

じ ん だ い

第49号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院



2017.7.24 (月)

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



山梨県明野にて by S

Contents

精神科を選んだのは.....	1
精神科を選んだ理由とは.....	2
吉祥寺病院に入職して.....	3
ストレスチェック制度導入 ～ストレスは厄介モノ?～	4
深大寺道をゆく ～その④～	5
平成29年度 自衛消防訓練審査会に出場して	8
自衛消防訓練審査会を経験して.....	8
自衛消防訓練審査会を終えて.....	8
新人紹介コーナー/行事予定	9
当院のおすすめメニュー.....	10
外来担当表/当院略図/編集後記	11

こんにちは。今年度4月より入職しました押久保岳(おしくぼがく)と申します。また暑い季節がやって来ましたが、まだまだ仕事の進め方が十分にわかっていないところがあります。また、当初は入院のペースが非常に早くて頭が追いついていないところもありました。外来、病棟のスタッフの皆様に変御迷惑をかけてきたと思います。今後は、しっかりと吉祥寺病院の仕事の仕方を覚えてやっていきたいと思っています。よろしくごお願い申し上げます。

さて、私は今年の3月まで大学に勤めていました。大学病院では病棟と外来の業務を行っていましたが、病棟の病床数は47床であり、入院患者数も多い時で30から35程度でした。そのため研修医の立場であってもそれほど多くの患者さんを受け持つことはありませんでした。また大学病院の環境が開放型病棟であり、保護室(隔離室のこと)や個室の数が限られていることから、入院の受け入れができない場合があります。御存知の方が多くと思われるのですが、大学病院では措置入院の症例というのは全く経験ができません。ですから吉祥寺病院で措置入院の症例を経験して初めて症状の消退届という言葉を知りました。

そんな環境にずっといたものですからどうしても精神科医としての経験が偏っていると思われれます。そのため大学では一定の経験を積んだところで吉祥寺病院のような急性期の症例が多く、しっかりと研修できる施設に派遣して働かせていただくことになっています。4月の勤務開始の時は、精神科研修あるいは初期研修医として働き始めた時のような緊張感がありました(徐々に緊張はほぐれてきましたが、一定の緊張をもって仕事をしていきたいと思えます)。

私が精神科を選んだのは、まったくの偶然だと思っています。たまたま初期研修で大学とは別の施設で働いたのですが、大学時代の同級生が、戻ってきて精神科と一緒に研修をやらないかと言ってくれたのと、元々は内科を考えていたのが、いくつかの理由から自分には難しいそうだと感じたことが影響しています。それから大学時代に臨床科目のなかで精神科との相性は良さそうだと感じていたためでもあります。精神科の授業でよく覚えているのは、第

1回目が当時の主任教授が担当していてレジュメはありましたが、それに沿って行うというより教授が話したいことを話しているといった講義でした。今考えるともう少し力を抜いてもよかったかもしれませんが、私のいた大学は大変留年が多い所だったので、ほとんどの授業は理解できないところをつくらないようにそれなりに緊張して聞く必要があったり、試験に出そうなところを聞き逃さないようにしていたものでした。ところが、精神科の授業は、他の科目と違って不思議とゆったりとした気持ちで聞くことができました。多くの臨床科目が、細かい知識を覚えないと定期試験すら受からないのに、たまたまかかもしれませんが精神科の場合は、無理やり暗記する必要がなかったためいつも助かるなと思っていました(もともと仕事を始めてからは、知識がないために精神科医同士の話についていけず辛い思いをすることになりました)。

そんなことを感じていて初期研修医の2年目の夏の頃には、この先の専門は内科が難しそうだからあとは精神科しかないと思い、どこの病院で研修を行うか少しだけ迷って、最終的には同級生の誘いに応じる形で大学で研修を行うことになりました。友人は学生の時から精神科をやっていくと話していたから、初期研修の2年間の内、かなり長い期間精神科を回っていました(医師の初期研修は、内科、外科等様々な科を回るローテーション研修になっています)。ところが、私は特に精神科に集中して研修することなく、初期研修2年目の最後の2か月を充てただけでした。そのため初期研修を終了して精神科研修を始めた際、知識も態度も同級生に比べると明らかに不足しており、厳しい道のりになるなと感じた記憶があります。

