

愛媛大学医学部看護学科 同窓会だより

第11号

2013年12月発行

ご挨拶

同窓会会長 馬場 愛子（4期生卒）

寒さも日毎に増し今年も残すところあとわずかとなりました。愛媛大学医学部看護学科同窓生の皆様におかれましてはお元気でご活躍のこととお慶び申し上げます。

前回の同窓会だよりから早くも一年の月日が過ぎました。この一年は皆様にとってどのような日々だったでしょうか。私はというと、良く言えば充実した…実のところ忙しさに振り回された日々だったような気がします。

さて、愛媛大学医学部看護学科は平成26年でめでたく創立20周年を迎えます。今年、久々に医学部キャンパスを訪れましたら、図書館の改築、福利会館もリニューアルされており、新鮮な気持ちを味わいつつ月日の流れを実感しました。皆様も機会がありましたら古き学び舎を訪れてみてください。懐かしい先生方が迎えてくださることと思います。

今や愛媛大学医学部看護学科同窓会は会員1,000名を超えており、全国で同窓生の皆様が活躍されています。今後は同窓会活動も愛媛県を飛び出し全国的に展開できるようにと考えております。その一環として前回の同窓会だよりにアンケートを同封させていただきました。お忙しい中、ご協力いただき誠にありがとうございました。皆様のご意見を参考にして、将来的に関東や関西等の愛媛県外での同窓会開催やホームページを通じての情報交換など同窓会のネットワークを拡大できるように考えていますので、引き続きご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

平成25年度の『同窓会総会・同窓会』は、平成26年2月8日(土)開催予定です。

今回は寒さの厳しい時期の開催となりますので、久々に道後温泉でゆっくりと温まってはいかがでしょう。皆様にお会いできることを楽しみにしております。

最後になりましたが、会員の皆様のますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。



定年を迎えるにあたって、皆様ありがとうございました

愛媛大学大学院医学系研究科看護学専攻

臨床看護学 中村慶子

平成6年に開設された愛媛大学医学部看護学科も、平成25年には20期生を迎え入れ、平成26年度には20周年を迎えることになりました。現在までの卒業生は1,095名となりました。20年の区切りで、私も無事卒業となりそうです。

本当に長い時間ですが、経てきた日々は、その一日、一日が充実したかけがえのない時間であったと思っております。まだまだ続いて行くようで、終わりとか区切りとかの実感がわかりません。しかし、こうやって皆様に惜別の言葉を残そうとしている状況が「終わり」へのセレモニーになっていくのだと思います。

1期生の入学試験準備、入学試験の面接会場、入学式、それから繰り返された20回の入学式、16回の卒業式、気持ちばかりが先走って組み立てた授業計画は、1期生には過剰な課題ばかりであったと、反省しています。本当によく耐えてくれました。平成25年6月、1年生に卒業生がコメントするセミナーの日に、ひょっこり現れた1期生の小川大輔くんのスピーチに「そうだったのだ」と……。

お喋りな中村です。たくさん語るべき内容があるのですが、今、話しておきたいこと、伝えておきたいことはひとつ「ありがとう」です。

昭和51年4月、愛媛大学医学部附属病院の一員としてこの地に赴任して、17年の小児看護実践の場、看護師長としてたくさん子ども達やご家族に出会いました。100名に及ぶ私のスタッフ4階東（小児科）病棟看護師と過ごしました。岡本看護部長、林看護部長、広田看護部長を始め、厳しくもやさしい仲間が支えてくれました。小児科教授松田先生、貴田先生、多くの小児科の先生方、病棟婦長の日々はパラダイスでした。平成5年の看護部管理室は1年でした。副看護部長の仕事はもっとやりたい仕事でした。

看護学科2人の教員の一人として赴任した教育の場は、ひたすら前への毎日でした。足りないことばかりで追いかけていました。「与えられた仕事を精一杯にやり遂げること、今を、精一杯に努めること」私の生き方です。こうして、後3カ月余りを変わず過ごします。21歳から65歳まで、こんなに働くとは思ってもみませんでした。あとひと踏ん張り。

定年後ですが、平成26年8月には第18回日本看護管理学会学術集会を開催します。皆様、盛り上げて下さい。1期生の授業で「この子たちの中から、今私が立つ教壇に立ってくれる頃、私は定年になるのです」と言ったこと、誰も覚えていないと思いますが、其の時間が経ったのです。

