

じ ん だ い

第45号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院



2016.7.15 (金)

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



片瀬西浜にて (撮影：B3病棟 藤原 旭)

Contents

新任医師の自己紹介.....	1
看護記録推進委員会.....	5
おらが地元は「●●」です。.....	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

平成28年4月に吉祥寺病院に赴任させて頂きました初瀬記史です。4月の赴任からあつというものの3か月間。ベテラン職員の皆さんに支えられ、病気の症状がありながら健気に治療に取り組んでおられる患者さん、それを支えるべく苦闘していらっしゃる御家族と、日々試行錯誤しながら診療に当たらせていただいております。

私はこれまで国立精神・神経センター国府台病院（今の国立国際医療センター）で2年、帝京大学医学部付属病院で7年の研修・勤務を行い、今回の赴任は一般の精神病院での経験をつむために大学病院からの出向という形ですが、数ある大学の関連病院の中でも統合失調症診療に力をいれているこの吉祥寺病院で働くことを希望して、あえてこちらにこさせて貰いました。私自身にとっても医師として10年目にあたる節目の年にあたり、今回は初心にかえり新米だった頃のエピソードを交えながら自己紹介をしていきたいと思います。つたない文章になります。がしばしお付き合いください。

私が最初に研修をした国府台病院は、当時精神科・神経内科の国立センターとして、地元である千葉県北部だけでなく全国からも患者さんが集まり、多くの医師が診療や研究に従事しているような病院でした。今はこうして精神科診療に従事している私ですが、現在の診療の原型になっている「初心」は、かけだしの新米研修医として神経内科に配属、神経難病の担当患者さんとの出会うところから始まります。

当時（そして今でも？）神経内科で扱う神経難病は、慢性・進行性の難病で、症状がはっきり出てくるまで診断は難しく、症状がはっきりと出ると神経の麻痺で生活に支障をきたし、根本的な治療法は少なく、進行予防と症状を緩和するための投薬と、同じく進行を予防するためのリハビリをしていくしかない…と文字通り「難病」で、病院では主に検査入院やリハビリ入院をするかたわら、なかなか芽がでない新薬の臨床試験を行っていました。

長年の麻痺に悩まされた担当患者さんが度重なる検査でようやく神経難病の診断がついての病名告知面談。「ようやく病名がわかりました」と患者さん

からの言葉があり、医者になりたての私は「難しい診断がついて一段落」などと思ってほっとしてしまいましたが、得てして新米医の考えは甘いもの…。告知のあと、ご家族が帰り際に研修医の私をつかまえて「こんな事先生に相談してもいいものなのか…」「歩けない夫の面倒はつききりで診ないとダメですか？」「家のローンは皆さんどうしていますか？」と、当時なんと返答したかはもう忘れてしまいましたが、答えを持ち合わせていない私は、返答に窮してあたふたしながら、ようやく医療相談室を紹介。そこから作業療法士さんや、ソーシャルワーカーさんと次々に医療スタッフを紹介して、麻痺のリハビリ行って、介護サービスや難病の制度を申請して…と、検査・診断は入口でしかなく、ようやく難しい「難病」の治療がそこから始まったと感じたのを覚えています。結局、投薬での根本的な治療・改善は望めない難病で医者のできる幕はほとんどなく、新米の私などは、話を聞く以外ほとんど何もしてなかったのですが、「リハビリや社会制度の利用のことなど治らなくても生活のことを親身に一緒に考えてくれるのがありがたい…」などと、ありがたいお言葉をいただいたのを覚えています。

精神科の診療にすすむきっかけにはまた別の出会いがあるのですが、やはり難しい病気になると、お薬だけですべての問題を解決することは難しく（ただし、一部でも落ち着く場合や、劇的に効く場合がありますので、その時には多少お節介でも投薬を勧めさせて頂こうとおもっています）なんとか生活をしていくためにリハビリや社会制度を利用しながら、ご家族を交えて相談を重ねていくのは病気や科こそ違えど同じ（まして精神の症状は様々で一筋縄ではいかない）などと思っています。

