

じ ん だ い

第44号

2016.5.20 (金)

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



南八ヶ岳 赤岳山頂(標高2,899メートル)より権現岳 南アルプス方面を望む(撮影：阿部史絵)

Contents

自殺防止への取り組み	1
デイケア・ナイトケア室の紹介	2
訪問看護委員会の紹介	4
職員旅行に行って来ました	5
いっしょに駅伝、やりませんか?	6
新人紹介コーナー/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

看護師になって患者さんの死に直面することは悲しく辛く、看護ケアの限界を感じる事がよくあります。私が看護での死に直面した時の経験を少し述べさせていただきます。看護師になりたての頃小児科に配属され、準夜勤で患者さんの死を迎えた時はオンオン泣きながら死後の処置をし、自宅に帰れず空きベッドで深夜を過ごしたことがありました。また、精神科に入り深夜勤でのこと、相方が日勤者へ申し送りをしているとき、私は鬱状態の患者さんの点滴準備をして病室に行くとその患者は不在。その患者さんはタクシーで駅に向かい、電車に飛び込み既遂されました。その時のショックは、今まで経験のない感情に襲われ、あつてはならない出来事に気持ちが付いていけず、半年ほどフラッシュバックのように急に涙が流れることが続きました。病気で生を全うするのではなく、若くしてこれからという方が精神科の病から自殺してしまうことに、衝撃と看護として絶対防がなければならないことを強く思いました。事前に防ぐには、どうしたらよいか。本当に難しいことですが、そんな思いを引きずっていたので昨年は集中して研修に参加させていただきました。

昨年、当院での研修参加者が集まり院内研修を企画し、まず9月に筑波大学の高橋祥友先生を当院に招き、その後につなげる演習を看護で取り組むことになりました。自殺予防研修企画部隊として、看護部長、医療安全管理者、医療安全対策師長2名、研修参加者3名の7名で結成しました。

研修企画として全体講義の後に一次予防(事前予防)としてホットスポット、2次予防(危機介入)として事例の紹介をして、DVDを閲覧し、自殺の危険にある患者への対応をロールプレイで取り組むことにしました。第1回目の研修は1月20日に実施し、そこでの

場面ですが、ある参加者が悪い対応のロールプレイで「患者役をしたが、看護師も医師も皆敵のようで、自分の話を聞いてもらえない、ここから早く出たいと思った」と感想を述べ、良い対応場面では「皆が味方になって聞いてもらえただけで、今後の事を考えられる感じがした」と話していました。参加した皆さんはそれぞれの役になりきり、ロールプレイのうまさに驚かされました。教育委員会やSSTでのロールプレイになれた感じがあり、普段の研修効果が出ていることを実感しました。

第2回目は3月24日に実施、1回目の反省からシェイプアップし時間短縮で実施できました。ロールプレイの内容は1回目と同様、役として体感したことで「聞いてもらえるってことはこんなにも楽になるんですね」と傾聴の重要性を改めて話していました。自殺の危険を感じたときの対応としてTALKの原則(Tell:心配していることを伝える、Ask:希死念慮について率直に尋ねる、Listen:絶望的な気持ちを傾聴する、Keep safe:安全を確保する)をかみ砕いてロールプレイにつなげるよう、そしてこの学びを各職場で実践できるように今後も取り組んでいきたいと思っています。まだ3次予防(事後対応)として、自殺が発生した後遺されたものに対する対応にも取り組む予定ですのでどうぞご期待ください。



デイケア・ナイトケア室の紹介

デイ・ナイトケア室
作業療法士 関谷 俊幸

今回の職場紹介は『デイ・ナイトケア室』です。デイ・ナイトケアとは…文字からも読み取れるとは思いますが『デイ＝日中』、『ナイト＝夜』の時間帯に、外来通院をされている方を対象に行うリハビリテーションの場です。ちなみに、デイケアは9時～15時、ナイトケアは16時～20時に行っており月～土曜日の週6日開催しています。そんなデイ・ナイトケア室のスタッフは平成28年度から看護師が1名増員となり、医師1名、看護師3名、精神保健福祉士2名、作業療法士2名の多職種で構成され女性7名、男性1名と女性が多い職場となっています。

デイ・ナイトケアを利用者されている方は18歳～70歳代と幅広くまた、退院して間もない方・仕事をしている方・就職を目指している方・1人暮らしの方・家族と同居されている方など様々な方がいらっしやっています。皆さんデイ・ナイトケアを利用しながらそれぞれの目標に向かい生活をされています。そんなデイ・ナイトケアがどんな所か少し紹介したいと思います。

