:2)をスライドでお示した後、人形を使用して体験していただきました。

身体を動かしていただいた後は少し窒息の解除方法について胸部突き上げ法(乳児、成人)と背部叩打法(乳児)をスライドと動画にて提示。乳児に対する窒息解除法については全員に人形で体験していただきました。参加されたサポーターの皆さんが非常に優秀であり、スムーズに会が進行し、少し時間が余ったため、成人の窒息に対する胸部突き上げ法を人形を使用し希望者に対し経験をしていただきました。



参加者の中には自分が誤った方法で蘇生を試みたことで傷病者の生命が失われる心配を語られる方もおられました。一刻も早い心肺蘇生の必要性を強調させていただき、改めて講演のテーマである「救急に繋ぐまで」を思い出していただきました。窒息の解除はできなければ死に直結するので、解除を試みる事が重要であることを強調させていただきました。また胸骨圧迫だけでも(人工呼吸がたとえ上手くいかなくても)換気が多少できている事を説明。とにかく救急車来るまでの数分をがんばる意味が非常に大きいことを何度も強調させていただきました。

最後に、今回は心肺停止、窒息等の急変時についての講習をBLSを基礎に行わせていただきましたが、私がJPTEC(病院前外傷救急)に少し関わらせていただいていることをお話しさせていただき、受講対象が医療関係者でなくとも受けられるファーストレスポナーコースが行われるようになっており、県内でもすでに数回行われていることを説明させていただき、希望あれば是非受講をしていただける様、情報提供をさせていただき講演を終了させていただきました。

この度の講演に際してはBLS及びJPTECのインストラクターでもある、藤井好美看護師に多大なる協力をいただきました。なお、講演に参加していただいた保育サポーターの皆さんにはBLSで使用するフェイスシールドをお土産として持って帰っていただきましたが、藤井看護師からの提供であったことを書き添えさせていただきました。

また、県内の女性医師が家庭を持ちつつ、医療の現場で心置きなく活躍していくために沢山の保育サポーターの皆様の日頃から真剣に熱心に準備されていることを知り、大変に勉強になりました。今後の保育サポーターの皆様のご活躍を祈念するとともに、将来のある子ども達の生命が少しでも安全に守られていくことを祈念しております。

この度は地域医療、救急医療をさせていただいている私にとっても大変に勉強になりましたし、良い経験をさせていただきました。山口県医師会の担当理事の皆様にもこのような場を提供していただき、本当に感謝申し上げます。今後とも何卒よろしくお願い致します。

予告!!

### 令和元年度 研修会日程

サポーターの皆様へは改めてご案内を差し上げますが、下記のとおり開催予定です。万障繰り合わせてご出席くださるようご予定ください。

**日 時**：令和2年**3月15日**(日)  
10時から13時

**場 所**：県医師会会議室  
(山口市吉敷 山口県総合保健会館内)

**講 演**：「子どもの心理」について

**その他**：サポート事例の紹介、昼食懇談会



### 利用者の声

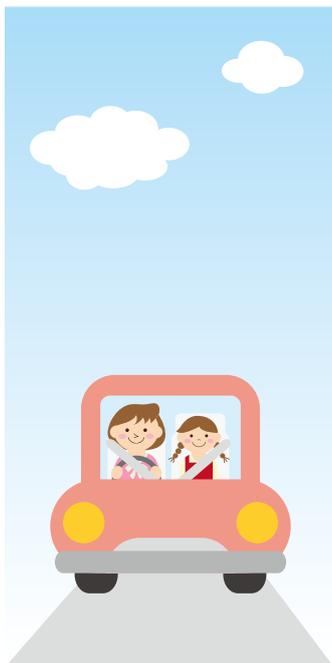
(令和元年8月)

● T先生 40代

長女を出産して1年後より現在の病院に常勤で勤務することになりました。同僚の先生方のご理解や院内保育所や幼稚園、近くに住む夫の両親のサポートをうけて、通常勤務に加えて当直や待機をなんとかこなしてきました。

幼稚園の放課後に園内で開催されている英語教室に通っており、本人が小学生になった後も英語を続けたいと希望していたのですが、小学生になると教室まで送迎が必要になるので困っていました。同時期に夫の親も亡くなり、送迎を頼める人もいなくなっていました。

