

# STEP

健康な暮らしのために **すてっぷ**

Take  
free



清水厚生病院 臨床工学科

特集

ご存じですか？

臨床工学技士を

健康をつくる  
情報誌

2026. **2**

# 特集 臨床工学技士をご存じですか？

私が清水厚生病院に入職したのは平成15年（2003年）4月のことです。現在では当たり前となった「臨床工学科」は、当時まだ設置されておらず、臨床工学技士という職種も今ほど広く知られてはいませんでした。全国の臨床工学技士は1万人ほどで、医療機器の専門家としての役割も十分に確立されていない時代でした。さらに病院には、機器を修理するためのドライバー一本すらなく、故障時はメーカー任せという「ゼロからのスタート」でした。



20年前の臨床工学科

しかし医療機器は日々使われ、患者様の命を支えるために欠かせません。「まずは環境を整えなければならぬ」ーそんな思いで工具を揃えることから始まり、平成18年（2006年）から医療機器の中央管理を開始。これが後に臨床工学科が設立される基盤となりました。



棚を設置し、多数の機器の中央管理

20年以上が経ち、臨床工学技士の数は全国で5万人以上にまで増え、その役割は医療の中で確固たるものになりました。当院でも臨床工学科が設置され、5名体制で業務を行っています。手術室、救

急室、透析室、内視鏡室など、命を支える現場には必ず多くの医療機器が存在し、その管理・操作を担う臨床工学技士は今や不可欠な存在です。

医療機器は年々高度化し、扱う領域も広がっています。

まず令和3年（2021年）には整形外科領域で手術器械出し業務を拡大しました。その背景には現院長（西村明人先生）から、臨床工学技士の手術室器械出し参加について前向きに検討するお話をいただいたことが、取り組みを進める大きな支えとなりました。医師・手術室看護師のスタッフのご指導・ご協力を得て、臨床工学技士が手術チームに参加し、器械の特性を理解しながら手術が安全に進むよう支える体制が整いました。



手術器具は、高額かつ滅菌されているため、練習はラミネート加工の手作り器具で何度も行った。



清水厚生病院  
臨床工学科 副技師長

小澤 宏親



つづいて令和4年(2022年)には内視鏡業務を拡大。高度化する内視鏡システムの点検・整備・衛生管理を担うとともに、検査サポートにも従事し、患者様が安心して検査を受けられる環境を支えています。

その後も業務範囲は着実に広がりました。令和5年(2023年)には外科領域で新たに器械出し業務を開始。幅広い外科手術に対応するため、器械や電気機器の特性理解が求められる中で、臨床工学技士の関与は安全性向上に寄与しました。



外科 手術前の展開という工程時

さらに令和6年(2024年)には泌尿器科で最新の医療機器を用いた前立腺工コー検査業務へ参入。超音波装置の管理や操作補助を行い、精度の高い検査を支えています。

そして令和7年(2025年)には眼科領域でも器械出しを開始。白内障手術を中心とした眼科手術は特に繊細な機器が多く、臨床工学技士の参加により、より安全で安定した手術体制が整いました。

また近年では生成AIなど新しい技術が医療に浸透しつつあります。AIによる画像診断補助、故障予測、データ分析など、医療の在り方は大きく変化しています。臨床工学技士には、従来の機器知識に加えて、新技術を理解し安全に運用する能力が求められるようになりました。

臨床工学技士の仕事は、決して派手ではありません。しかし、医療機器が正常に動くことは、医師や看護師が安心して医療に集中でき、患者様が最良の治療を受ける

ための基盤です。

工具すらなかった環境から医療機器の中央管理、整形外科・外科・内視鏡・泌尿器・眼科と、業務の幅を大きく広げてきました。しかし、これは日々ともに奮闘してきた多くのスタッフの支え、そして今は引退された先輩方が積み重ねてきた努力と知識があつてこそ、現在の臨床工学科5名体制が形づくられ、病院を支える力へと成長してきたのです。

