

じんだい

第38号

2014.10.17

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



秋 いろいろ

contents

ファミリーサポートセミナーに参加しませんか？	1
研修報告 院内感染予防対策研修「結核について」	2
委員会紹介 レクリエーション委員会	3
夏休みの出来事	5
自衛消防訓練審査会に参加して	6
新人コーナー／平成26年度 吉祥寺病院行事予定	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

ファミリーサポートセミナーに参加しませんか？

在宅支援室 花宮 豊

「退院した娘と散歩をしています。以前は、何にも話さなかったんです。でも、“あっ、蝉だ。”って、声が聴けるようになったんです。うれしくて……。(涙)」(母親A)

「よかったですね。何でもないことが、よかったと思えるようになるんですよ。」(母親B)

これは、ファミリーサポートセミナーのグループワーク(話し合い)の冒頭、参加したご家族が、最近の“良かったこと”を話した時の一コマです。

まだ参加して2回目のご家族の言葉と、それを受けて、ベテランのご家族から発せられた一言。

「セミナーっていいな！」と感じる場面でした。

吉祥寺病院では、家族支援の一環として、平成15年度より、“ファミリーサポートセミナー”を開催しています。

前半は、当院の医師・薬剤師等のさまざまな話、後半は冒頭で紹介したような話し合いが行われます。

話し合いの中では、多くのご家族が重苦しく消化しきれない体験や想いを語ることも多々あります。

ご自身のせいで娘さんや息子さんが病気になられたと、ご自身を責めているご家族もいます。

なかなか病気が良くならないことにいらだちを隠せないご家族もいます。

そんなご家族が、他のご家族の話聞く中で、「大変な体験をしているのは自分だけではない。それぞれに様々な苦勞を抱えている。」と……。

参加ごとに、そのような思いを重ねているような気がします。

やがて、マイナスの現実だけでなく、プラスの現実にも目を向けられるようになっていきます。

私たちが目指しているのは、ご家族が「楽になること」「自分の時間が持てるようになること」です。

そのためのお手伝いができればと、お声をかけさせて頂いています。

病気や薬、社会資源の知識を得ることは大切です。

しかし、もっと大切なのは家族が元気になり、様々な困難に前向きに向かっていけるようになることです。

ご家族のみなさん。

まずは日頃、誰にも話せない愚痴を話してみませんか？

黙って耳を傾けてくれる同じ立場のご家族がお待ちしています。



(ファミリーサポートセミナーについての問い合わせは、主治医、病棟の看護師、または在宅支援室まで、お尋ねください。)

研修報告

院内感染予防対策研修「結核について」

感染対策 天羽 ます子

猛暑の8月20日に「日本ビーシージー製造株式会社・藤本さん」による講演会に各職場で工夫していただき100名余りの多くの参加者がありました。

精神科病院で「結核」の診断が遅れて職員・患者に蔓延し死亡者が出るということでマスコミに報道されていることが続いております。精神科の入院患者は、感染予防指導を理解することが困難な方が多く感染が拡大すると考えられます。

結核患者の半数以上は70歳以上であり易感染宿主（糖尿病、低栄養、喫煙など）が感染しやすいことを考えると当院の入院患者もリスクが高いと思われます。

結核に対する正しい知識を持ち「職員が罹患しないこと」「媒体者にならないこと」「患者の早期発見・対策ができる」ことで感染拡大予防が図れることが求められています。

講演の内容は

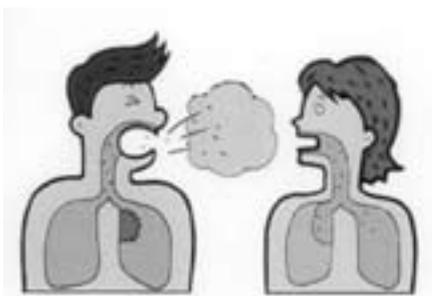
- 日本の結核者数は、先進国の中でも高い水準にあり「中蔓延国」とされている。
- 結核の症状は、①微熱②2週間以上続く咳・喀痰③寝汗、倦怠感、食欲不振、体重減少④

無症状のこともある（だから検診が重要）

- 全身症状、呼吸器症状、リスクファクター（合併症、喫煙など）をふまえたうえで『結核』を疑う。
- 診断は、①喀痰検査（塗抹検査と培養検査を3日間）②胸部エックス線検査③クオンティフェロン検査（インターフェロン γ 遊離試験）です。
- 医師は、結核患者の診断をした時は直ちに保健所に届ける。
- 診断された患者は、隔離しN95マスクを使用する。（当院では直ちに転院の取り組みをする。）
- 患者と濃厚接触者はクオンティフェロン検査をする。陽性者は、潜在性結核症として治療を実施する。