それでも何とかこれまでやってこられたのは、患者さんを診て周囲の先生方やスタッフに聞くべきことは正直に聞いてやってきたからだと思っています。私は年次だけで言えば、そろそろ一人前にならないといけない時期だと思うので、これから吉祥寺病院という新たな場所で少しでも多くのことを吸収して成長したいと考えています。今後ともよろしくごお願い申し上げます。

29年度4月より吉祥寺病院で精神科医として働かせて頂くこととなった中込翔と申します。

こちらに配属され約3ヶ月が経過し業務にもようやく慣れてきたような気がします。最初の頃は電話の応答で前の病院名を名乗ってしまうこともありましたが「吉祥寺病院の中込です」と堂々と言えてきました。

しかし、初対面の方によく精神科を選んだ理由について聞かれることがありその都度戸惑ってしまいます。今回は自分自身でももう一度振り返ってみたいと思い、精神科をえらんだ理由について書かせていただきたいと思えます。

高校時代の知り合いや初対面の方の自己紹介で「精神科医になった」「精神科をしている」と話すと興味津々な様子で「精神科って何をしているの？話を聞くのが仕事なの？大変でしょ。なんで精神科選んだの？」等といつも決まって聞かれています。私自身も最初は「精神科って何をしているんだろう。どんな患者さんがいるんだろう」という疑問や興味から始まったような気がします。

精神の領域は目で見て分かるものではないし、検査ではつきりすることもほとんどない。まだまだ解明されていない部分が多くあり、さらに体ではなく精神を扱うという未知なところに学生の頃より魅力を感じたのだと思います。医学生の際に初めて実習で見学した時のことは今でも目に焼き付いています。病棟の雰囲気や構造は一般的な病棟とは違いますし、その時は診察、薬物療法だけでなく電気を使った治療(mECT)も見学させていただきました。「急性期にはこんな治療も時には必要になるのだ」と精神科治療の奥深さを感じました。

さらに研修医時代に精神科を半年ほど回り、他の科とは異なった仕方のアプローチをしていることに感動し、仕事のやりがいを見出すことができ精神科医になることを決心しました。身体疾患では、検査すれば診断することができ、治療法も決まっていることが多いですが精神疾患はそう簡単にいかないことが多いです。

例えばうつ病の患者さんだと1人1人にあった治療法があり、うつ病の薬を処方して終わりということにはならないことが多いです。治療の方法が一つ

でないということは大変なことも多いですが、精神科医として最もやりがいがあることだと考えています。

そもそもどうして精神科に興味を持つような人間性が育まれたかというところ、小学校、中学校にまでさかのぼるような気がします。私が生育した場所はコンビニにも車で行かないといけないような田舎でのどかな場所です。近所の公立小中に通いましたが、いろいろな事情をもっている同級生がいました。クラスに馴染めず、からかわれてしまう同級生も当然いました。私自身はそれほど友達が多いとは言えず、細々と学生生活を過ごしておりましたが、どこか風変わりなクラスに馴染めずぼつんと一人であるような同級生には声をかけ仲良くなる特技があったような気がします。

精神疾患を持っている患者さんも社会性が乏しくなってしまうことがあり、そういった方々の力になりたいという気持ちも次第に芽生えていったんじゃないかと思えます。

実際に吉祥寺病院で働いてみると、急性期を扱って為、「社会性が乏しい」などでは済まなく急な対応が必要なことも多々あり、ほかのスタッフとのチーム体制で仕事をしています。まだ頼りなくみえてしまうところもあると思いますが、信頼を得られるような医師を目指していますので、どうかよろしくお願い申し上げます。



吉祥寺病院に入職し、あっという間に3ヵ月が経過致しました。最初はカルテや紙類の置き場すら分からず困っておりましたが、どの病棟でも優しく対応してくださり、ようやく業務にも慣れてまいりました。この場を借りて、皆様に御礼申し上げます。

これまで外勤先としては精神科単科病院、精神科デイケア併設クリニック、訪問診療、愛の手帳の医学判定業務、産業医と比較的様々な経験をすることができましたが、常勤医として外病院に勤務するのは初めての経験です。

