

じんだい

第29号

2012.7.5

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151
URL www.kichijoji-hospital.com



基本理念

患者様やご家族の側に立った医療
患者様の社会復帰を目指す医療
全職員相互の力を発揮できる医療



(府中，くらやみ祭大太鼓)

contents

ケアの現場から (B2 病棟).....	1
精神科認定看護師を取得して	2
職場紹介 (B3 病棟).....	3
新人コーナー	4
平成 24 年度 新採用者オリエンテーションについて	5
消防訓練について	5
吉祥寺病院デイケアイベント紹介	6
憧れの公園 ～北海道モエレ沼公園～	7
当院のおすすめメニュー	8
外来担当表／当院略図／編集後記	9

ケアの現場から

社会復帰に向けて

B2 病棟看護師 川口まり子

かつて、精神科といえば「3K」という言葉が飛び交い、「暗い」「汚い」「危険」というイメージと分かちがたく結びついていました。今では、そんな言葉も死語に化しつつあります。そうした変化は、転換期を迎えた後の日本の精神医療の歩みの一端を映しているように思われます。その歩みはまた、「不治の病」から「治り得る病」へ、あるいは、入院中心から社会復帰促進へとという考え方の変化によって表現されることもあります。

今、周りをながめると、目に見える変化では、病院などの建物はずいぶんきれいになりました。他の面では、デイケア、作業所、グループホーム、ケアホームなどの施設が増え、その人に合ったリハビリテーションや暮らしのスタイルが選びやすくなっています。また、訪問看護や訪問ヘルパーによりひとり暮らしを援助する体制も強化されています。

看護の現場では、それらの社会資源の利用を通して、課題を残しながらも退院しやすくなったと実感しています。

特にその手ごたえを感じたのは、今から2年前、私が当院に就職してまもない頃、入院して7年になる患者様（以下仮称をKさんとします）を受け持った時でした。しばらくして、退院促進を援助する医療チームの一員としても、Kさんにかかわりました。それから7か月後に退院が実現しました。その早さは私には驚きでした。簡単なことでも新しく始める時には、Kさんからは必ず、「できない」「無理です」「だめだあ」「不安です」「緊張します」という言葉が返り、スムーズに進まないだろうと覚悟していたからです。

入院当初、Kさんには周りがすべて敵に見えていました。その後、「能力が落ちている」何をしても「変

わらない」「他の人が高度過ぎてついていけない」という言葉に変わり、自分自身に否定的で極度に自信を失くしている様子が窺えました。

そんなKさんが、病棟だけでは気付けないような能力を示し始めたのは、多職種からなる地域移行援助チームを組んでからでした。

最初の兆しが見えたのは、洗濯を委託から自分ですることに変えた時です。例のごとく「できない」「だめだあ」と言いつつ、その場で洗濯を始めたのは意外でした。また、それまで近隣スーパーでの買い物に看護師が付き添っていたのを止めて、一人で行くことになると、「いやあ、不安です」としきりに言ってためらいましたが、いざやってみると、店員さんにメモを見せて尋ねる姿を遠くから見ることができました。ここで、受け持ち看護師の出番は終わりました。

次の段階で地域移行カンファレンスが何回も行なわれました。アパート探し、大家さんとの話し合い、近親者への協力依頼、家具、家電製品や日用雑貨の購入、バスの乗り降り、近辺の散策、電話、ATM、鍵、家庭器具の使い方、ゴミの出し方など一人暮らしに必要な計画を練り、分担を決め、多職種のチームのメンバーが入れ替わり立ち替わり、Kさんに付き添い、課題を進めていきました。それらを一つ一つこなしていくKさんは相変わらず「不安です」と言いましたが、どこか落ち着いていて自信が感じられました。

人に会うと緊張するKさんは、病院から病院周辺へさらにアパート周辺へと踏み出したことにより、店員さんの心遣いや、大家さんの温かい励ましなど地域に住まう人々の心に触れることができるようになりました。社会復帰の大切なところはここにあると気付いたことが、私にとって手ごたえのある体験でした。