初心を忘れず、難しい病気であっても患者さんや家族の生活のお役に立てるように、他の医療スタッフと連携して診療にあたっていきたいと思っております。力になれないことも多々ありますが、それでも気軽に相談頂き、一緒に悩んでいけるような立場でいたいと思っておりますので、そのことをお伝えして、自己紹介に代えさせていただきます。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。

4月から吉祥寺病院でお世話になっております、浅野瑞穂と申します。一昨年に週1回の非常勤で勤務させて頂きました。今年は常勤として戻ってくることができ、気持ちも新たに頑張りたいと思っています。

精神科は今年で4年目となります。精神科を志すようになったのは、初期研の時に精神科単科病院で研修したことがきっかけでした。そこは慢性期の治療抵抗性統合失調症の方が多く、それまで接したことのないような患者さんと接することとなりました。一ヶ月だけの研修でしたが、終わってみるとなかなか充実した研修生活でした。患者さんと話し、一緒に作業をし、夏祭りに参加し、時々グループホームや相談支援センターに行き、他の科にはない体験ばかりでした。今思えば、患者さんの「生活」や「人生」に密着していました。精神科の先生や看護師さんは、生身で患者さんに接していたのが印象的でした。色々と科を回ったけれども、最終的に精神科を選んだのは、結局はそこでの体験が大きかったのだと思います。

入局したのは大学病院の精神科で、そこでは統合失調症の患者さんだけでなく、気分障害や不安障害、ストレス関連障害など、様々な疾患の患者さんと接することになりました。疾患のために社会からドロップアウトしてしまったか、してしまいそうか、そういった悩みを多くの方が抱えていました。身体的、精神的な症状を抱えながら、社会的な問題にも向き合っていかなければならない現実があることを入局して初めて実感しました(前述の単科病院の患者さんもそういう悩みを抱えていたはずですが、その時はあまり気がつきませんでした)。また、今まで自覚していなかったスティグマの問題も根強くあるということを知りました。入局1年目の時、入院してきたある患者さんは、ご自身が「精神科に入院した」ということをなかなか受け入れられませんでした。「体の病気だったらどんなに良かったか」と言われたことを今でも覚えています。自分が自分を認められないということは、とても悲しく辛いことだろうと思います。その時は、自分はどうすれば良いのかわかりませんでした。数ヶ月後その方は

無事退院され、外来に通い、そしてほとんど薬がいらないという状態まで回復されました。その方の人生で見ると、入院期間はわずかな時間かもしれませんが、その方に限らず、誰かと関わる時間がある時間は限られ、とても貴重なものです。つい忘れがちになってしまいますが、与えてもらった時間を大切にしていきたいと思います。

精神科のこと以外でも、年々ものの感じ方や考え方が変化していると感じます。これから色々なことを経験し、それが人としての「深み」となるよう今後も努力して参ります。こんな私ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。



初めまして、本年4月より吉祥寺病院に勤務させていただいております、精神科医の清野知樹と申します。あつという間の3か月間でしたが、スタッフの皆様の温かいご支援のおかげで、何とかここまで来ることが出来ました。これからはますます皆様との協力関係・信頼関係を密にしながら臨床業務に当たっていきたいと考えております。このために私のことを少しでも知って頂ければと思い、ここでは私が吉祥寺病院で勤務することになった経緯と今考えていることをお話しさせて頂ければと思います。

まず、私が精神科医となった経緯からお話ししていきたいと思います。私はもともと中学・高校生時代から心や脳に興味があり、東京大学入学後の医学部生時代には脳画像や精神疾患の遺伝子研究を行っている研究室や、大学の精神神経科教室が開催していた医学部生に向けた勉強会に参加しておりました。研究に携わり、また臨床実習に参加するなかで、精神的な不調をきたしている方々と触れ合い、彼女・彼らが経験している様々な苦痛や困難を知りました。大学入学当初は基礎研究の道も考えておりましたが、次第に臨床・研究の両面で精神的に不調をきたした方々の力になりたいと考えるようになり、精神科医の道を歩むことといたしました。