みなさま、お元気で、母校を忘れず、自らの役割を忘れず、歩を進めて下さい。
ありがとうございました。

平成25年11月吉日

私のダイエット体験

愛媛大学大学院医学系研究科看護学専攻
地域・老年看護学 岩田英信

卒業生の皆様、お元気ですか。平成26年3月に私も卒業することになりました。このたび同窓会誌の原稿依頼をいただき、皆様の体調管理の参考になればと考えて私のダイエット体験を書くことにします。

健診で尿糖陽性を指摘されスポーツジムに通う

46歳の時、毎年受けている職場健診で初めて尿糖陽性を指摘され、精密検査の結果耐糖能異常（糖尿病の一步手前）と診断されました。経口ブドウ糖負荷試験で負荷30分後の血糖値が200mg/dlを超え境界型と判定されたのです。インスリンは遅れて過剰に分泌されており、このインスリン抵抗性は運動不足と肥満が原因と指摘されました。

当時の体重は71kgでウエスト88cmのズボンがきつくなっていました。20歳頃の体重を生涯維持するのが理想ですが、水泳部に所属していた学生時代、毎日のように泳いでいた夏は57kg、ランニングだけだった冬は63kgでウエスト76cmでした。そこで63kgまで落とすことを目標に、摂取カロリー量を少し減らすとともに、自宅近くのスポーツジムに通いはじめました。

週3回のエアロバイク40分と水泳400mにより2カ月で3kg減量

目標体重の63kgは8kgの減量。体重の1割強を短期間に減らすのは危険です。半年から1年ほどかけて徐々に減量する計画を立てました。普段ほとんど運動していなかったため、スポーツジムではまずトレッドミル（ルームランナー）での軽いランニングから始めたのですが、落としたタオルを拾おうとした瞬間、振り落とされて足首を捻挫してしまいました。そこで怪我をする危険性がないエアロバイクに変更しました。耳朶に脈拍センサーをつけて年齢を入力すると、適切な運動強度にしてくれる機能がついたすぐれものですが、長時間ペダルをこいでいるとお尻が痛くなるのが難点で40分が限界でした。そのあとプールで400m泳ぐというメニューを週3回こなし、2カ月で3kg減量できました。

9カ月で減量目標を達成し耐糖能異常は改善

その後も週3回のペースを維持して順調に減量は進み、6カ月後の体重は目標間近の64kgになっていました。半年で7kg、体重の1割もの体脂肪をそぎ落としたわけです。このへんから減量スピードは鈍化しましたが、9カ月で当初の目標である63kgを達成（我ながらよく頑張った）。1年目はジムに140回通い、体重64kgで落ち着きました（妥当なところかな）。あとはこの体重を維持すればよいので2年目は77回、3年目は88回、4年目は66回通い、この間64~65kgで安定していました。

1年後のブドウ糖負荷試験ではインスリン分泌量は正常化し耐糖能異常は改善しましたが、負荷30分後の高血糖は幾分か下がっただけでした。3年目にもう一度検査しましたが同じ結果でした（尿糖は陰性になったのでまあいいか）。