そこでサポーター制度でNさんを紹介していただきました。最初は習い事の送り迎え程度を頼んでもよいのだろうかと思いましたが、快く引き受けていただきました。Nさんの車内はとても楽しいようで、たまに私が教室につれて行く日は、「ええ〜?今日はママなの?」ととても残念そうなのが、なんだか悲しいような...。Nさんこれからもよろしくお願いします。



サポートを受けられた方から感謝の声が寄せられています(順不同)

## サポーターさんの声 (令和元年8月 順不同)

## ◆ 今井栄子さん (宇部市)

現在、山口県では医師不足が深刻化しており地域医療を担う医師の確保に向け、医学生から勤務医まで医師の養成課程に応じた総合的な対策の取組みを検討されている旨よく耳にします。

一方で、女性医師の割合に関しては年々増加傾向にあり、仕事と家庭の両立ができる就業環境整備の重要性が取り沙汰される中で、少しでも何かの形でお役に立ちたいという思いから、数年前に保育サポーターの登録をしました。

今年の4月から、1歳になったばかりのお子様を月に2回〜4回保育園に迎えに行き、お迎えの時間まで自宅でお預かりしています。

お母様から事前に好きな食べ物や好きな遊び等も詳細に記載したお手紙をいただいたり、サポートする当日の朝も、お忙しい最中にも関わらずお子様のご様子を「丁寧に連絡をいただき事その日の接し方や体調を気にしたりできるため、大変助かっています。

人見知りする時期なので、ずっと泣い

ていることも想定していましたが、すぐ慣れてくれ、指をさして色んなものに興味を示しお話ししようとしてくれたり、音楽

を流すと笑顔で手をたたいて踊ったりされ、愛らしい笑顔に私たち家族もすっかり楽しませていただいています。最近は、食事を自分で食べたがられ、食べる順番も意思があり、自分の意思と違つと顔を背けられますが(笑) お母様にも相談しながら食事は進めています。

会うたびに成長している姿が大変嬉しく、また幼いお子様とのふれあいの中で我が家の7歳児の娘の情操教育の実践にも繋がっているので、楽しみながら保育をさせていただいています。また次回にどんな笑顔を見せてくれるのか心待ちにしています。

## ◆ 清水芳子さん (山口市)

「Aちゃんおはようー!」お婆様宅へ迎えに行くと、5歳のAちゃんは小柄な体



格なのに、登園リュック、水筒、上靴の入ったカバンなど重たい荷物をしっかり自分で持ち、私の車に乗り込みます。「さあ、幼稚園に出発〜!」車の中では昨日あった出来事を楽しそうに話してくれます。

当初は、早起きが苦手な私に登園のサポートができるかと不安でしたが、週に3日、リズムが出来るとAちゃんの笑顔に会えることを楽しみに頑張ることができています。

お母様のM先生は折に触れ「何かご迷惑をおかけしていませんか?」と気遣ってくださり、スムーズなコミュニケーションのおかげで安心して活動ができています。下に1歳のお子さんもおられ、日々、仕事、家事、育児と全力で頑張っておられる様子、いつも尊敬しております。

今後も、少しでもお力になれますよう、微力ながらお手伝いさせて頂けたらと思っています。



### 保育相談員より一言

保育相談員連絡先  
TEL 090-9502-3715

サポーターさんへ



再度「守秘義務」  
について今一度認識して  
いただき、「個人情報」の漏えい  
のないようお気をつけください。  
(スマホでの撮影も必ず医師に許可をとっ  
ていただくようお願いいたします。)

OK?



この度、設立10年の  
節目を機に、登録の更新につ  
いての書類を送付しました。まだお  
返事をいただいていない方も多数おられ  
ますので、何らかのご連絡をよろしくお願  
いいたします。



サポーターの車で送迎  
をお願いしている場合、交通事故  
によるものは医師会の保険の対象外  
です。同乗するお子様への保障は、ご  
自身で傷害保険をかけるなどの手当  
てをお願いいたします。



サポートを終了する場  
合は、サポーターさんには  
もちろん、相談員にも終了の  
連絡をお願いします。  
(保険の更新の関係で把握が  
必要です。)