特に直前の約一年間は、大学病院内で他科からの依頼に基づいて対応をするコンサルテーションリエゾン精神医学を主として担当していたこともあり、久しぶりの病棟業務に自分が十分に対応できるかどうかに対して、不安を感じておりました。

実際に勤務を開始してみると、私の至らない点を様々な職種の方がカバーして下さることに大きな感動と安堵とを覚えております。大学病院では自分でやらなければいけなかったような点滴確保、検査への付添い、入院の事務的な説明、患者さんのご家族や他病院・施設への連絡、退院後の環境整備や地域との相談のための場の設定、各部署への電話連絡など数多くのことをお任せできることで、患者さんの治療に専念できることを本当に嬉しく思います。

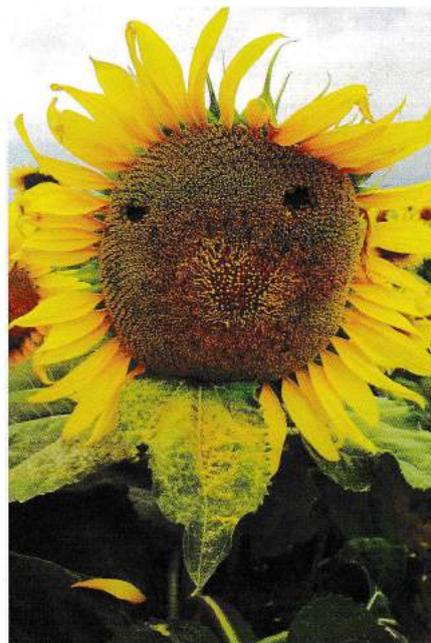
カンファレンスが充実しているため、担当患者さんは勿論、病院内の変化を逐一感じることができます。なかなか病棟へ行けない時にはご連絡を頂くことができ、早めの対応が必要な場合にも適切に対処することができる状況が整っています。看護記録には、私が見逃しているような様々な情報が記載されており、日々の細やかなケアを感じられます。

院内に咲き誇る花々も良く丹精されており、時間があるときにはつい寄り道をして歩きたくなります。

入職前より多忙さに関しては覚悟しておりましたが、どこかのタイミングで昼食の時間が確保できているので、まだ自分自身に余裕があるのかなとは感じます。

強いて希望を挙げるとすれば、気を抜くと自分自身でも読めなくなる悪筆のため、せめて外来カルテだけでもパソコン入力が可能になると嬉しいかと密かに思っております。次の患者さんをお待たせしている中、ひとつの処方変更のために十数種類の薬剤名を手書きで記載する時間を非常に申し訳なく思います。

若輩者のため行き届かない点もございですが、精一杯務めさせていただきます。ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



ストレスチェック制度導入～ストレスは厄介モノ?～

B2病棟 看護師長 高石 由佳

“ストレス”ずいぶん身近な言葉になりました。以前、これほどまでに日常的に使われる言葉だったのでしょいか。何となくもっと自由だったのに、何となく社会はここまでうるさくなかったのに、何となく窮屈な世の中になったような、何となく生きるのに必死になっているような気がするのは私だけでしょうか。何となく厄介なモノに感じてしまいます。

人間には健康に有害にならない程度のストレスは必要だと言われていますが、その一定を超えると様々なストレス反応が起こります。仕事、恋愛、周囲の環境、育児などそれぞれ感じるストレスの要因が違えば、個々によって現れる症状も違う。やはり何となく厄介なような気がします。

労働者の現状は、仕事や職業生活に関して強い不安や悩み、またはストレスを感じ、平成18年度以降は強いストレスが原因で精神障害を発病する労働者が増えています。

そのためメンタルヘルスの不調を未然に防止する一次予防を目的として、平成27年よりストレスチェック制度が義務化されました。では一次予防とはなんのでしょうか。労働者自身がストレスを抱えているかどうかを知ることが非常に重要なのです。この制度によってストレスへの気付きを促し、かかりつけ医や産業医に相談するきっかけになるのです。