スポーツジムをやめて自転車通勤を始める

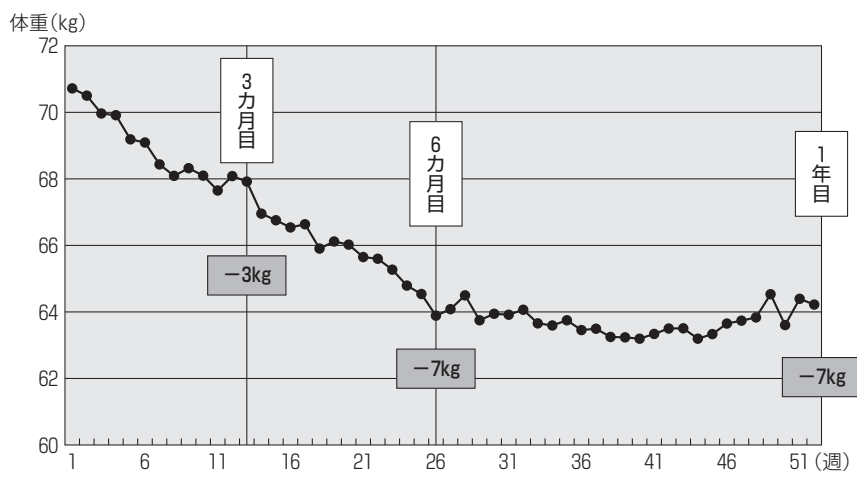
4年余り通ったスポーツジムでしたが、週1回は土曜日か日曜日としてウィークデーに早く帰宅するのはなかなか難しく（夜8時過ぎてジムに行くと予定したメニューがこなせなくなるため）結局はやめてしまいました。無理なく続けられる運動はないかと考えた末、自転車で自宅から医学部までの9kmほど（車で20分）を走ってみると40分弱で着きました。医学部直前の上り勾配が結構きついのですが、4年間エアロバイクのペダルを漕いだことで足の筋肉が鍛えられたようです。雨の日でも自転車で通勤する元気があるかどうか

か1カ月ほど試した後、12万円の電動アシスト自転車を購入しました。大金をつぎ込んだので中断するわけにはいきません。現在2台目で自転車通勤は10年続いています。しかし、いつの間にか食事制限がおろそかになって体重は70kgに迫り、2年前の職場健診では腹囲の測定を拒否しました。

ダイエットの基本はやはり摂取カロリーの制限

この文章を書いている現在の体重は63kg前後です。今度はどうやって減量したと思います？ もちろん自転車通勤は継続中です。朝食はバナナ1本とパンにレモンティーで糖質をしっかり摂り、自転車通勤のエネルギー源にしています。夕食は魚や肉と野菜類が中心でビール500ml缶2本、ご飯はほとんど食べません。なにか抜かしましたよね。そうです、昼食を抜くことにしたのです。朝食をしっかり摂れば昼食抜きが苦になりません。ただし大好きなコーヒーは、オリゴ糖を入れて3-4杯飲んでいきます。誰にでもお勧めというわけにはいきませんが、私にはこの「昼食抜きダイエット」が合っているようです。少し高めだった血圧も下がりました。ダイエットの基本はやはり摂取カロリーの制限ですね。

平成6年度入学の1期生から25年度入学の20期生まで1,200人以上に顔を覚えていただいたわけですから、大学を辞めてもきっと誰かに何処かでお会いすることと思います。見かけたらぜひ声を掛けて下さい。



中村先生・岩田先生 最終講義と懇親会のご案内

退官される中村先生と岩田先生の最後となる講義 !!
どなたでもご参加いただけます。懐かしい先生に会いに、皆様ぜひお集まりください。

日 時：平成26年1月17日(金) 愛媛大学看護学科 3階 講義室

- ① 15：00－16：00 岩田英信先生 最終講義
- ② 16：15－17：15 中村慶子先生 最終講義
- ③ 17：30－19：30 懇親会（コミュニティハウス（旧福利会館））

中村慶子先生 祝賀記念パーティ

平成26年3月30日(日) 12：00－14：30 松山全日空ホテル

参加をご希望の方は2月上旬までに中村先生へご連絡ください（☎089-960-5412）。
※祝電・お花等を贈られる場合は開催会場・松山全日空ホテルにお送りいただきますようお願い致します。

松山全日空ホテル 〒790-0001 松山市一番町3丁目2-1
Tel 089-933-5511(代)



平成25年度 同窓会総会・同窓会のご案内

本年度の同窓会は医学部40周年記念行事などの都合上、2月に開催させていただくこととなりました。
9月頃開催とお伝えしておりましたが、突然の変更となり、大変申し訳ありません。
開催時期が迫っておりますが、ご参加をお待ちしております。同窓会会費を支払って下さったあなた!!
中村先生や岩田先生の最終講義の日は都合が悪いわ〜というあなた!! ぜひご参加ください。

♣日時：**平成26年2月8日(土) 11:00～13:30**

第1部 プラクティスセミナー 11:00～11:40
「もう一度、看護学 –看護学科20年に寄せて–」
愛媛大学大学院医学系研究科看護学専攻 中村慶子

第2部 同窓会総会・懇親会
11:40～12:00 同窓会総会
12:00～13:30 懇親会 (美味しいお食事とデザートをご用意しております)