講演後のアンケートでは「結核は、昔の病気と思っていたが今も気を付けなければいけない病気だとわかった」の意見が多くありました。

《これって結核では??》と結核を疑う視点を持ち、感染拡大予防に努めましょう！！



各委員会より

レクリエーション委員会

レクリエーション委員会 事務局 小松 晃

病院には各職場や各職種から選ばれた委員で構成される、いくつもの“委員会”があります。委員会は、当院に通院や入院をされている皆様が、より安全でより効果的な治療を受けられるように日々意見を出しあい、様々な活動に取り組んでいます。そのような病院の“委員会”の中から、今回は“レクリエーション委員会”の活動をご紹介します。実は、活躍している割には、患者様にはあまり知られていない隠れたヒーロー的(?)委員会ですので、ご紹介できて光栄です。

“レクリエーション委員会”は、各病棟看護師1名ずつと、作業療法士2名で構成され、吉祥寺病院のレクリエーションの適切な運営を図るために組織されています。毎月行われる定例会議で、病院の年間レクリエーション行事(表1)の企画・準備を行い、実際に各行事の運営を担います。

「そんな委員会があるのか?」と思われた方も、「日帰りバス旅行(ピクニック)でサクランボ狩りに行ったことがある」とか、「運動会のざぶとん取りで優勝したことがあるよ」とか、「文化祭の模擬店では食べすぎちゃった」とか、「クリスマス会で歌ってくれたプロの歌手さんはきれいだったなあ」など思い出していただけたのではないのでしょうか。そうなんです、それらの楽しい催しを企画運営しているのが“レクリエーション委員会”なんです。現在、年間7つの院内レクリエーション行事を実施しています。

その他、表1の右側にある東精協行事への参加も、レク委員会が中心となって行っています。“東精協”は東京精神科病院協会の略で、吉祥寺病院は北多摩南地区というブロックに属していて、同じブロック内の精神科の病院と親睦をかねて4つの行事を合同開催しています。例年



盆踊り



運動会(ざぶとん取り競争)

5月に当院から20分ほどの所にある都立神代植物公園にて行われる“ミニオリエンテーリング”は、当院が企画運営担当のレクリエーション行事です。制限時間内に公園内に設けられたポイントをいくつ回れるかを競う競技ですが、争うというよりはむしろ公園内をゲームをしながらのんびり散歩するといった趣です。他にも卓球大会、ゲートボール大会、オセロ大会が催され、いずれも普段お会いしない他病院の患者様たちと競い合いながらも和やかに交流し、楽しんでいます。

入院生活は慣れない集団生活で、こなさなければならぬ日課も多く、外出先も限られています。とかく単調になりがちかと思いますが、お花見で桜の美しさに感動したり、ピクニックで行ったことのない場所に行き、初めてのものと出会いに驚いたり、学生の頃以来の運動会競技に熱くなったり…。そんなひと時がまた、皆様の療養生活に励ましと希望を与えてくれるものと信じて、精鋭レクリエーション委員はいつもがんばっています。機会がありましたら、

ぜひ積極的にレクリエーションにご参加ください！

とはいっても、つらいなあ〜と感じることもたびたびあります。例えば、真夏の恒例“盆踊り”の準備作業。エアコンが効いた涼しい室内で仕事をする他の職員をうらめしく思いながら、炎天下で矢倉を組んだり、提灯（ちょうちん）を付けたり……。終わったころには毎回絞れるくらい汗びっしょりで、正直気が滅入りそうになります。それでも、雰囲気のある提灯がともる中で嬉しそうに踊る患者様の姿を見たり、「楽しかったわあ」「ナイアガラ花火、すごくきれいだった」「いい夏の思い出になりました」など嬉しい感想をいただいたりすると、励ますはずが逆に励まされ、気持ちも上向きになります。そして、よし、また患者様のために陰ながらひと肌脱ごうと思えるのです。

いつもレクリエーションに参加してくださる皆様、ありがとうございます。まだ参加したことがないという皆様、新たなご参加をレクリエーション委員一同、お待ちしております。

表1 平成26年度レクリエーション予定

	院内行事	予定日	東精協行事	予定日
4月	花見（神代植物公園）	3日（木）		
5月			ミニオリエンテーリング	21日（水）
6月	ピクニック	5日（木）	卓球大会	26日（木）
7月	盆踊り （予備日）	23日（水） 24日（木）		
8月				
9月	ピクニック	25日（木）		
10月	運動会	9日（木）	ゲートボール大会	29日（水）
11月	文化祭	6日（木）	オセロ大会	26日（水）
12月	クリスマス会	11日（木）		
1月				
2月				
3月				

