



京ヶ峰の四季

第58号

2017年春号



満開の桜と本館

成長に必要と思われるABC

この巻頭言がお手元に届く頃には、広報誌上かつて私がペンネームとしていた「坂崎三十八(みそはち)」が、厳密には「坂崎五十一」となる計算です。メジャーリーグでもイチロー選手の素晴らしい守備から「エリア51」として、もともと警備が厳重な当該地区に掛けた呼称が使われて久しく、なお現役継続中である彼の姿勢についてありきたりな評価や表現は控えたくありません。平成29年(2017年)もすでに約3割が過ぎ、個人的なことですが「エイジ51」を迎えようとしています。

執筆時点で当院のウェブサイト上にて、この広報誌『京ヶ峰の四季』バックナンバーを第39号(2012年夏号)から閲覧することができます。逆に言えば、さかのぼること5年以上(2003年創刊)になると、貴重と思われる情報でさえ再遭遇できにくい状況です。なにごと日々着実に進化しているので、過去を振り返っているヒマはない、とにかく時間がないとも考えがちですが、読みそびれてしまっていた内容や、特に職員個人の特性とも絡みの垣間見える書きっぷりが出ている部分からは、改めてこの媒体の持つ存在意義を味わえる気がします。それは広報委員長としての立場性だけからではありません。

さて、なにかと便利な時代になったことで「なんでもすぐ検索」的な姿勢や体制も完成の域にはあります。より日常生活では強いでしょう。職場環境でも確実に整備の広がる各種マニュアル類、それはそれで明らかに有益です。ただ、いざという時にこそ「頭(の中)が真っ白」になるのが人間。そこまでをも想定して補完できる術を並存させておきたいと思うのが常々です。恒例の花見会(新入職員歓迎会)も盛大に開催され、多くの新しい仲間を迎え入れることができ、感激しています。

スポンジのようになんでも積極的に吸収する姿勢に対して万全のサポートに心掛けたく、さらには「一緒に成長する」形を追求したいものです。その経過や結果が、当院が掲げる3つのモットー(明るく、仲良く、元気よく)や基本理念(一人ひとりの患者さまの幸せのために)につながると信じています。専門的な基礎知識をもとに「事例は現場で動いている」ことを忘れずに経験を積み、活気ある職場、活気ある病院であり続けることを願っています。

知らず知らずのうちにどの部署でもみんなが大切にしているはずのことに触れて終えたいと思いますが、やはり成長には基本的に「うまくなりたい」というような野球小僧のような純粋な気持ちは必要であり、そのうえにコツや秘訣といったものが乗かって力強く進むものでしょう。もちろん自分も初心を忘れず、成長し合うために大切なA(Advice)、B(Balance)、C(Chance)、さらには加えればD(Device)、E(Evidence)、F(Friendly Face, Frankly)を意識して臨みたいのです。

京ヶ峰岡田病院 医局長 滝川 英昭

基本理念

一人ひとりの患者さまの幸せのために
～ For the Patients ～

精神科救急病棟における「ストレスケアグループ」の取り組みについて

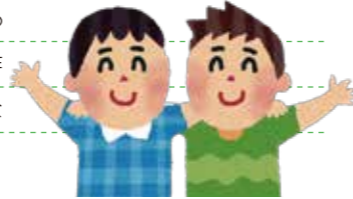
2月21日(火)に開催された院内研究発表会で報告した内容を元に、
 昨年9月から始まった新しいグループワークについてご紹介します。

臨床心理士 山内恵理子

「自分自身を見つめるということ」

精神科医ジグムント・フロイトは、13年という長い期間、友人
 フリースと文通をしていました。その手紙のやりとりを通して
 自分を深く見つめた経験から、精神分析の基礎を築いたと言
 われています。ありのままの自分を見つめることは、心の不調
 からの回復において、とても大切なことなのですが、実はとて
 も難しいことでもあると思います。特に大人になってから、弱
 さや傷つきを含めた自分自身に向き合うことは、本当にエネ

ルギーのいる作業だと思うのです。
 フロイトにはフリースがいたように、共に取り組む誰かがいる
 こと。そして、自分の思いや考えを書き記し表現すること。こ
 の二つは、自分を見つめる
 というエネルギーのいる作
 業を進めるための大切な
 要素だと言えるでしょう。



「小グループで丁寧に取り組むストレスケア」

昨年9月から、東病棟(精神科救急病棟)にてストレスケアグ
 ループが始まりました。誰にとっても大切なストレスへの対処
 についてを主なテーマとし、メンバー同士がコミュニケーション
 を取りながら、必要な情報を吸収できるような場となること
 を目指しています。全4回1クールとし、右記の表のようなプ
 ログラム内容となっています。グループメンバーは、入院患者
 さま3~5名までと小グループを設定し、ご自身を見つめる課
 題に、丁寧に取り組むことができるようにしています。「自分の
 症状って何か?」「調子が悪くなる時のサインは?」「ストレス
 対処法はどんなものがあるか?」など、配
 布資料に書き出すことによって、今のご
 自身の状態に、よりスムーズに気づくこ
 とができるようになっていきます。