初期研修を経て、精神科医局に入局後は大学病院の精神神経科に勤務しておりました。大学病院はその特殊性に特化する必要性があり、地域から治療依頼のあった方の場合、入院治療で安定後は、地域の医療機関にお返しする、ということが多かったように思います。このため、急性期だけでなく地域に即した社会復帰まで含めた医療を行いたいと考えるようになり、次年度の勤務先を検討しておりました。そのような折、大学の病棟で中々調子が安定しなかった方が吉祥寺病院に転院後に改善し、退院後も外来で安定している、というお話を伺い、驚いたことがありました。また尊敬する先生達からも吉祥寺病院での勤務を強くお勧めされました。こういった経緯から今年度より、包括的なサポートを含めた臨床を行うことができる吉祥寺病院に勤務させていただくことといたしました。

実際に勤務させていただいて、医師・看護師・

ソーシャルワーカー・作業療法士・心理士・薬剤師といった、多職種による多面的なアプローチが互いの長所を生かしながら密接に連携しながら行われていく中で、患者さんたちが少しずつ良くなっていくのを目にし、また、他職種だからこそ見ることができ患者さんの側面を教えていただいていると、吉祥寺病院に勤務させていただいて本当に良かったと感じております。また、SSTやファミリーサポートセミナーなどにも同席させていただき、患者さんだけでなくご家族も含めた包括的なサポートの重要性を実感しております。勤務して、吉祥寺病院のスタッフの全員が精神科医療の先輩であると感じております。是非とも、現場の技を教えていただければと思います。

私は上記のような精神科医になった経緯があるため、将来的にはどこかのタイミングで基礎ないし臨床研究に携わることになろうかと思います。最近、医師の立場で研究に関わる以上、単なる真理の探求だけではなく、実際に現在の臨床現場での困難を解決する助けになるような研究ができればと考えるようになりました。このためにも吉祥寺病院で多くの経験をしていきたいと考えております。

若輩者で頼りない印象を与えてしまっているかと思いますが、幸いにも教育熱心な皆様方にご指導いただき、少しずつ成長しているのを感じております。今後とも良き精神科医になれるよう、益々精進させて頂きたいと考えております。今後とも何卒ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



院庭の満開の桜に迎えられて入職したこの春。程なくして「じんだい」への原稿依頼がありました。参考までに、と添えられた昨年の新入職員特集号には、各先生方のキャリアや抱負などがどれも素晴らしい文章で綴られています。さて私は何を書こうかしらと考えあぐねていると、医局でお隣の席の某O先生から「過去にはもっと軽い話題もありましたよ。」との助け舟がありました。そこで肩の力を抜いて、与えられたお題のうち「いま思っていること」をつらつらと書いてみることにします。

今年度、私にとって入職と並ぶ大きな変化は「お弁当作り」です。病院に在ると時々忘れそうになりますが、家に帰れば中1・小5の息子たちの母親なのです。この春長男は中学生となり、毎朝お弁当を持たせています。実に数年前から恐れていた生活の始まりです。

実は、私は子どものころから極端に朝が苦手でした。大人になってもそれは変わらず、特に冬場はあまりの辛さに「これは冬季うつに違いない」と考えて光目覚ましを自作してみたり、泥のように重い体を何とか引きずり、ベッドの縁から上半身を逆さに下ろして少しは頭のほうに血を巡らせようとしたり、涙ぐましい努力の数々。登校する子どもたちが玄関に出てくる音に気付いて慌てて起き上がり、立ちくらんでフラフラしつつ見送るような情けないこともありました。

お母さんがそんな状態で大丈夫？とあきれられる方も多いでしょう。実は、夫が家事も育児もできる「イクメン」なのです。これまで夫におんぶにだっこだったのが、スポイルされての退行と看破されたのか…「さすがにお弁当は作れるよね？」と引導を渡されました。

さて吉祥寺病院へ初出勤の日。5時半に目が覚めました。しかもそれから、毎日きっかり20分ずつ目覚める時間が早まっていくのです。ついに4時に覚醒したときは危機感を覚えました。春だから？しかし睡眠短縮にまでは至らず、10時までには寝る健康的な生活(夜の洗濯は夫の分担)。こうしてお弁当作りは順調にスタートを切りました。