～デイケア～

デイケアには社会復帰・社会参加・就労を目的とする「HUDC(ホップアップデイケア)(表1の※1)」と地域生活の安定・維持を目的とする「のんびりデイケア(表1の※2)」の大きく2つのグループに分かれています。

『HUDC』では、利用者が中心となりミーティングを行いプログラムや年間行事を決めています。そのプログラムや行事に関しても内容やスケジュールを利用者同士で話し合いながら進めていく事が大きな特徴になっています。プログラムでは、外出(映画鑑賞・散歩)、料理、卓球、音楽鑑賞、ゲーム、就労

訓練など、年間行事では日帰りバス旅行、演劇鑑賞、文化祭など様々な活動を行っています。ちなみに27年度バス旅行は河口湖、演劇鑑賞はジブリの森美術館に行ってきました。また、就労準備としてハローワークの精神障害者雇用トータルサポーターの方に来て頂き勉強会など行っています。

続いて『のんびりデイケア』では、個人活動を中心に行っていることが特徴です。皆さんそれぞれ、編み物、張り子、革細工、七宝など趣味活動をされる方や、活動はせずにゆっくり過ごされる方、利用者と会話をして過ごされている方など自分のペースで楽しみながら参加されています。また、運動会・クリスマス会等病院の行事にも参加しています。

～ナイトケア(表1の※3)～

日中働いている方や一人暮らしの方も多く、仲間との食事やカラオケ、ゲーム、会話などゆっくり過ごすことができるのがナイトケアの特徴となっています。また、お花見、暑気払い、BBQ、忘年会など各種イベントも行っています。

それぞれ目的や特徴があるデイ・ナイトケアではありますが次に、私たちの仕事についても少しお話させていただきたいと思います。

現在デイ・ナイトケアには113名の方に登録いただいております、そのひとりひとりの利用者の方に1～2名の担当がつき継続的に関わらせていただいております。普段は利用者の方々と一緒にゲームや料理、カラオケ、作業など一緒に楽しみながらプログラムに参加しています。また、利用者の方との面談を通じて目標や悩み事など本人の希望に沿えるよう

支援をしています。食事や金銭面、余暇の過ごし方、など日常生活に関する事から対人関係、仕事上の悩み、就労に向けてなど目標や悩み事は皆さん様々です。その為、時には家族、職場、学校、地域の支援者の方々と連絡を取りカンファレンスを開いたり、作業所見学、企業見学、ハローワーク同行、面接同行など病院を飛び出した支援をさせていただく事もあります。また、これからデイ・ナイトケアの利用を考えている方への支援も行っています。入院中の方には、本人・家族・主治医・病棟スタッフ地域支援者と情報の共有を行い、入院中から体験をしていただき、退院後安心して利用できるような関わりもしています。

最後にデイ・ナイトケア室のスタッフとして大切に思っていることについてお話ししたいと思います。1つ目は利用者の力を信じ一緒に目標に向かっていく事です。つつい医療者の立場だと「やめた方が…」「まだ早いよ…」と症状が悪化しないように保護的な関わりになり、本人の目標に対するモチベーションを下げることがあります。そう

ではなく、どうしたら目標を実現できるかを一緒に悩み、考え進める支援をしたいと思っています。2つ目は利用者自身が問題解決する力を身に付けられるような支援をする事です。困った事や問題が起きた時に、「もう駄目だ…」と1人で抱え込むのではなく相談も含め解決できる事が、生活していくにはとても大切なことだと思います。そして、多職種で関わっている強みと専門性を生かした支援を行っていきたいと思います。これらの事を大切にしながらまだまだ力不足なところはありますがこれからも良い支援を提供できるよう頑張っていきたいと思っています。

そして、ちょっと宣伝もさせていただきたいと思います！

最初に看護師1名増員になった話をさせていただきましたが、28年度6月頃を目指し『のんびりデイケア』の開催日を火・木・土の週3回⇒月曜を追加した週4回に拡大する予定になっています。デイ・ナイトケアの利用を検討されている方は主治医までご相談ください。スタッフ一同お待ちしております。

(表1)

			開催日	活動時間
デイ・ナイトケア室	デイケア	HUDC (※1)	月～金	9時～ 15時
	ナイトケア	のんびり (※2)	火・木・土	
		ナイト (※3)	月～土	16時～ 20時