### さいごに

医療はこれからも進化します。その中で臨床工学技士は、人と機械をつなぐ専門職”として、これからも見えない場所で確実に医療を支えていきます。

ゼロから積み上げてきた歴史に、多くの仲間と先輩方の思いが重なり合い、今の姿があります。その歩みを胸に、より良い医療を実現するため挑戦を続けていく。そしてJA組織の一員として地域の皆

様に安心して信頼される病院づくりに努めます。



整形外科 手術時の器械出し  
(右：執刀医 左：臨床工学技士)



内視鏡下で医師とポリープ切除時  
(右：医師 左：臨床工学技士)

# うちde 体操 Let's Exercise!

運動で脳を  
リフレッシュ!!

遠州病院リハビリテーション科  
作業療法士 北村 俊行



## 有酸素運動が 脳に及ぼす影響

歳を重ねると「もの忘れが増えた」「集中力が続かない」と感じる方が増えてきます。実は、そのブレーキ役になってくれるのが「有酸素運動」です。ウォーキング等の有酸素運動は記憶を司る脳の一部を大きくしたり、認知症のリスクを下げると言われていています。また、気分の落ち込みや不安を和らげる「抗うつ薬」のような効果も報告されており、心の健康にもプラスです。「少し息が弾むくらい」の運動を習慣にするだけで、脳の血流が良くなり、脳細胞のつながりが強くなります。今日の1歩が、10年後・20年後の「しなやかに働く脳」を育てる投資になります。

## 脳に及ぼす運動の効果

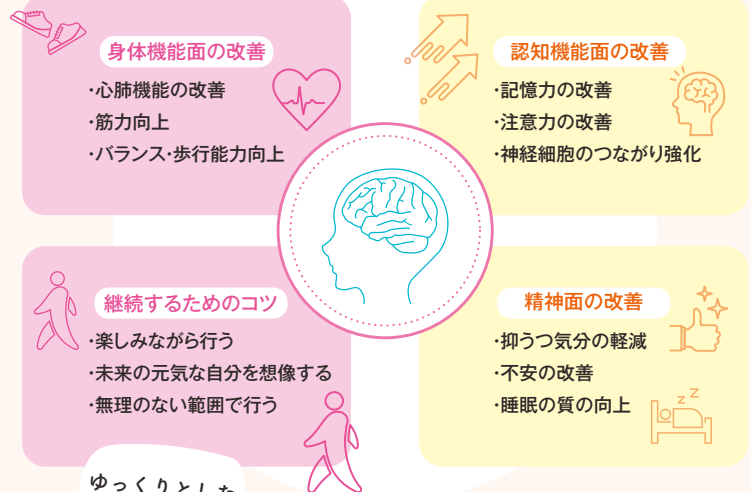
### どのくらいの有酸素運動が

### 脳を元気にするの？

頻度：**中等度**の有酸素運動：週150～300分

(参考資料：WHO身体活動・座位行動ガイドライン2020)

強度：**軽く息が弾むが、短い会話ができる** = **中等度**



体操・ピラティス・ダンス



ゆっくりとした  
ジョギング



草むしり



これらを組み合わせて運動しましょう

階段の  
昇り降り



自転車



楽しみながらできる運動を  
見つけていきましょう

### まとめ

有酸素運動は脳の働きを高め、集中力アップや認知症予防、ストレス解消に効果があります。特別なことをしなくても、日常の中で少し意識するだけで脳と体に良い変化をもたらします。続けることで気持ちが前向きになり、生活の質も向上します。まずは無理なく自分のペースでできることから始めましょう。

気になるアレコレ

# 病院に聞いてみました

発達障害とはどのようなものですか？  
社会に出たとき、周りの人はどんなサポートを  
したらいいですか？

図1  
おもな発達障害の  
タイプ

## ASD

(自閉スペクトラム症)

アスペルガー症候群や自閉症  
などが含まれる。「コミュニケーションが苦手」「こだわりが強い」などの特性があり、職場の  
人間関係で悩むことも多い。

## SLD

(限局性学習症)