♣場所：**オールドイングランド 道後山の手ホテル**
4階 山の手倶楽部
愛媛県松山市道後鷺谷町1-13 TEL:089-998-2111
URL:<http://www.dogo-yamanote.com/>



♣会費：同窓会会員様 **無 料**
同窓会費未納入者：5,000円/人
お子さま 4歳まで 無料
5歳以上 500円/人

☆ママでもどんとこい☆

～託児所をご利用いただけます～

託児時間	受付開始から懇親会終了まで
対象年齢	6ヶ月～12歳
委託先	(株)マミーズファミリー
託児料	傷害保険料 210円(全員)、食事代金 315円(希望者のみ)
申し込み	返信用ハガキに必要事項をご記入の上、投函して下さい。 当日申し込みも受け付けております。

※不測の事故に対応するため、シッター会社が保険に加入しており、保険適用範囲で補償いたします。愛媛大学医学部看護学科同窓会は事故の責任を負わないことを申し添えます。

お子様のお食事は、マミーズファミリーのお食事サービス(315円)を利用、もしくは、お母様と一緒に懇親会会場にてバイキングでのお食事をお楽しみください。

～当日の温泉入浴無料～

食後は嬉しい温泉付き♪ タオルやアメニティは揃っています。女性風呂はバラ風呂です。

伊賀上睦見先生の最終講義・懇親会が開催されました

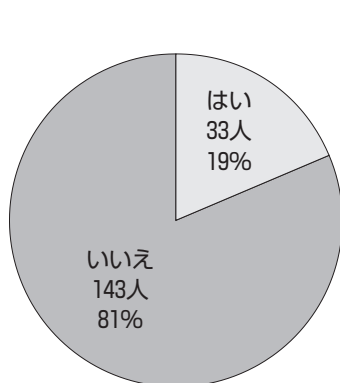
平成25年1月22日に臨床看護学講座 教授 伊賀上先生の最終講義「個人史からみた精神看護学の魅力」が開催されました。

ご協力ありがとうございました!!

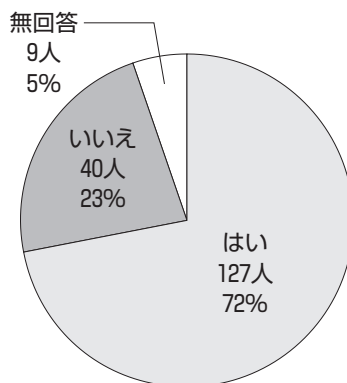
同窓会活動に関するアンケート 集計結果

昨年度、同窓会だより第10号とともに同窓会活動に関するアンケート調査を行いました。
929名の同窓生の皆様に郵送し、176名の方より回答をいただくことができました。
皆様の声を真摯に受け止め、これからの同窓会活動を考えていきたいと思っております。