訪問看護委員会は、毎月第1月曜日の16時から行っています。委員会のメンバーは地域生活支援部長、看護部長、看護師長、精神保健福祉士、看護師、作業療法士で構成されています。毎月、前月分の訪問看護の件数、登録者数、新規登録者や再開者、終了者などの報告をします。その他、訪問看護上の問題や改善点の検討、意見交換を行っています。再入院に至った原因や困難な事例についても情報の共有と支援の仕方を検討しています。

今年度の議題では、グループホーム世話人からの土・日・祝日の訪問の要望、利用者の加齢による身体機能の低下があり単身生活が難しくなっていること、時間外訪問の対応について、訪問用自転車購入の要望と自転車の保険加入について、訪問利用者の熱中症対策、年末年始の支援体制、地域スタッフからの問い合わせの窓口の1本化などが挙げられました。

訪問看護室は、2011年4月、地域生活支援室の中に在宅支援室、地域移行推進室とともに設置され、今年で6年目に入ります。昨

年より、新規の利用者の依頼が増加しています。現状の体制で質を落とさず支援を継続するにはどうしたらよいか検討を続けています。

訪問看護は入院時から退院前訪問を実施し、退院後3ヶ月間に病棟スタッフの協力を得て訪問することで、利用者さんと関係が作りやすくなり症状や生活上の問題が把握しやすくなります。また、入院中から関わりのある作業療法士、精神保健福祉士を含む多職種で行うことで支援の視野が広がります。このように、訪問看護は病院の職員全体での取り組みで成り立っています。今後も職員の皆様には、理解と協力をお願いしたいと思います。

利用者の方にとっては、支援がまだ十分といえない点もあるかと思いますが、必要なときに必要に応じてサポートができる体制を目指していきたいと考えておりますので、要望や意見などを寄せて頂けたら嬉しく思います。



職員旅行に行って来ました

総務課 白川 重久

去る、3月23日(水)天候にも恵まれ、横浜方面へ「大人の社会科見学」と銘打って出かけてきました。参加総数、23名と目の届く人数でのバス旅行、行き渋滞で最初の目的地、カップラーメンミュージアムは30分程遅れて到着。マイカップヌードルファクトリーは残念ながら時間の関係で参加出来ませんでした。歴代の袋めん・カップめんのパッケージには、懐かしい物があり当時を思い出す事となりました。

昼食は、ホテルでのランチバイキング(イタリアン)ですが、ホテルの重厚さには正直驚かされました。会場での出来立てのピザ・生パスタ他、肉も魚も美味しくて、常の自分なら「この料理は赤で、こっちは白だな」なんて言いながら時を忘れ、自分も忘れていたでしょう。(今回は大人しくしていましたが…。ですが、食べるのに夢中で、写真が無いのです…。)

食後は、近くの赤レンガ倉庫で買い物、散策を楽しみ、いざビール工場へ。バス乗ると、何人かの首から透明なビニール袋の中にカップ麺の容器が!! 当人たちに聞いてみると、午前中行ったときに出来なかったのも、散策の時間内で再度出来る様に、マイカップヌードルファクトリーを予約をして来たとか!!! 流石、感心してしまうメンバー達でした。

このビール工場には、このメーカーの工場でしか飲むことが出来ない「麦汁」の試飲があり、麦汁の飲み比べで、その甘さに目を見張りました。

製造工程の説明の後は、大人の社会科見学の真骨頂(当人はこれが目的でしたが)、ビールの試飲。

残念ながら、試飲の時間も出発時間が決まっているため、慌ただしく時を過ごし、ひたすら売店で土産を物色していました。

今回、1班が申込み人数不足で中止になったため、1班で参加を楽しみにして頂いた方々には、大変申し訳ありませんでした。また、2班で申し込みながら家庭の事情等で参加できなかった方々、次回また新たな企画を立案致しますので、今回申込みの無かった皆さん共々、是非次回の機会にはご一緒に、小旅行を楽しみたいと思います。

今回、旅行のメンバーを快く送り出して頂いた各職場の職場長・スタッフの皆様、ありがとうございました。また、参加された皆様も、拙い引率で申し訳ありませんでした。これに懲りず、次回またの機会にお会いしたいものです。

怪我も、大きなトラブルもなく、無事に戻れたのは参加した皆さん方のご協力のお蔭です。ありがとうございました。



いっしょに駅伝、やりませんか？

A4 病棟 守田 亨

吉祥寺病院の駅伝部(非公認団体)の世話人をして、守田と申します！

今回、『じんだい』の趣味のコーナーを通じて、駅伝部の紹介と新入部員の募集をさせていただけることとなりました。このような紙面でのアピールをさせていただく機会に恵まれて、とてもうれしく思っています。