ほっとしたのもつかの間、中学生男子の食欲恐るべし！初日に帰宅しての第一声が「足りない、これ全部

おかずにして！」です。大人の男性でも十分な容量のお弁当箱の半分はごはん、半分はおかずに使っていたのを、翌日から全ておかずで埋め尽くし、別におにぎりを持たせることにしました。もちろん冷凍食品や前夜の作り置きも使いますが、それ以外にも一品二品作るとなると朝からひと仕事です。それでも翌週には慣れて、夫と自分のお弁当も準備できるようになりました。

さて、この「やればできる」お弁当作りは、私にとって大きな自信になりました。そこで改めて思うのは、私たちの生活は①心身の健康②周囲の支え③自分が(どのような形であれ)誰かの支えになる、この3つのうえに成り立っているということです。子どもに毎朝お弁当を持たせる、これは家庭のなかでの小さな営みではありますが、①②③のどれひとつでも欠けては持続できません。翻って吉祥寺病院での私たちの営みに目を向けてみると、多くの方は①に恵まれ、同僚、上司やご家族など②を力に、③の使命感を持って患者さん本位の医療に取り組んでいることでしょう。ここはそれができる環境だと感じますし、私もそのひとりとして働けることを本当に嬉しく、光榮に感じています。

ただ、もしかしたら皆さまのなかで、①②については事情が許さない方がおられるかもしれません。そんなとき、セルフケアや援助希求の能力、コーピングスキルが状況を変えうる力になるはずですが、話は変わりますが、子どもたちが幼少のころ足繁く通った野外保育の場で、保育士さんから「お母さんがまず自分を大切にしてください」と勧められました。「自分が満たされて初めて、周囲をケアする原動力が生まれる」と捉えて腑に落ちた記憶があります。もちろん、決して常に自分本位ということではなく、自分を大切にできる人はひとも大切にできる、専門職にあつては「もし目の前の患者さんが自分や自分の家族だったら」と、立ち位置をずっと変える余裕にも通じるような気がします。

一方で、自分を労わることが難しいのが多くの患者さんです。自分が周りから元気をもらって充電しつつ、患者さん自身にも①②、できることなら③までの回復につながるよう応援する、そのような連鎖を日々続けたいものだと思います。

看護記録推進委員会は各病棟1名と師長2名の8名で毎月開催され年間計画に基づき活動を行っています。また委員を中心に各病棟記録係3〜4名と協力をしながら現場教育・指導に入っています。今回は、今までの活動内容について紹介していきたいと思います。

- ①H24年度 標準看護計画作成
- ②H25年度 患者参画型看護計画導入
- ③看護記録記載マニュアルを基に監査用紙を作成。
毎年、形式監査を実施・評価し監査項目の見直しを行っている。
- ④SOAP(問題志向型システムPOS)の記述方法を取り入れている。
- ⑤看護問題計画の評価方法について、S評価(ショート評価)・M評価(1か月の計画評価)を各病棟に浸透を図る。
- ⑥H26年9月から委員会前に委員が病棟ラウンド(2人ペアで看護記録の質監査)実施し結果を各病棟に伝えていく。以上の項目について検討しマニュアル変更と対応をしてきました。

皆さん、看護記録記載への苦手意識を持っていますか？又アセスメント記載する時に一瞬躊躇する時はありませんか？誰もが抱える課題であり、実践に応じたアセスメント能力を高めたいと多くの方が考えているのではないのでしょうか？今回は初の試みとして看護師全員対象で教育委員会と連携して2年間かけて(H26年度・27年度の2回1クール計6クール)研修を企画し、吉田師長の講義とGWで教育・記録委員会から担当者を決めて計4名のファシリテーターと山本師長・小林主任のサポート体制で実施しました。テーマは「看護プロセスを学ぶ」について研修内容は①患者の全体像を捉える為の情報収集。②情報をアセスメントし問題を抽出する。③計画立案と実践、SOAPでの記録研修でした。殆どの看護師が参加する事が出来、研修参加率は88%でした。実践的でOJTに繋がる今回の研修を各病棟での学習会の場を広げて看護実践のレベルUPが出来るように繋げて頂ければ幸いです。