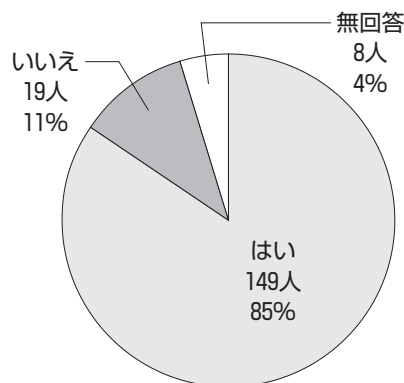
1. 同窓会に参加したことが
ございますか？



2. 今後、同窓会に参加したい
と思われますか？



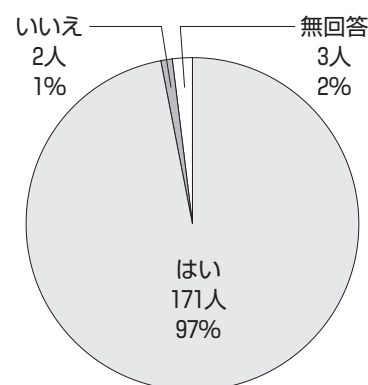
3. 同窓会の開催時期（例年9
月）は妥当だと思われ
ますか？



4. 同窓会の開催時期について、希望する時期はございますか？

- ・ 子供が長期休みの方が動きやすい。【5】
- ・ お盆の帰省時期に合わせるのはいかがでしょうか。【2】
- ・ 夏休み、春休みあたり。
- ・ 8、9月頃。皆が休みを取りやすいと思うので。
- ・ 7～9月が良い。職場の夏休みの時期になるので。
- ・ 12月が良い。9月は休暇をとって長期旅行される方が多いのでは？と思います。
- ・ 毎年暮れはどうですか。
- ・ 1月が良い。帰省時期を合わせると出席率が上がるかも。
- ・ 1月や8月が帰省時期で助かります。
- ・ 7～9月は夏休みを計画的に取得している時期なので休みにくい。
- ・ 県外から行くので3連休にしてほしい。【2】
- ・ 県外から行くので3連休は飛行機がとりにくいので外してほしい。
- ・ 日程が決まったら早めにお知らせ頂けると休みの希望を出しやすいので助かります。
- ・ 2か月くらい前に予定が分かるといいです。【2】
- ・ 遠方だと9月は困難。
- ・ 休みがとりにくい時期だとは思いますが（盆でも年末でもないため）。
- ・ 仕事をしているので、同窓会参加が難しいかもしれません。大型連休や何か特別な事情がない限り。

5. 同窓会の開催場所（例年
松山市内・道後等）は妥当
だと思われますか？



（※【 】内の数値は同意見だった方の人数です。）

6. 同窓会の開催場所について、希望する場所はございますか？

《愛媛県外》

- ・松山は自分の地元でもないの、同窓会の為だけに行くことはないです。もし東京とかで開催されるようでしたら行くかもしれません。
- ・本州のどこか。
- ・大阪くらいであれば参加できるかと思うのですが、仕方ありませんね（京都在住です）
- ・5年や10年に一度は関西や関東でもよいのかなと思います。
- ・たまには県外開催もあると参加しやすいかもしれないです。
- ・東京、大阪、名古屋など【2】
- ・福岡
- ・遠方で参加しにくい人のために各地域で開催しても良いのでは？

《愛媛県内》

- ・空港からアクセスのよい場所
- ・大街道周辺、市駅近辺（交通の便がよいので）
- ・大学内
- ・例年通り（道後・市内周辺）でよいと思います。【6】
- ・前回のように温泉付だと嬉しい。

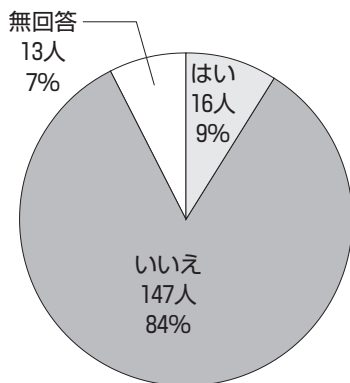
《その他》

- ・駐車場の心配のない場所ならどこでも大丈夫です。
- ・子連れでも行きやすい所
- ・交通の便が良い場所

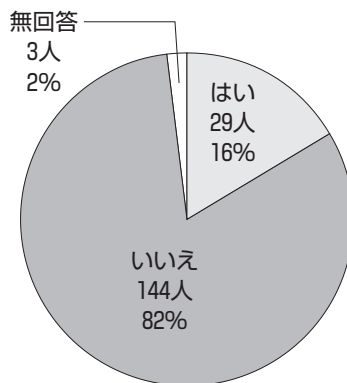
7. 同窓会の内容について、希望する企画はございますか？

- ・学年別の同窓会【3】
- ・この年は〇〇期が集まるなどの企画が一度でもあれば以降集まりやすくなるきっかけができるように思います。
- ・有名人の講演会をバーターにすればどうでしょう。
- ・同期生が近くに座れるように事前に席（テーブル）をきめておく。
- ・Facebookのページ開設
- ・先生方の講演を久しぶりにおききたい。
- ・景品が当たるゲーム等
- ・参加したいけど参加できない人のためにビデオレターやスライドショーとか上映してはどうでしょう。
- ・数年に一度ぐらいは医学科との合同同窓会をしてほしい。看護学科の卒業生がどういうキャリアをつんでいっているのか、合流の場としたい。
- ・働いている様子を伝えていくようにするのは後輩にとってはいいですね。就職をする前の人たちへの情報提供などができてもいいので、在学中の人へのメッセージコーナーとかあってもいいかと。
- ・プラクティス・セミナーを継続してほしいです。
- ・保健師に関する内容