今現在の部員数は病棟以外にも医局や看護部、医療相談室、訪問看護室にもいて、10名になります。実際の活動は、個人的にランニングなどの練習を行って、イベントやマラソン大会の当日集まって、その大会に参加して楽しむような活動を行っています。

そして、どうして駅伝部と呼んでいるのかについては、マラソン部だと何となくハードなイメージがあって、どちらかと言うと、みんな楽しく走れることに重きをおいているスタンスということもあり、駅伝部と呼んでいます。それと、駅伝という言葉の響きには、「走る」というとてもパーソナルな競技でありながら、襷というツールがあることで、単にバトンのように襷を繋ぐということだけでなく、その襷に対する人の憶いも込められることで、一人では成し遂げられないような不思議な力が湧いてきてしまうのです。1人きりで走っていると挫折してしまいがちなのですが、部活として取り組むと、モチベーションが上がって、走り続けていくことができます。

さて…世の中を見渡してみると、今やマラソン・ランニングのブームも最高潮?! 何処へ行ってもランニングしている人を朝でも昼でも夜でも結構見かけます。それに毎年2月に行われる「東京マラソン」は、超難関で応募の倍率10倍を突破した人しか走れない、屈指の人気マラソン大会としても有名になっ

ています。そして、当院でも「東京マラソン」に何回も応募していても、一向に出走することができない人が結構いるもので…私が知っているだけでも5名はいます。

そして、最近はそんなハードなマラソンでなくても、ライトなランニングが身近に楽しめるようになってきていて、いろいろなランニングのイベントが最近はかなり増えています。つい先月、3月27日に横浜の赤レンガ倉庫の周辺コースで行われた「よこはま春風ラン」に私たち駅伝部も参戦しました。2kmの周回コースを5名で襷を繋いで走る10km駅伝で、天候にも恵まれて、桜も咲き始めた中、春の海風を感じながら気持ちよく走ることができました。走った後は近くの銭湯で汗を流し、今回は会場が横浜の赤レンガ倉庫ということでもあったので、中華街を散策してランチを食べて帰ってきました。ちなみに次の参戦の予定は、6月に福生の横田基地で開催される横田駅伝です。米軍基地内なのでアメリカな雰囲気を感じることができるのが特色の人気駅伝大会です。このような駅伝部の活動に興味のある方は、世話人までご一報ください。是非とも一緒に参戦しましょう。少しでも走りたい気持ちがあれば、誰でも仲間になれます。皆さんと一緒に走れることを、楽しみにしています。



新人紹介コーナー

新しい仲間を
ご紹介！

SM (A3 病棟看護師)

- ① 東京都
- ② きれい
- ③ 働かざる者食うべからず
- ④ 自炊

NY (A4 病棟看護師)

- ① 鳥取県
- ② 穏やか
- ③ 悠々自適
- ④ 猫と遊ぶ

TM (A4 病棟看護師)

- ① 沖縄県
- ② キレイで明るい
- ③ いつも笑顔で
- ④ スニーカー収集

KT (検査室検査技師)

- ① 山形県
- ② 待合室のオレンジ色が印象的。明るく院内の清潔・感染対策に力を入れている病院
- ③ 人と比べない、これでいいのだ!!
- ④ 散歩(デパ地下巡りを含む宝塚歌劇)

SN (薬剤科薬剤師)

- ① 長野県
- ② 明るい方が多い病院
- ③ 明るく元気よく
- ④ 散歩

氏名

- 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

平成28年度 吉祥寺病院 行事予定

4月

行事関係

- 2日(土) 喫茶カトレア
- 5日(火) レク(花見)
- 9日(土) ファミリーサポートセミナー
- 16日(土) 家族会

研修関係(予定)

- 新採用者オリエンテーション
- 急性期治療病床を考える会
- 看護研修(プリセプティ①)
- 看護研究オリエンテーション
- 院内教育研修新採用者防災について

5月

行事関係

- 14日(土) ファミリーサポートセミナー
- 21日(土) 家族会
- 26日(木) 東精協レク
(ミニオリエンティング)

研修関係(予定)

- 看護事例検討会
- 看護研修
(プリセプター②、プリセプティ②)
- 看護研修(CVPPP)
- 看護研究①
- 看護研修(3年目①)
- 看護研修(実践研究:地域との連携)
- 院内教育研修(新採用 医療安全)