精神科認定看護師を取得して

B3 病棟主任 精神科認定看護師（精神科薬物療法看護領域） 滑川さやか

精神科認定看護師についてみなさんにご存じでしょうか？「特例社団法人日本精神科看護技術協会」という職能団体があり、その中での精神科認定看護師制度がまさに私が今年度取得した、「精神科認定看護師」です。精神科認定看護師とは、精神科の専攻領域において、優れた看護技術と知識及び実践能力を有することが認められた者をいい、専攻領域において、すぐれた看護実践能力を用いて、適切な看護をおこなったり、他の看護領域の看護職に対して相談に応じたり、関係する医療チームと協働して、質の高い看護実践を行ったり、そして看護技術の知識の集積に日々貢献していく看護師です。といっても今年度精神科認定看護師を取得した私には、まだまだ未熟なところが多々あるわけで、今後も自己研鑽、周囲のスタッフ・患者様に色々とお力をお借りしながらの活動になっていくと思います。今後もよろしくお願ひいたします。

精神科認定看護師は専門領域が10領域あります。私はその10領域の中の1つ、精神科薬物療法看護の領域の認定看護師です。全国で精神科認定看護師は461名（平成24年4月1日現在）精神科薬物療法看護の領域の認定看護師は48名（平成24年4月1日現在）います。全国のネットワークは私が精神科看護に携わる上でとても大切な繋がり、糧になっています。

精神科認定看護師の合格発表の当日、自宅のPCで受験番号を確認したときのあの気持ちを今でも忘れられないです。自分の受験番号を見つけた時、2年間の研修のこと、いや研修期間

の2年間だけではなく、精神科で関わった今までの歳月を振り返り、そして何より今まで携わってきた患者様、スタッフの皆様に感謝したい気持ちでいっぱいになりました。同時に、「認定看護師を取得することが目標ではなく、取得してから、これからはスタートだ」と言った、同じ認定の仲間がいました。まさに、認定を取得して、その後、これからは精神科認定看護師としてのスタートです。今後も患者様に対して、精神科看護の専門性を発揮し質の向上を図れるように努めていきたいと思っています。

精神科薬物療法看護の認定看護師の役割としては、「精神科薬物療法を支援するために必要な知識と技術をもち、精神科看護の立場から支援を行うことを通じて、患者様が安心して治療を継続できるような療養環境づくりを行うことができる」が役割になっています。よく考えると私達、精神科看護師の日々行っていることだと思います。患者様の服薬支援を通して、日常生活援助を日々私達看護師は行っています。その中で、副作用の観察や病状の変化など日常生活場面で24時間看護師は患者様の状況を把握しアセスメントを行い、チームで情報共有し、患者様中心の医療を提供できるように患者様の想いを十分に聞きコーディネートしていく事が大切になっていきます。

最後に、精神科認定看護師を取得しましたが今後も日々の自己研鑽を忘れずに、一步一步認定看護師として成長していきたいと思っています。

職場紹介 第10回

B3病棟の紹介

B3病棟看護師長 成田 弘子

当病棟は女子閉鎖病棟です。病床は63床を有しています。保護室3室 有料個室4室 2人床6室 4人床11室あります。患者様にとって、閉鎖環境での入院は治療の場であると共に、生活の場となるため、安全と安楽そして入院生活が少しでも快適に送れるように、環境調整を図っています。併せて、当院の基本理念でもある「患者様やご家族の側に立った医療」は行動制限も最少であるように個別対応をしています。一人で外出できない患者様には、看護師が同伴で、散歩や買い物などもしています。20年以上入院している慢性期にある方、発症してまもない急性期にある方、そして短期の休息入院など、入退院も多く患者様の症状もさまざまです。看護師としての専門性を問われる場面も多々あります。昨年からは、女子病棟であるが故の患者様の興味関心のある「化粧レク～化粧する楽しみ」を病棟活動として取り組み、そこで得られている患者様同士の関係性や健康な部分の新たな発見を日々の関わりで生かしています。