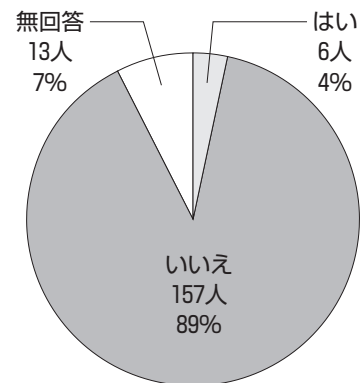
8. 今後、東京や大阪、福岡等で同窓会を企画した場合、中心となって手配をしてもよいと思われますか？



9. 今まで、各学年別の同窓会（クラス会）に参加したことがございますか？

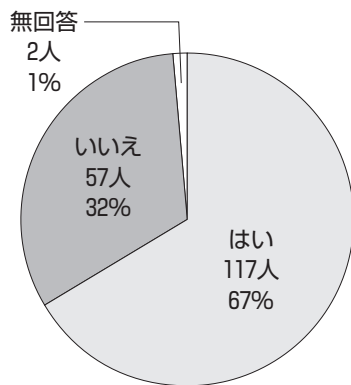


10. 今後、各学年別の同窓会（クラス会）を企画されていますか？

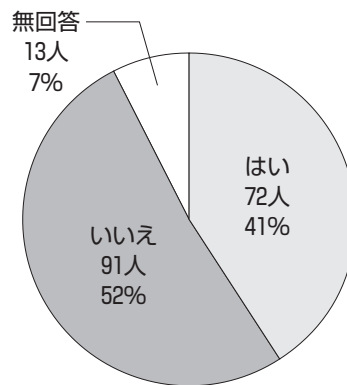


（※【 】内の数値は同意見だった方の人数です。）

11. 同期あるいは他学年の理事の方をご存じですか？



12. 同窓会理事の仕事に協力を求められた場合、協力してもよいと思われますか？

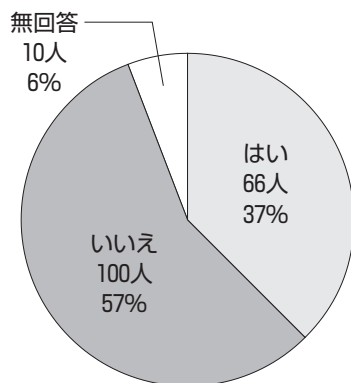


13. 同窓会だよりにどのような記事を書いてほしいですか？

- ・ 卒業生の近況【15】
- ・ 今まで通りでよい【14】
- ・ 卒業生の勤務先【3】
- ・ 学校の思い出
- ・ 現役の学生さんの声
- ・ 現在の重信キャンパスの様子
- ・ 愛媛大学のニュース
- ・ 退官された先生方の今の様子
- ・ 病院以外の進路を選択された方の話
- ・ 最新の情報（看護に関することや地域保健に関する事など）
- ・ 同窓会に来た人の感想やコメント
- ・ 職場紹介
- ・ 仕事の斡旋
- ・ 仕事の協力依頼

14. 卒業後、同窓会や先生方に相談したいと思う機会がございましたか？

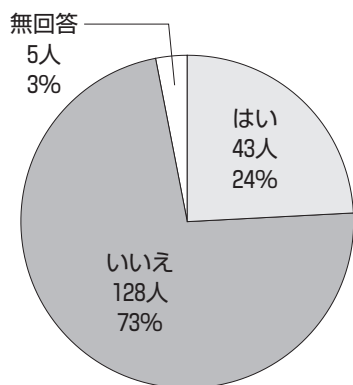
「はい」の場合、よろしければ相談したいと思われた内容をお知らせください。



- ・ 仕事に関する事【18】
- ・ 転職について【11】
- ・ 看護研究について【10】
- ・ 今後の進路について【9】
- ・ 進学について【8】
- ・ 悩み【4】
- ・ 再就職について【5】
- ・ 勤務する学校で看護師、保健師、助産師の友達にゲストティーチャーなどとして協力して頂きたいと思うことがある。
- ・ 求人のごこと、誰か来てくれないか、探していた時期があった。
- ・ OG、OB訪問