当院では厚労省で推奨している職業性ストレス簡易調査票を用いてチェックしていきます。「仕事上のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」、「満足度」の4領域から構成され、高ストレス者が放っておかれないような取り組みを行います。高ストレスの原因について個々要因が違うため、それが業務上のものなのか、私生活の出来事に伴うものなのかを見極めることも大切です。面談を通してそれを明確にしていきます。そして勤続年数別や年代別、各部署ごとの集団分析を行い、職場環境改善のために活用する、このような一連の流れになっています。

ストレスチェックはタイミングによって差がでるものだと思います。

この原稿を執筆しているほんの数分前、私は病棟からの電話連絡から大失態を起こした事に気づき、

心臓バクバク、青ざめて何も手につかなくなりました。猛反省中のこのタイミングでは恐らく高ストレス者またはそれに近い評価になるのではないかと思います。日々ストレスにさらされながら生活していることを実感した瞬間です。やはりストレスとは厄介なモノのような…。現在はインターネットからストレスチェックを簡単に行うことができるので、もし気がかりなことがあれば是非自身でストレスチェックを試みることをお勧めします。

さて、“ストレス”は厄介なモノと散々言ってきましたがそうでないこともあります。健康に有害にならない程度のストレスは良い意味で緊張感を与えてくれます。ダラダラした365日より心地よい緊張感で日々過ごせたらどんなに良いでしょう。喜怒哀楽はこの緊張感があってこそ生まれる感情で、ダラダラ過ごすとその感情は当然鈍るのではないのでしょうか。日常生活にはストレスはつきもの、そう割り切って日々楽しく過ごしたいものです。逆に言えば日々楽しく過ごすためには日常生活におけるストレスはつきもの、それを溜めこまずに発散しましょうということになります。誰かと話をするのも良いでしょう、走るのも良いでしょう、ただお洒落するだけでもいいでしょう。外出、外食もいいですね。庭の草むしりでもいいですね。

寝て何も考えない方法もありでしょう。自分なりの解消法をいくつでも用意し、毎日を楽しく過ごしていきましょう。



夏になりました。古道・深大寺道(じんだいじみち)を辿る旅を始めています。

前回、深大寺城址を出て深大寺道を歩き始めたところで、深大寺小学校にめぐり逢いました。深大寺小学校の始まりは「弘道学舎」で、その「弘道」は孔子の言う「人よく道を弘む」から採った言葉のようです。

孔子の言葉といえば、前に深大寺に寄ったとき思い出した「止水」もそうでした。

荘子によれば、孔子はこう言ったそうです。「人、流水に鑑みることなく、止水に鑑みる。唯止まるもののみ能く衆(もろもろ)の止まらんとするものを止む。」即ち、「人は流れている水を鏡として使うことは出来ず、静止した水を鏡として使う。つまり、不動の心を得た者のみが、心の安らぎを求める者に対して、安らぎを与えることが出来る。」ということのようです。

さすが孔子。(これは、決して呼び捨てではありませんよ。当時(キリストやブッダより古い二千五百年も昔)の中国の敬称である「子」を付けています。しかしながら、他の歴史上の人物の皆様については、敬称を略させて頂いていることを、この場を借りてお断わりします。この場が括弧の中という重ねての失礼もお詫びします。)我々凡人なら水面をただボ～ッと眺めているだけであろう間に、孔子は深遠な真理を掴み取られたのですね。

(溜り)水の偉大さ(に気付いた孔子の偉大さをも)を知ったところで(水繋がり)で、深大寺道の道筋か

ら少し外れますが、「深大寺小学校発祥の地」の碑の北側の坂道を登ってみましょう。

この坂道は、「多聞院坂」といいます。お寺の「多聞院」は跡方ありませんが、坂の名前として残ったのです。

小学校のプールの裏手に当たる所に「東京都水道局・深大寺元町水源」のプレートが見えます。

調布市民の方はご存知だと思いますが、調布市の水道水は23区と違って河川水だけではありません。川の水1/3に対して地下水2/3の割合となっていて、その大切な水源である深井戸の一つがここ多聞院跡にあるのです。古くから(多聞天=毘沙門天の化身である)深沙大王の恵みの水晶水に潤されて来た調布の里人は、今の世にあっても深大寺の井戸水を飲み水(の一部)にしている訳です。…ちょっと待って下さい。「水晶水」といっても、流れる水はどうやっても水晶には見えませんよね。水を「水晶」に譬えたということは、古の調布の人々も(孔子と同じく)「止水に鑑みる」こと、そしてその深い意味を知っていたのではないのでしょうか？