最後に看護記録は、看護の質を証明するものであり看護実践とその結果の記載が必要なものです。私たち看護師は「何のために、どのようなことを書くのか?」「看護が見える記録」「誰が見ても分かる記録」「開示請求に対応できる倫理的に配慮した記録の表現」「患者の個別性に配慮した看護展開と根拠が見える記録」をしっかりと認識して実践できるよう活性化していきたいと思います。今年は病院機能評価受審に向けてより皆様のご協力をよろしくお願いいたします。





東京に来て感じたこと

B3病棟 看護師 酒井 晃司

① Q 食べ物の違いは？

「醤油編」とにかく薄味！特にお醤油は薄いと感じました。九州の醤油は知っての通りドロツとして甘くて濃い味です。ちなみに各家庭で濃さも違い、中にはんにくなどを入れる家庭もあります。ラーメンははっきり言って醤油味は食べません(笑) 濃厚豚骨スープに極細ストレート麺が主流ですね。余計なトッピングはいりません。

ランチ値段も九州ではワンコインランチが多いですが、東京は基本的にランチも千円します。

「居酒屋編」焼き鳥を頼むと九州では何も言わずとも山盛りキャベツ(おかわり自由)が来ます。その上、キャベツの横には付け味噌がのっている。また、九州人は豚バラ串をこよなく愛しています。串と言ったら豚バラ！その他にブラックモンブランと言う、クランキーチョコの棒アイスがメジャーでこよなく愛されています。



② Q 福岡自慢は？

やはり食べ物がおいしいことですかね。明太子、もつ鍋、豚骨ラーメン、福岡の食べ物は味が濃く美味しいものばかりです。福岡に来た際には、塩分の取り過ぎにはご注意ください。お祭りなんかも多いですね。博多祇園山笠はとくに有名で迫力があります。ふんどし姿の男をぜひともご覧になって目の保養をして下さい。毎年祭りでヒートアップし負傷者が続出します。あと明太子ですが基本的に高いので人にあげる時しか買いません。毎日食べていませんよ。

福岡弁の女性はとてもかわいく見えてしまい

ます。可愛い方言ランキング一位です。



③ Q 地元の話。

正確には大分県が地元なのですが、電車は基本的に1時間に一本一両編成または二両編成です。右を見ても左を見ても山しかありません。自然が豊かと皆が言いますが、豊かすぎて3日で必ず飽きます。ですが、温泉は基本的に何処も源泉かけ流しで300円程度で入れます。



④ Q 東京にきて驚いたことは？

人の多さ、電車の長さ、道路の狭さ、ビルの高さ、あとは警察の多さですね。満員電車を味わいましたが、サラリーマンの通勤の大変さは東京がダントツ一番です。



終わりに、東京は夢や希望にあふれるところでもあるのでこれからも頑張りたいです。

新人紹介 コーナー

新しい仲間を
ご紹介！

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

TE

(A2病棟 看護師)

- ① 鹿児島県
- ② 広くてきれい。
笑顔が多く、仲が良い
- ③ 何事も
前向きに考える
- ④ サッカー

YE

(A3病棟 看護師)

- ① 千葉県
- ② 綺麗な病院。
緑が多い
- ③ 楽しみながら頑張る
- ④ 行動範囲を
広めること

RO

(A3病棟 看護師)

- ① 熊本県
- ② きれいで明るい
- ③ 何でもやります！
- ④ ネコ観察

KY

(A4病棟 看護師)

- ① 長野県
- ② 明るい
雰囲気のある病院
- ③ マイペース
- ④ カフェ巡り

AH

(B2病棟 看護師)

- ① 東京都
- ② 綺麗な病院。
想像していた精神科と違う
- ③ 良く眠って、
良く食べる
- ④ ダーツ。ボルタリング

EK

(A3病棟担当相談員 PSW)

- ① 千葉県
- ② オレンジシート
が印象的
挨拶が多い
- ③ 日々努力
- ④ 部屋の模様替え

AT

(B2病棟担当相談員 PSW)

- ① 福岡県
- ② 管理者の方が
優しい
- ③ 私は変わる
- ④ アメリカの
ドラマを視ること

ES

(作業療法科)