(※【 】内の数値は同意見だった方の人数です。)

15. 同窓会のHPを閲覧した
とがありますか？



16. 同窓会のホームページにどのような内容を載せてほしいですか？

- ・ 卒業生の現在の就業状況や職種、経験者からの転職・復職のアドバイスなど
- ・ 今の感じでいいと思います。最近ほとんど見ていないので…。
- ・ 近況報告
- ・ 同窓会の日時、申込み
- ・ 先生方の近況など
- ・ 特になし
- ・ 退官される先生の退官講義について、HPの更新が止まっているようです。楽しみにしているので更新をお願いします。
- ・ 同窓生の活動（仕事）内容や状況
- ・ 卒業生の近況報告、先生方の近況報告。
- ・ 現在の看護学科の近況
- ・ 最新の情報（看護に関係する）
- ・ 母校の様子。今もありますが出来事は興味深いです。

平成24年度 決算報告

1. 収入の部	計	10,518,907円
平成23年度繰越金		8,055,138円
郵便局受取り利子		580円
ゆうちょ定期預金利子		3,189円
同窓会費振り込み@75名		1,500,000円
16期生同窓会費@48名		960,000円
2. 支出の部	計	1,081,446円
聴診器代@75名		525,000円
同窓会便り		439,970円
同窓会総会・同窓会開催費		0円
同窓会理事会開催費		0円
同窓会役員会開催費		9,553円
慶弔費		78,863円
通信費		3,870円
文具その他		24,190円

同窓会 理事一覧

	氏 名	役 割
1期生	佐藤 真紀 後藤 淳	会員管理係
2期生	小岡亜希子 中田 吉美	同窓会総会・同窓会係
3期生	城賀本晶子 入田ひとみ 平田 美雪	同窓会だより係
4期生	馬場 愛子 須田 名奈 山口 朋子 加茂 尚子	同窓会総会・同窓会係
5期生	山内 明子 平間 直美 肥後恵美子	同窓会だより係
6期生	村上 理恵 魚尾 淳子	ホームページ係
7期生	西原 千恵 棚崎由紀子	同窓会だより係
8期生	十亀 麻未 中村美帆子	同窓会だより係
9期生	明関真貴子 (新・理事さん募集中!!)	同窓会総会・同窓会係
10期生	影岡真矢子 丸橋 繁 形上 五月	ホームページ係
11期生	長井 亮子 越智 幸子	同窓会総会・同窓会係
12期生	勝田 智子 二宮 美佳	同窓会だより係
13期生	大西 里奈 村上絵里香	同窓会総会・同窓会係
14期生	野本 美佳 前山あゆみ	ホームページ係
15期生	野本 由佳 西久保佳奈	
16期生	柿原 宏美 島袋 アミ	

五十音順 敬称略

- ★同窓会理事の方には、年に数回理事会へのご出席をお願いしております。交通費を同窓会費用よりお支払いしております。理事会とはいえ、お茶を飲みながらの楽しい会です。お気軽にご参加ください。
- ★同窓会理事としての活動が難しい場合は、同期生の方にご相談の上、新しい理事の方をご紹介しますようお願いいたします。

【同窓会からのお願い】

- ★同窓会では準会員（現在、愛媛大学医学部看護学科に在籍中の学生）への就職支援として、会員のみなさまの連絡先をお知らせすることがあります。準会員から連絡がありましたら、温かな励ましやご支援のほど、よろしくお願いいたします。
- ★同封しております郵便はがきのご返信をお願いいたします。(1月末日までをお願いいたします。)
- 住所確認・同窓会総会ならびに同窓会参加について・近況報告欄・その他について、ご記入をお願いいたします。

【お便りをお寄せください】

会員のみなさまの近況報告をお寄せください。また、同窓会だよりで取り上げてほしい企画や同窓会の運営についてのご意見等、何でも大歓迎です。お便り・FAXをお待ちしています。

〒791-0295 愛媛県東温市志津川
「愛媛大学医学部看護学科同窓会」係
URL : <http://www.aidaikango.jp/>
メールアドレス : aidai-kango@m.ehime-u.ac.jp
TEL : 089-960-5422 (看護学科事務室)
FAX : 089-960-5423