医師のみなさんへ



突発時等のみの支援で成  
立しているケースでは、面談後数年間一度も依頼場  
面がないことがあります。それはある意味喜ばしいことな  
のですが、いざというときのために、1年に一度くらいはお  
電話で近況報告する等、サポーターさんとのご縁を良好  
に継続するお気遣いをよろしくお願いいたします。

## DATA 保育サポーター登録者数

(令和元年10月1日現在)

( )内は活動中

地域別	人	地域別	人
下関市	13 (4)	光市	1 (1)
宇部市	24 (14)	長門市	2 (0)
山口市	13 (3)	柳井市	1 (0)
萩市	2 (0)	美祢市	0 (0)
防府市	7 (2)	周南市	11 (4)
下松市	4 (1)	山陽小野田市	6 (0)
岩国市	0 (0)	熊毛郡	0 (0)
大島郡	0 (0)		
合計		84(29)	

## 医師のみなさんへ

両立支援のための「保育サポーターバンク」をご活用く  
ださい。保育相談員が要望をお聞きしてコーディネー  
トします。まずはお電話かメールでご連絡ください。  
医師会加入の有無は問いません。

### 【問い合わせ先】

TEL : 090-9502-3715 (保育相談員直通)

E-mail : hoiku@yamaguchi.med.or.jp



山口県医師会は育児中の医師を応援します!

知ってる役立つ

## 医学まめ知識

メディア依存に注意を！  
進む低年齢化

かわむら小児科 河村 一郎



日本小児科医会が2013年冬に「スマホに子守りをさせないで！」というポスターを作成し、話題になっています。スマホはとても便利なものですが、使い方に注意が必要です。スマホの画面を見ている時には、視野がとても狭くなっています。ベビーカーを押しながらスマホを見ていると、赤ちゃんの様子にも気づかず、周囲の危険への配慮もできず、思わぬ事故につながります。また家の中でも、ママやパパがスマホを見ている時に、赤ちゃんがベッドから転落したという事故も起きています。

また、乳幼児がテレビやDVD、特にスマホ、タブレットなど小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達をさまたげたり、外遊びが減ることで体力や運動能力の低下にもつながります。散歩や外遊びは五感や共感力をはぐくみます。

とはいっても、家事などで忙しい時、大勢人がいる中でむずかる時、他のきょうだいの世話などで手が離せないときなどは大変ですよ。そういったときは利用していただいてもかまわないと思います。お母さんと一緒に使うのもいいですね。ある程度時間と見る番組、動画などルールを決めてうまく使うのはよいと思います。スマホ、パソコン、テレビなどの動画の視聴は1回につき30分までと決めておくといいですね。食事の時は消して家族みんなでお話ししながら食べるのがよいでしょう。

ただ、子どものメディア依存は急速に広がっています。ネット・ゲーム・スマホの長時間使用とそれによる夜ふかし、睡眠不足が子どもの昼間の生活や行動面に大きな問題を引き起こしています。高校生のスマホ所有率は97.5%、小学生でも45%で、その利用目的は動画・ゲームが70～80%、勉強は33%と言われています。平成28年、日本での中学高校生のうち93万人が「ゲーム障害」と診断され、5年で2倍に増加しています。10歳未満の子どももいるようです。

3歳頃からゲーム・スマホを1時間以上させている割合が2割を越えており、乳幼児期からメディア漬けになっている可能性があります。メディア漬けにならないように注意が必要かと思います。

日本小児科医会から下記のような提言がなされています。

- 1) 2歳までのテレビ、DVDの視聴は控えましょう
- 2) 授乳中、食事時のテレビ、DVDの視聴は止めましょう
- 3) メディアへ接触する総時間を1日2時間まで、ゲームは1日30分までを目安にします
- 4) 子ども部屋にテレビ、DVDプレーヤー、パソコンを置かないようにしましょう
- 5) 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう



## 編集後記

本通信も第10号となりました。設立当初からサポーター登録をしていたいたいた方から、年齢や体力的な理由で辞退の申し出が多数あり、10年の歳月をあらためて感じているところです。この間、医師・保育サポーターともに、取り巻く環境は変化し、サポート内容も純粋な保育は少なくなくなり、送迎・家事支援が増えつつあります。ボランティアの限界も感じつつ、今一度原点に立ち返って、相談員がより身近な存在となれるよう心掛けて参ります。

今回も原稿依頼に応じたださった皆様、ありがとうございました。  
(保育相談員)