- ① 東京都
- ② 広い!!
- ③ ご飯を残さない
- ④ 好きなグループの
曲を聴く。
スポーツ

平成28年度 吉祥寺病院行事予定

7月

行事関係

- 7日(木) 自衛消防訓練審査会院内訓練
～8/25まで毎週木曜日実施
- 9日(土) ファミリーサポートセミナー
- 16日(土) 家族会
- 27日(水) 盆踊り
- 28日(木) 就職説明会
- 28日(木) 盆踊り予備日

研修関係(予定)

- 看護研修(1年目 コミュニケーション①)
- 看護研修(1年目急変時の対応)
- 看護研究②
- 実践研修(薬物療法看護)
- 看護研修(4年目アサーション)
- 看護研修(CVPPPアドバンスコース①)
- 看護研修(4年目看護を語る)
- 院内教育研修(感染対策①)
- 院内教育研修(臨床セミナー)

8月

行事関係

- 6日(土) 喫茶カトレア
- 13日(土) ファミリーサポートセミナー
- 20日(土) 家族会

研修関係(予定)

- 看護事例検討会
- 看護研修
(CVPPPアドバンスコース②)
- 院内教育研修
(暴力を防止するために)

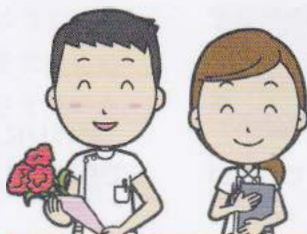
9月

行事関係

- 1日(木) 自衛消防訓練審査会
事前現地訓練
- 8日(木) 自衛消防訓練審査会
審査会
- 10日(土) ファミリーサポートセミナー
- 15日(木) レク(ピクニック)
- 17日(土) 家族会

研修関係(予定)

- 看護研修
(プリセプター④、プリセプティー④)
- 看護研修(3年目②)
- 看護研究③
- 看護研修(1年目 コミュニケーション②)
- 実践研修(チーム力を高める1ー①)
- 看護研修(CVPPPアドバンスコース③)
- 院内教育研修(メンタルヘルス①)
- 院内教育研修(院外研修報告 前期)



当院のおすすめ
メニュー

ゴーヤと豚肉のキムチ炒め



1人分栄養成分

エネルギー 209kcal
タンパク 6.8 g
塩分 1.3 g

材 料 (2人分)

豚小間肉	60 g
料理酒	3 g
ゴーヤ	30 g
玉ねぎ	1/2ケ
卵	1ケ
朝鮮漬	40 g
醤油	5cc
砂糖	小さじ1
塩	少々

作り方

- ① 豚小間肉を料理酒に漬けておく
- ② ゴーヤは半分に切り種を取る大きさをみて半月又は、いちょう切りにし2～3mmの薄切りにする切った後軽く塩もみをして汁をきっておく
- ③ 玉ねぎは半分に切り1cm幅のスライスにする
- ④ 肉を炒め火が通ったら玉ねぎ、ゴーヤを加えて炒める
- ⑤ 全体に火が通ったら、朝鮮漬と調味料をいれて味を調える
- ⑥ スクラブルエッグを作り上に飾る

ゴーヤの苦みを取る方法は
・塩もみをする
・下ゆでをする
・薄切りにして油で炒める
等があります

ゴーヤに含まれているビタミンCは、
加熱しても壊れにくいという特徴があります
さらに豚肉等動物性食品と一緒に組み合わせると、
さらに抗酸化力がアップします
夏の疲れには豚肉に含まれるビタミンB1が有効です
積極的に献立に入れましょう



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 / 高岡	鵜殿 / 山室	周東 / 浅野	初瀬 / 山室
診察室 (6)	土井	土井 / 浅野	西山 / 初瀬	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

先日、栃木県の中禅寺湖畔に‘くりん草’を見に出かけてきました。くりん草(九輪草)は絶滅が心配される野草のようで、現にここでも網を張って保護していました。鹿のえさになってしまうことから守ることが理由のようです。また、アップの写真を撮りたいが為にと根本を踏み荒らす人間から守る意味もあるようです。

マナーの大切さを痛感させられた一日でした。

(か)

梅雨明けと言われ気温も上昇し、いよいよ夏到来かと思いましたが、雨の日は依然として続いていますね。通勤時間と雨がかぶることが多く、憂鬱な気分がまだ続きそうです。本格的な梅雨明けが早く来ることを期待します。

(M・K)