テーマ	詳しい内容
1 心の不調と ストレス	症状って何?(主な精神症状の紹介)
	ストレスと症状の関連
	自分の心の調子に気づく
2 症状の経過	病期(前兆期・急性期・休息期・回復期・安定期)
	病期ごとに適した治療・リハビリ
	調子が悪くなる時のサイン
3 再発予防 ストレス対応	今気になる症状は?
	退院後の日常生活で心配なことは?
	ストレスコーピングリスト
4 薬	リラクゼーション
	薬の作用と副作用
	服薬を続ける意味は? 薬の飲み心地は?飲み忘れ防止策は?



「患者さま主体の医療・リハビリを目指して」

参加した患者さまからは、「病気のサインや対処法を具体的に
 教えてもらったので良かった」「リラックスして参加できた」
 「今後、主治医の先生に自分の様子をしっかりと伝えられるよ
 うにしていきたい」などの感想をいただいています。今後も参加
 した患者さまやスタッフの声を取り入れながら、患者さまが何

に困り、どうしていきたくないと
 うことを第一に考え、より良いグ
 ループワークを提供できるように
 試行錯誤を続けていきたいと思
 います。



院内研究発表会 報告

2月21日(火)に院内研究発表会を開催し、日頃の研究成果を各部署より発表いたしましたので、
 広報誌にてご報告いたします。

	演題	発表者
第1部	『排便を知って下剤を減らそう』~排便教室で変わった患者の意識~	看護部
	『食事と低ナトリウム(Na)血症の関連について』~食事に食塩を添加することは有効か?~	栄養部
	『ストレスケアグループについて』	医局
第2部	『食事全介助者への試み』~安全な食事介助の角度を探る~	葵1病棟
	『病院ナンバーワンの接遇病棟を目指しています』~精神科慢性期病棟看護職員の接遇~	葵3病棟
	『退院に向けての服薬指導を試みて』~拒薬のある患者の服薬への意識変容を目指して~	北2病棟
	『今日のこころの調子は?』~自己評価シートを試みて~	東病棟
	『慢性期解放病棟における清潔への取り組み』~疥癬にならないために~	南病棟



今回の院内研究発表会は、医局・栄養部が発表し今までにない会となりました。病棟の取り組みは、日頃「あれっ?どうして?」と思
 ったことを研究しています。食事との戦いの葵1病棟、服薬中断で何度も入院してくる患者さまに今度こそと取り組む北2病棟、疥癬
 で苦勞してもう二度と発生させないぞと取り組む南病棟、看護の目指す接遇を真っ先に取り組む葵3病棟、と皆取り組みに勢い
 を感じました。その中でも、当院に新しい治療・看護へと道しるべを作ろうと発表する東病棟と医局。看護は全国大会に選ばれ発表
 した演題も披露しました。今後も、研究のための研究ではなく、当院の医療を先へと進めていく研究であることを願ってやみません。

[総括] 看護局長 森 澄美江

栄養士から季節のおすすめ

「夏も近づく八十八夜~♪...」という歌をご存知の方もいらっしゃるの
 ではないでしょうか。日本の歌百選にも入っている「茶摘」の一節です。
 八十八夜とは立春から数えて八十八日目のことで、春から夏に移り変
 わる節目であり夏の準備をするのに良い日とされてきました。また、未広
 がりの「八」が重なり縁起が良いこと、八十八という字を組み合わせると
 「米」になることから、農作業をする人には特に大切にされてきたよう
 です。お茶の弱点は霜ですが、この頃には気候も安定し霜が降りる心配も
 少なくなるため、お茶とは深く関係のある雑節*となっています。
 緑茶は品種により収穫時期は異なり、4月中旬から5月上旬に新茶が摘
 み取られ、その後二番茶、三番茶と続きます。八十八夜に摘まれた新茶
 を飲むと長生きできるとの言い伝えがありますが、たしかに、冬から春に

かけてじっくりと育ち栄養分を蓄えますので、他に比べうま味成分であ
 る「テアニン」などが豊富です。昔の人はそれを経験上知っていたのか
 もしれません。すごいですね!
 その上緑茶には「カテキン」も多く含まれています。カテキンはポリフェ
 ノール一種で血圧・血糖値の上昇を抑えて生活習慣病予防、またガ
 ン予防などの効果が期待されています。さらに抗酸化作用からシミやし
 わの予防、中性脂肪減少の期待など美容の面でも注目されています。
 近年では便利なペットボトル入りの緑茶飲料が多く出回っているため、
 急須でお茶を淹れることが少なくなっているようです。ですが、ポリ
 フェノール含有量はペットボトルのものにくらべ平均
 で1.4倍にもなるとの資料もあります。
 新緑さわやかなこれからの季節、急須でゆっくりと新茶
 を楽しむのも素敵だと思いませんか? 栄養部 吉田