夏休みの出来事

屋久島旅行

A4病棟 藤原 俊二

夏休みを利用し3泊4日で屋久島へ行ってきました。

屋久島と言えば縄文杉が有名ですので、私ももちろん往復徒歩10時間（！）かけて山道を歩き、縄文杉と対面してきました。苦勞の末目の前に現れた縄文杉も感動的だったのですが、屋久島で最も感動したのは、その日の夜観た、星空の素晴らしさです。天空に宝石箱をひっくり返したかのような、まさに満天の星空は地球が

宇宙の一構成要素にすぎない事を実感させてくれる貴重な体験でした。



北アルプス縦走

A4病棟 横溝 博章

私は夏休みを利用して北アルプスの日本最後の秘境と呼ばれる「雲ノ平」および最奥の温泉「高天原温泉」を目指し5日間の山歩きに行ってきました。雪渓や3,000m級の山を越え2日目の夕方に温泉に到着、山奥で1人秘湯を堪能しましたが、風呂上がりのビールを用意し忘れる残念な結果に。低体温で吐き気、大雨で眠れないテント泊、雪に腰まで埋まる、など素敵な旅になりました。次は秋の紅葉登山に行きたいと思います。



長岡花火

A4病棟 塚越すみれ

夏休みは新潟県の「長岡まつり大花火大会」に行ってきました。長岡の大花火大会は前夜祭や灯籠流しなども含めて毎年8/1～8/3の3日間に行われます。今年はその中越地震から10年という節目の年でした。復興祈願花火のフェニックスは、平原綾香のJupiterに合わせて打ち上げられるのですが、音楽とシンクロした打ち上げ花火はとても綺麗です。初めて観た人の中には涙する人もいたので、是非皆さんも1度観に行ってみてください。



自衛消防訓練審査会に参加して

A2病棟 吉崎麻里絵

今回自衛消防訓練審査会に参加して、消火・避難方法を学ぶことが出来ました。

実際に災害が起こった時に、必要な行動がと

れる様に、普段から防災意識を持ち、病院内での防災訓練に取り組んでいきたいと思います。

A3病棟 高橋 優貴

私は今回の自衛消防訓練審査会を通して、出火時の迅速な対応を学ぶことが出来ました。今回の経験を活かし、火事が実際に起きた時には落ち着いて迅速に動くと共に、患者さんの命を第一に考えながら、通報や消火栓の使い方など指示し、リーダーシップをとり、被害を最小限に抑えることに尽力したいと思います。

練習では気温が高い中つなぎを着ての練習でしたので、汗をたくさんかき、水分補給の大切さを知りました。次に自衛消防訓練審査会に参加する方は水分補給を十分にし、練習に励んでください。



新人コーナー

①出身地 ②吉祥寺病院の第一印象
③私のモットー ④最近ハマっていること

ST (A2病棟 看護師)

- ①東京都
- ②職員の方が優しい
- ③笑顔
- ④絵を描くこと

YS (A3病棟 看護師)

- ①千葉県
- ②スタッフが生き生き働いている
- ③人生今が一番楽しい
- ④ゲーム

KT (A4病棟 看護師)

- ①長野県
- ②アットホームな印象でした
- ③どんな時でも冷静に
- ④料理

YT (B2病棟 看護師)

- ①奈良県
- ②アットホーム
- ③感謝
- ④登山

SA (薬剤科 薬剤師)

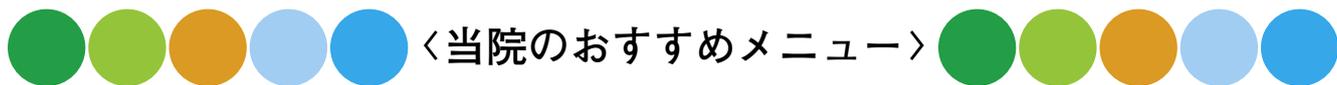
- ①青森県
- ②落ち着いた雰囲気
- ③諦めも肝心
- ④断捨離

KS (DC/NC室 PSW)

- ①静岡県
- ②温かい雰囲気
- ③明るく
- ④晩酌

平成26年度 吉祥寺病院行事予定

*10月 行事関係	*11月 行事関係	*12月 行事関係
9日(木) 運動会	1日(土) 喫茶カトレア	11日(木) クリスマス会
11日(土)	3日(日)	13日(土)
ファミリーサポートセミナー	受電設備定期点検(停電作業)	ファミリーサポートセミナー
18日(土) 家族会	5日(水) 防災訓練(大規模災害)	19日(金) 病院 忘年会
25日(土) 家族教室	6日(木) 文化祭	20日(土) 家族会
29日(水) 東精協レク(ゲートボール)	8日(土)	29日(月) 年末年始休業(～3日)
研修関係(予定)	ファミリーサポートセミナー	研修関係(予定)
院内教育研修(医療安全対策)	9日(日) 受電設備定期点検(予備日)	新採用オリエンテーション
院内教育研修(ラフターヨガ)	15日(土) 家族会	院内教育研修(感染・食事)
看護研修(事例検討)	26日(水) 東精協レク(オセロ)	看護研修 3年目③
看護研修	研修関係(予定)	看護研究 ④
(プリセプター⑤、プリセプティィー⑤)	院内教育研修(症例検討会)	看護事例検討会
看護トピックス研修(倫理)	看護研修 4年目(アサーション②)	看護実践研修(患者の思い②)
看護研修 2年目②	看護研修 4年目(看護を語る)	看護実践研修 CVPPP
看護研修 4年目(問題解決②)	看護実践研修(患者の思い①)	
看護研修(実践研修記録2-2)		