読み書き、計算などが極端  
に苦手で、子どもの頃に見  
つかることが多い。大人で  
も特性は消えないが、電卓  
やパソコンなどの利用で対  
処できることもある。

## ADHD

(注意欠如・多動症)

「不注意」「衝動性」  
「多動性」の特性があ  
る。大人では、「不注意」の特性で困ることが  
多い。

## 発達障害とは

生まれ持った脳機能の偏りからくる考え方や行動の特性で、  
いくつかのタイプがあります(図1)。

近年は、大人の発達障害が注目されています。

## 大人の発達障害の特徴

- 子どものころは特性があっても、本人の頑張りや周囲のサポートにもめぐまれ、何とかやれていた人が多いです。
- 進学・就職などにつれて、社会の要求や人間関係も複雑になり困難が生じ、そこではじめて特性に気づかれることがあります。
- これまでの失敗やつまづきから自信を失うことや心身に不調をきたすこともあります。

## 本人ができること

- 自分の特性を理解しましょう。
- 特性を変えるのは難しいので、苦手なことをカバーする方法を考えましょう(ex.「忘れない」よりは、「忘れる」前提で、To Doリストを作る、アラーム機能を利用する)。
- 得意なことを活かせる環境を選びましょう。
- 困ったら相談しましょう(専門機関も含む)。

## 周囲ができること

- 特性や程度は一人ひとり違います。本人を正しく理解しましょう。
- 本人に合ったサポートを考えましょう。
- 苦手なことをカバーし、得意なことが活かせるように一緒に環境を調整しましょう。

### 参考文献

別冊 NHKきょうの健康 大人の発達障害(ADHD、ASD)

職場で、家庭で、周囲ができるアドバイスとサポート。NHK出版。2024。

次回のテーマは帯状疱疹です

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、  
各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶



相談  
無料





清水厚生病院

## 院内保健講座を開催します

コロナ禍で途絶えていた保健講座を今年度開催いたします。ご応募お待ちしております。

日時	テーマ	講師
3月3日(火)	災害が増えてきている近年、備えを今一度見直してみませんか？	薬局長 根岸孝光
	14:00 ~ 14:50 災害時の備えは出来ていますか？	
	実践形式で救命について学んでみましょう！	看護部主任代理 根岸真実 他
	15:00 ~ 15:50 救命講習（実践）	
3月4日(水)	ご要望の多いテーマから今回は肩の痛みについてお話しします。	病院長 西村明人
	14:00 ~ 14:50 肩の痛み	
	痛みを緩和するリハビリテーションもご紹介します。	理学療法士 宇野洋太
	15:00 ~ 15:30 肩の痛み緩和のリハビリテーション	

**受講料は無料ですので、お申し込み下さい。（予約席分の定員あり）**

（定員になり次第締め切らせていただきます。当日の飛び入りも可能ですが、満席になった場合は入場できないことがあります）

★筆記用具を必ず持参して下さい。また、動きやすい服装でお越し下さい。

★感染予防のため、病院内はマスク着用をお願いしております。

会場 清水厚生病院 2階講義室

〒424-0114 静岡県静岡市清水区庵原町 578-1

申込方法 受講を希望される方は、あらかじめ電話または健康管理センターの受付にお申し込み下さい。

電話受付の開始は、令和8年2月2日(月)からになります。（土日・祝日は除く、時間は13:00～16:00）

【お問い合わせ】清水厚生病院 健康管理センター ☎054-366-3769

## 静岡厚生病院の新任医師紹介

ひろみ りょう  
広海 亮

内科

出身大学：高知医科大学（平成12年卒）  
診療科・役職：内科・診療部長

静岡で暮らすみなさんの役に立つようにがんばってまいります。  
よろしくお願いいたします。

たなか ゆうすけ  
田中 祐介

外科

出身大学：岐阜大学（平成27年卒）  
診療科・役職：外科・医長

認定医・専門医等：外科専門医・消化器外科専門医・消化器がん外科治療認定医・  
日本内視鏡外科学会技術認定医

皆様のお役に立てるよう努めて参ります。宜しくお願い致します。

みやけ みちひろ  
三宅 道大

整形外科

出身大学：浜松医科大学（平成31年卒）  
診療科・役職：整形外科・副医長

しっかり地域貢献できるようがんばります。

SNS

各種  
やっています！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！  
ぜひチェックしてみてください！