退院については、患者様の置かれている状況や症状に合わせ、服薬自己管理、金銭管理、外出・外

泊訓練などを段階的に重ね、評価していきます。地域に戻り、治療中断することがなく、その人らしく安全な日常生活が送れるように、主治医、地域の担当職員、保健師やケースワーカー、当院の訪問看護職員、病棟のPSW（精神保健福祉士）、受け持ち看護師など関係する人たちが情報交換。そして患者様も参加して、支援体制を調整、準備していきます。

私たちチームが看護をする上で大切にしていることは

- ・笑顔を忘れず・患者様の思いや気持ちなどを傾聴し、意志を尊重した姿勢で
- ・言動は責任を持って
- ・困ったときにはチームで話しあって
- ・一日も早く、状態改善や社会復帰につながるように関わっています。



新人コーナー

吉祥寺病院に入職して

A3 病棟看護師 KM

入職して1年経過しようとしています。私はA3病棟配属となり、女性の閉鎖病棟という特徴を持った病棟で日々精神科の看護師として勤務しています。なぜ私が数ある精神科病院の中で吉祥寺病院を選んだかと言うところに勤める前は一般科の総合病院で内科に所属し技術を覚える毎日を送っていました。定形業務を送る毎日に疑問を抱き（もっと患者様の気持ちが知りたい）（ベットサイドで患者様の話を聞きたい）という想いが強くなっていきました。どうせなら都会に出てみて1回頑張ってみようとしてインターネットで東京の精神科病院を検索し、1番上位にヒットしたのが吉祥寺病院でした。ホームページは精神科のイメージが精神科＝薬だった自分にとってはすごく新鮮でした。また実際に見学させていただき、思っていたよりきれい

だったことや東京の病院という都会感と自然が絶妙にマッチしている感じがとても魅力的に感じここで頑張ろうと決めました。やるからにはめげずに頑張ろうと意気込んでいましたが患者様のご家族に質問攻めにあいパニックになりつつステーションに戻り、先輩看護師に話を聞いてもらった瞬間安心して泣いてしまったこともありました。まだまだ社会人としても研鑽しなくてはならないことばかりです。先輩方に恵まれた環境にいるので積極的にわからないところは質問していき吸収し、毎日反省を重ねながら、その経験や反省を患者様に提供できるように日々努力していきたいと思えます。



吉祥寺病院に入職して

B2 病棟看護師 KS

吉祥寺病院に入職して約8ヶ月経とうとしています。去年の9月よりB2病棟に配属され、新しい環境の中で先輩方に助けられながら充実した日々を過ごしています。以前、私は精神科高齢者閉鎖病棟という病棟に勤務していました。その病棟は精神疾患をベースに持ちながら、高齢により認知機能低下、身体機能低下した患者様に対しケアをするという他病棟の後方支援的な業務でした。計らずも長期入院や社会的入院になってしまった方が多く、入退院はほぼ0で他病棟からの受け入れが中心でした。患者様の終末期に立ち会い、社会に戻る事ができなかつた方に関わっていく中で、徐々に患者様の社会復帰や退院促進に対する支援に興味を持つようになりました。社会復帰、退院促進が学べる環境を探していた時に学校の恩師の薦めがあった吉祥寺病院で働こうと決めました。入職してまず感じた事が他職種間の人間関係が公私共に良い事です。方向性の定まらない患者様に他職種でカンファレンスを開き情報共有して各々の職種の知識を出し合う

事で社会復帰を支援していく体制が必要になってきます。その時に重要になるのが率直な意見交換だと思うのですが、その前提としてお互いのパーソナリティを理解している事でカンファレンスの場が円滑に進んでいるのだと感じます。また日々のケアに関しても病棟内の様子だけではなく、レクリエーションの場、作業療法の様子、また自宅の様子などを他職種間で情報共有する事でより良い患者様への関わりに繋がっていると実感します。この事を可能にしているのが他職種でコミュニケーションがよく諮られている事だと感じます。まだ不慣れな点も多くご迷惑をおかけする事があるかもしれませんが、患者様のより良いその人らしく生活できるように努力していきたいと思えますので、皆さまよろしくお願ひします。



平成24年度 新採用者オリエンテーションについて

平成24年4月2日(月)3日(火)11日(水)の3日間、当院会議室において、平成24年度新採用者オリエンテーションを行いました。

昨年10月以降の入職者も含め、16名が参加しました。塚本院長から病院の基本理念の講義があり、続いて担当者から病院概要や各職場の役割、防火設備について講義し、18日には看護職対象の講義を行いました。

講習終了後には講師担当者と参加者による懇談会を行いました。

新入職の皆様、宜しくお願いします。



消防訓練について

4月25日(水)午後1時30分～2時の間、消防訓練を実施しました。

夜間に地震が起こりその後、病棟から出火したという想定で行い、緊急通報から初期消火、患者様の避難誘導、消防署の出動と本番さながらの訓練を行いました。終了後に関係者による

検証を行い、最後に消防署から講評をいただきました。

そのあと、新入職員による消火器の操作訓練を行い9名が参加しました。

皆様 お疲れ様でした。



吉祥寺病院デイケアイベント紹介

デイケア・ナイトケア室スタッフ一同

当院デイケアは、季節に応じて様々な年間行事を行っています。

5月には、年間行事のひとつとして、毎年一泊旅行を行っています。

行き先は、通所者（以下メンバー）の希望で決定しています。

一泊旅行の当日まで、様々な準備が行なわれます。

まず、当院デイケアの一泊旅行当日までの流れを簡単にご紹介させていただきます。

まず、メンバーの中から、代表者を3名選出し、この代表者が中心となりどこに行くのか、どこに泊まるのか、何を食べるのか、その他旅行のタイムテーブルを考え、ツアーコンダクターさながらに旅行の準備をします。その他のメンバーも観光スポットの下調べをしたり、係りに就いたり（写真係りなど）皆で協力をして準備

備を行ない旅行が実施されます。

今年の旅行は河口湖に行ってきました。

東京から電車で約2時間、河口湖に近づくとつれ車窓から緑の多い自然や湖が観えると皆から「おー」「きれいだね」などの声が上がりました。

車中は、会話を楽しんだり、お菓子の交換などをして和気藹々と過ごし、河口湖に着くと、体験工房にてオルゴール作りをしたり、ホテルで足湯に入ったり、夜は宴会場で、有志による宴会芸の披露があったり、普段とはまた違う一面が見られたことにより、一層仲間意識も高まるのではないかと思います。

スタッフとしても、いつもと違うメンバーの様子が見られる一泊旅行は楽しみな行事の一つとなっています。

平成24年デイケア年間行事

1月	初詣
2月	豆まき
3月	カラオケ大会
4月	お花見
5月	旅行
6月	球技大会
7月	流しそうめん
8月	ゲーム大会
9月	バーベキュー
10月	文化祭
11月	もみじ狩り
12月	クリスマス会



憧れの公園 ～北海道モエレ沼公園～

精神保健福祉士 野口 明子

2005年秋、東京都現代美術館でそれは開催されていました。－イサム・ノグチ展－地下鉄の中で見つけた広告をぼんやりと眺め、「学割で安くなるから行ってみよう」とその場で電車を乗り換えたのを何となく覚えています。

当時の私はイサム・ノグチについて、「同じNOGUCHIという名前の芸術家」程度の知識しかなく、どんなものが展示されているかあまり想像がつかせませんでした。平日の午後だったと記憶していますが、展覧会はとても混雑していて先の方に見える興味深い形やデッサンに辿り着くのに随分と時間を要したと思います。順路の後半、北海道札幌市にあるモエレ沼公園のジオラマや写真が登場した時、一瞬で心を奪われてしまいました。その公園の様子は今までに見たことのないユニークさで、公園全体が造形的な要素で構成されていました。モエレ沼公園は－公園をひとつの彫刻とする－とのイサム・ノグチの大胆な構想で造成された公園です。公園のマスター・プランを完成させた直後、イサム・ノグチは亡くなってしまいましたが、その夢と想いは引き継がれて16年の年月を経て公園が完成したのです。私が足を運んだ展覧会はイサム・ノグチの最後にして最大の作品となったモエレ沼公園のグランドオープンを記念した展覧会だったと後になって分かり、私が魅了されてしまったのも当然だったのだと思います。