舞茸とほうれん草のお浸し



***材料* (2人分)**
 舞茸 1パック
 ホウレン草 1/2束
 醤油 小さじ2
 だしの素 小さじ1

～1人分栄養成分～
 エネルギー 15kcal
 塩分 0.5g

●作り方●

- ①舞茸は石づきを除去、食べやすくほぐす
- ②ほうれん草は、根元に十文字の切れ目を入れ洗い、4cmの長さに切る
- ③湯を沸かして、舞茸をさっと茹で取りだして広げて冷まし、水気をしっかり絞る
- ④続けて、ほうれん草の根元、葉の順に入れ茹で、水にとって冷まし水気をしっかり絞る
- ⑤醤油に和風だしの素を加えよく溶かし③と④を和える

食物繊維 いっぱい かみごたえのあるきのこを食べよう!

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量 (いずれも生100g)

生しいたけ 3.5g	ぶなしめじ 3.7g
えのきたけ 3.9g	エリンギ 4.3g
	なめこ 3.3g

外 来 担 当 表

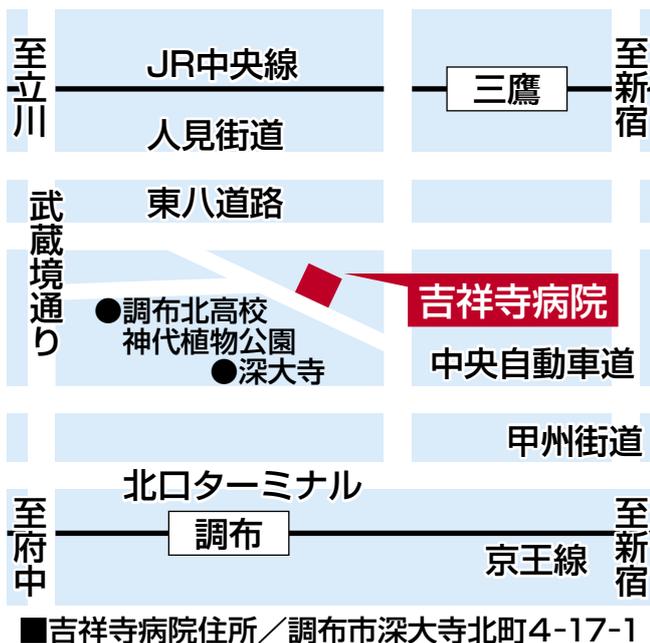
	月	火	水	木	金	土
診察室(1)	原藤	院長	原藤	小木	原藤	原藤 / 水落
診察室(2)	市川	市川	岡田	市川	市川	亀山
診察室(3)	田澤	西岡	西岡	田澤	西岡	西岡
診察室(4)	森	森	村尾	齊藤	森	森
診察室(5)	齊藤 / 岡田	山室	山室	浅野 / 山室	袖山	村岡 / 山室
診察室(6)	土井	土井	村岡	セカンドオピニオン 土井	岡田 / 土井	

— 受付時間 —

月 - 土

午前 9時00分～11時 (初診・再診)

午後 1時～3時 (初診)



〈編集後記〉

そういえば今日(10月8日)は皆既月食です。東京でも18時半頃から徐々に欠けていく月の様が観られるはずです。そして皆既月食では、「赤銅(しゃくどう)色と呼ばれる色に見えます。その時々水蒸気や塵などの大気の状態によって、その色合いは濃い茶色や赤、時には明るいオレンジになることもあるそうです。どんな色の月が観えるのでしょうか…楽しみにしています。(もち)

秋も深まり、目にも舌にも喜びを見出たく、神代植物公園や自宅の近くの実篤公園等に出向き、それなりのひと時を過ごしています。この号がお手元に届くころには、植物公園では秋のバラフェスタが開催され、また11月の下旬には、深大寺周辺で新蕎麦祭りも開催されるとのことです。今暫くすると、都心でも彩の季節。皆さんはどちらに出かけますか。意外と近場にも穴場があるのですね。穴場探しにぶらりと、ご近所散策も新しい発見があって面白いですよ。(S.S)