## 静岡厚生病院

12/23

## クリスマスカードをいただきました

静岡市立末広中学校生徒会と有志のみなさんが、手作りのクリスマスカードを患者さんに届けてくれました。

心を込めて作られたカードは、リース形やハート形のものや、雪に見立てたふわふわの綿が装飾されたものなど様々なものがあり、素敵なカードを受け取った患者さんに笑顔がこぼれました。



## 遠州病院

## 入院案内ブースが変更になりました

遠州病院の入院説明を行う場所が変更になりました。

新しい入院案内ブースには「遠州綿紬」<sup>えんしゅうめんつむぎ</sup>のファブリックパネルを展示しています。遠州綿紬は遠州地方で江戸時代から続く伝統的な織物です。職人さんたちが丁寧に作り上げた様々な柄の遠州綿紬を是非ご覧ください。



## 静岡厚生病院

12/7

## 3 病院災害時医療合同訓練

大規模災害を想定した災害時医療合同訓練を行いました。静岡赤十字病院、静岡市立静岡病院、静岡厚生病院の医療スタッフや事務などが参加し、テント設営や患者トリアージの流れなどを確認しました。当日は患者役で、静岡厚生病院の看護助手やするが看護専門学校の学生も参加しました。



※トリアージとは…災害時、多数の傷病者が同時に発生した場合、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送を行うために、傷病者に治療優先順位を決めること。

## 外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。  
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。

遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院





健康食彩  
レシピ今月のテーマ  
ソフト食

## 料理のPoint

絹ごし豆腐を使用することで、なめらかな舌触りとなり、また、お麩もしっかり水に浸すことで、舌でつぶせる固さになるので、噛む力・飲み込む力が弱い方でも食べやすくなっています。味噌とマヨネーズを組み合わせることでコクが増し満足感のある1品となっています。お麩のサイズに合わせて切る大きさは工夫していただけたらと思います。

中伊豆温泉病院 管理栄養士  
木村渚

ソフト食とは、噛む力や飲み込む力が低下している高齢者や患者様向けに食材をやわらかく調理した食事です。やわらか食とも呼ばれます。見た目にも配慮され、食欲をそそるように作られています。高齢者施設や病院などで提供されています。

豆腐とお麩の  
味噌グラタン調理  
時間 20分栄養価  
(1人分) カロリー 178kcal  
たんぱく質 10.6g  
脂質 11.5g  
塩分 0.7g

## 材料(4人分)

- 絹ごし豆腐…………… 600g
- お麩 32個(1人あたり8個)
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 味噌…………… 大さじ1杯弱
- とろけるチーズ…………… 32g
- 刻みのり…………… 適量

## 作り方

- ①お麩をふやけるまで水で戻す。
- ②絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで、混ぜる。
- ③②にマヨネーズ、味噌を入れてよくかき混ぜる。
- ④お麩の水分を手ではさむようにしっかりと絞ってから、一口大に切り、③に入れて混ぜる。
- ⑤器に流し入れ、上からとろけるチーズを散らす。
- ⑥600Wの電子レンジで、1分半ほど加熱し、ある程度チーズを溶かす。
- ⑦トースターで3分程、チーズに色がつくまで加熱する。
- ⑧最後にのりを散らして完成。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。  
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください!▶▶



## アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント!農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?  
1 病院 2 JA 3 その他( )
- Q2 今月号でよかった記事は?  
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

## 応募方法

## ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

## アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募!▶▶▶

《締め切り令和8年2月23日(月)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。  
※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006  
静岡県駿河区  
曲金三丁目  
JA静岡厚生連  
すてっぷアンケート  
2月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶