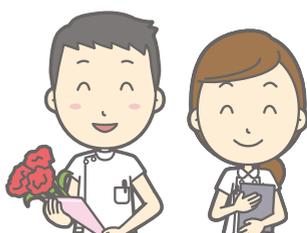
6月

行事関係

- 2日(木) レク(ピクニック)
- 4日(土) 喫茶カトレア
- 11日(土) ファミリーサポートセミナー
- 18日(土) 家族会
- 23日(木) 東精協レク(卓球大会)
- 25日(土) 家族教室

研修関係(予定)

- 看護事例検討会
- 看護研修
(プリセプター③、プリセプティ③)
- 看護研修(2年目施設見学)
- 看護研修(1年目急変時の対応)
- 看護研修(1年目薬物療法)
- 看護研修(2年目①)
- 看護研修(1年目注射の知識と技術)
- 看護助手研修(コミュニケーション)
- 院内教育研修



当院のおすすめ
メニュー

じゃが芋と豚肉のピリ辛炒め



1人分栄養成分

エネルギー 156kcal
タンパク 4.1 g
塩分 0.9 g

お好みで人参、玉葱、
小松菜等を加えても
美味しくできます

材料 (2人分)

じゃが芋…………… 120 g
豚小間肉…………… 40 g
サラダ油…………… 少々
砂糖…………… 小さじ2
醤油…………… 小さじ2強
赤唐辛子…………… 少々
かつおだし…………… 少々

作り方

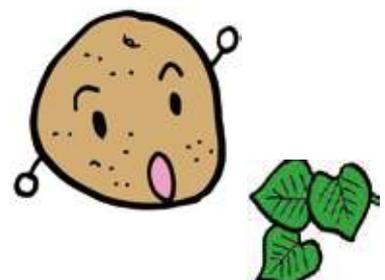
- ① じゃが芋は一口大に切って水にさらしておく
- ② 赤唐辛子は種を除いて小口に切っておく
- ③ 鍋に油を入れお肉を炒める
- ④ 肉に火が通ったらじゃが芋を入れて軽く炒める
- ⑤ 材料の半分位水を加え、沸騰したらアクを取る
- ⑥ 全体に火が通ったら、そこに調味料をいれて味を調える
- ⑦ 水分を飛ばして、最後に赤唐辛子を混ぜる

今は新じゃががおいしい時期です。

新じゃがとは春に収穫されるじゃが芋の事です

皮が薄く水分が多く軟らかい事が特徴で栄養も皮の近くに
あります新じゃがは皮をむかずにしっかり洗って皮ごと調理して下さい

又新じゃがはビタミンCが豊富で風邪予防、疲労回復、腸の調子を調える働きもあります



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 (隔週)	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 (栄)	岡田 / 浅野	森 / 森 (栄)	河野 / 浅野	森	森
診察室 (5)	齊藤 / 周東	山室 / 市川(弓)	山室 / 村尾	鵜殿 / 山室	周東 / 河野	初瀬 / 山室
診察室 (6)	土井	土井 / 浅野	西山 / 初瀬	セカンドオピニオン 土井	岡田 / 土井	西山

受付時間

- 月~金
 午前 9時~11時 (初診・再診)
 午後 1時~ 3時 (初診)
- 土
 午前 9時~11時



調布市深大寺北町 4-17-1

編 集 後 記

4月になり駅や電車には、つい先だってまでは見掛けなかった人達が、朝の流れに抗う様なごちなさを携えている。見れば靴も鞆も何もかもがピカピカ。新入学・新社会人の皆さんだ。

かの方々も、暫らくすればひと時の戸惑いも何処へやら、朝の流れに身を委ねて行く事だろう。

新しい年度を迎え、「じんだい」編集委員も印刷屋さんも様変わりしました。長年、編集に携わって頂いた方々には、深く感謝。この場を借りてお礼申し上げます。お疲れ様でした。

4月から新しいメンバーを迎えまた、印刷屋さんとも新たなお付き合いとなります。

これからも、「じんだい」を宜しく願います。
(S)

慌ただしい4月の後半には藤棚の藤がひっそりと美しく色づきます。中庭の奥にあるものですかあまり職員や患者さんに認知されていないのでは?今年も美しく色づいておりました。あつという間に花の時期は去ってしまいゆっくりと愛でる時間がなかったのでGWは足利市の藤祭りへ行ってこようと思います。
(M)