「絶対に行ってみたい！」と思いながらもなかなか訪れる機会がありませんでしたが、その間、可能な限りイサム・ノグチの作品を見られる美術館に足を運び、図書館で作品集を読みあさり、十分に期待を膨らませることができました。そしてついに念願叶ったのは一昨年の8月のことでした。公園に着き、ひたすら続いている空の青と木々の緑の多さに圧倒され、とにかく気持ちが良かったのです。自転車をレンタルし公園内を走り始めて気づいたことがありました。公園内にあるモエレ山、プレイマウンテン、ガラスのピラミッ

ド、遊具エリアなどいろいろな施設の持つ魅力だけではなく、どこから眺める景観も全て独特の造形を持っているのです。公園をひとつの彫刻とするというイサム・ノグチのコンセプトをどこにいても感じることができ大感動で帰ってきました。

そして再び、今年の5月に北海道旅行。メインイベントはもちろん、モエレ沼公園でした。相変わらずの青と緑に圧倒され、目前にずっと続く白い道に広大さを感じ、一緒に行った友人たちに「あれが素晴らしい」、「こっちからの景色は最高でしょ」などと少し得意げに説明していたのですが、そんな言葉もあつという間に出なくなっていました。一昨年来たはずなのに、何かが違う・・・違うというよりも初めて見る景観にさらに魅了されていたのです。時間や天気、季節、見る人の気持ちや状況の違いで新しい発見をさせてくれました。奥深きモエレ沼公園・・・

そして「絶対に行ってみたい！」の矢印は香川県のイサム・ノグチ庭園美術館、さらにはアメリカロングアイランドシティの the noguchi museum へ・・・



〈当院のおすすめメニュー〉

レバニラ炒め

～1人分栄養成分～
 エネルギー 125kcal
 塩 分 1.1g



材料 1人分

にら	40 g	
レバー	60 g	
もやし	90 g	
おろしにんにく	少々	
おろし生姜	少々	
A {	砂糖	2 g
	醤油	3 g
	オイスターソース	5 g
サラダ油		
片栗粉	1 g	

●作り方●

- ①レバーはさっとボイルしておく
- ②フライパンに油をひき、おろしにんにく、おろし生姜を入れボイルしたレバーを入れ炒める
- ③にら、もやしを加えて炒めてAの調味料を入れて味を調える
- ④最後に水溶き片栗粉を入れる

●一口メモ●

にらは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っています

この硫化アリルは、にらの匂いの成分でもあり、消化酵素の分泌を活発にし、消化促進、食欲増進に役立ち、ビタミンB1の吸収を高める重要な役割を持っています

さらに骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を防ぐ効果があるカルシウムが、ほうれん草並みに含まれ、鉄・カリウムなどのミネラル成分も豊富です

体を温める効果があるので、夏バテしたり、風邪をひきやすい人にはお勧めです

●にらの調理●

硫化アリルは、揮発性で水溶性です

加熱時間が長いと色が悪くなったり、風味が落ちてしまいます

外来担当表

	月	火	水	木	金	土
診察室(1)	原藤	院長	原藤	小木	原藤	原藤 / 水落
診察室(2)	渡辺 / 岡田	市川	渡辺	市川	市川	亀山
診察室(3)	田澤	西岡	西岡	田澤	西岡	西岡
診察室(4)	森	森	市川	佐藤	森	森
診察室(5)	袖山 / 市川	山室	山室	山室	袖山 / 河野	袖山
診察室(6)	土井	土井	岡田	土井セカンド オピニオン	岡田	佐藤 / 袖山

— 受付時間 —
 月 - 土
 午前 9時00分 ~ 11時
 午後 1時 ~ 3時



〈編集後記〉

先月庭に植えた花が、やっと咲き始めました。

子どもが生まれて、しばらくできなかった趣味のガーデニングの復活です。

まだまだ忙しく、うっかり水やりを忘れる日もあったりと十分な世話はできていませんが、草花に触れていると癒されます。

(K.T.)

これから夏本番、アイスクリームが美味しい季節になりますね。つつい食べ過ぎてしまうので、注意したいものです……。皆さんもお気を付け下さいね。

(S.H.)