*雑節とは、季節の変わり目となる日本特有の暦日の総称です。「八十八夜」のほか、「節分」や「入梅」などがあります。



行事報告



「新春コンサート」1月20日(金)

ホットアンサンブル・スイートハートによる新春コンサートと成人長寿のお祝いの会が開かれました。約200名が参加し、70歳の古稀の方から88歳の米寿の方まで、32名の方の長寿のお祝いをしました。



「室内ゲーム大会」3月8日(水)

午前は自由参加で「キックターゲット」、「ピンポン玉入れ」、午後はエントリー方式で、「双六」、「モルック」などを行い、観戦者も多く歓声があがりました。入院患者さま、デイケアを合わせて200名余りの患者さまが楽しみました。



「デイケア カラオケ」2月20日(月)

近くのカラオケボックスを10部屋予約していただきました。2時間でしたが、各々が思う存分歌ってリフレッシュできました。



「デイケア 他施設との交流会」3月14日(火)

精神障害者ソフトバレーボールで全国準優勝した『名古屋サーティーン』のメンバーが来院。午前中は活動紹介や、病気や障害を克服して夢が持てるようになったお話を聞かせてくれました。また午後からは、楽しんでスポーツをするノウハウなど教えてくれました。



「三河地区精神障害者ふれあいスポーツ交流会ビーチバレーボール大会」3月15日(水)

岡崎市体育館にて、交流する4施設7チームが参加し、勝敗を競いました。当院オリーブチームが優勝! ポパイチームは惜しくも4位でした。



「デイケアオーシャンズカップ(フットサル)大会」3月24日(金)

岡崎中央総合公園 総合体育館で県内の11施設が集まりました。プロクラブチームの名古屋オーシャンズとの交流練習もあり、楽しく参加ができました。

作品募集のお知らせ

6月28日～7月2日に「第12回京ヶ峰倶楽部展」を開催いたします。今年のテーマは「めぐる」。テーマにちなんだ作品を募集いたします。陶芸、絵画、書道、手芸品、工芸品など、日頃の成果を発表する機会です。当院に入院・通院の患者さまの作品が対象となります。応募方法・時期など、詳しくは当院リハビリテーション部までお問い合わせください。

今月号のおすすめ

世界自然遺産 北海道の知床



皆さんは北海道の知床に行ったことがありますか?私は、5年前に長男が北海道へ転勤になった機会に行ってきました。知床が世界自然遺産に指定されたと聞き、一度行ってみたいかったです。新千歳空港からレンタカーで行ったのですが、天まで届くかの如く、ずーっと真っすぐに続く道があったり、横断歩道を青信号で渡るキツネを見たり、道のすぐ横にシカの親子が立っていたり…知床へ向かう道中もとても楽しいものでした。

知床についてから、まず「知床五湖」を散策しました。散策と言っても、ヒグマがいるような山に入っていくわけですから、入る前に10分ほどのレクチャーを受けなければなりません。そのレクチャーでは、食べ物やニオイのするものは持ち込んではいけないことや、最も大切なヒグマに遭遇した場合の対処法を教えてくださいました。ちなみに「死んだふり」は通用せず、ヒグマに気付いたら、静かにその場を立ち去るほうが良いそうですよ。さて、私が参加する前日もヒグマが出没したという情報に緊張しつつ、いよいよ出発です。1周3km、風の音、木が揺れる音以外は静かな空間で、日常生活を忘れさせてくれました。幸が不幸か、ヒグマには出会いませんでした。

次に、ウトロ(半島の中ほど)と知床岬を往復する

クルージング船に乗り込み、海から知床半島を楽しみました。フレベの滝、クネポール、カムワッカの滝などなど、自然の波に削られたり隆起してきた岩や滝が、自然のすごさを物語り、素晴らしかったです。また、浜辺で遊ぶヒグマの親子を見ることが出来ました!親子で木登りをしたり、じゃれあったりで、人間も動物も親子は同じだなあと感じました。それと、散策中の遭遇でなく、船上からよかったなあ、とも思いました。

観光もよかったのですが、なんと言っても海産物が新鮮でおいしかったです。特に大きなホタテ貝は最高でした。

にぎやかな場所もいいのですが、手付かずの自然に触れるのもいいもんだなあ、と思いました。

南病棟 島田

※次号は医療事務部の加藤さんが担当します。

編集後記

この原稿を書いている3月下旬、松尾芭蕉が自身最後の旅として『おくのほそ道』に出発したのが、ちょうど今頃。肖像画で見る芭蕉はどれも老人然としていて、相当な高齢で旅立ったのだらうと思っておりましたが…当時46才。私の方が年上じゃないですか(笑)。増え続ける白髪を恨みつつ、なぜか「もっと頑張ろう」と思う私です。

広報委員 大村