そう言えば深大寺小学校は、校歌にも「わきやまぬ 清水をともし むすびては 心清らに 生きてゆく」と「水」を詠っています。

さて、深大寺道に戻りましょう。弘道学舎改め深大寺小学校の、道を挟んで北隣は青渭神社、道を挟んで向こう側=東側には都立農業高校神代農場があります。

青渭(あおい)神社は、遅くとも平安時代には祀られていたという古社で、「江戸名所図会」(1829年)にも深大寺と並んで載っている程の、その昔からの「名所」だったようです。それどころか(?)この社には、キリストやブッダや孔子より古い三千年もの歴史があるとの伝説もあるそうです。ここの祭神は、青渭大神(あおいのおおかみ)です。青渭大神は日本の水神で、前に述べたように深大寺の深沙大王がインドの水神ですから、古の深大寺村の人々がどれだけ「水」との御縁を大切にしていたかが偲べれます。昔は社の前に湧き水の大きな池があったことから、青波天神社とも言い、この道(現・三鷹通り)



も、この辺りでは「青波さんの坂」と呼ばれています。「青渭」も「青波」も「水」を意味する古い言葉だそうです。

青渭神社には、調布市内最大の巨木であり、樹齢五百年以上(つとに「江戸名所図会」にも「老樹」とあります。)になる櫨の神木が聳えています。



前に立ち寄った深大寺にあった「深沙大王堂跡記念碑」に「旧鎮守」とあったのを憶えていますか？長年深大寺村の鎮守社だった深沙大王社が明治時代に壊された後、深大寺村の鎮守社は、ここ青渭神社に移されたのでした。実は当院も、青渭神社には地鎮祭等でお世話になっているのです。

青渭神社の向かい側の農業高校の農場は、戦前の青年学校の射撃場の跡地に1948年に開場されたものです。

皆さんは「青年学校」をご存知でしょうか？その存在は今ではすっかり忘れ去られています。戦前は男子に限れば義務教育の学校で、公立だけでも全国に30校以上ありました。公教育なのに正規の科目として「軍事教練」があり、学校施設として「射撃場」があったのです。青年学校というものは、日本の社会の中で決して小さな存在ではなかったのに、今人々の記憶からほぼ完全に消えてしまったのは、戦争中の暗く嫌な思い出に繋がるものは全て忘却してしまいたい、という心理からでしょうか？医学医療の世界でいえば、「大学附属臨時医学専門部」や「女子医科専門学校」というのが、同じように記憶から消えた存在と言えるかも知れません。

調布市内にも民間の青年学校がありました。公

立の青年学校はありませんでした。1935年、深大寺小学校(当時は「深大寺国民学校」)でも校内に青年学校が併設されましたが、国民学校(=小学校)とは別の民営の学校でした。そして現在の富士見町二丁目には、青年学校の教員養成学校として(こちらは官立)「東京青年師範学校」が1944年に開校しました。そしてその学校は戦後の1949年、「東京学芸大学調布分教場」となり、更にその廃校(1953年)後は、「電気通信大学」に生まれ変わったのです。

都立農業高校神代農場の場内には沢山の湧き水があつて、マセ口川(ませぐちがわ)の水源となっています。マセ口川は、別名「池の谷用水」、「佐須用水」とも呼ばれますが、肝心の(?)「ませぐち」の名の由来は、謎なのだそうです。この農場の場内には、高校生の実習用の山葵田まであります。さすが江戸の昔から蕎麦で有名な深大寺村。(例の「江戸名所図会」には、「深大寺」とは別に「深大寺蕎麦」の図が出ています。しかし、蕎麦が「名所」だったにも拘らず、1947年まで深大寺村には、蕎麦屋はたった一軒だけでした。)今では、小学生が蕎麦を、高校生が山葵を作るようになったのです。

この農場の辺りは「池の谷」といわれ、大昔には湧き水の池で、なみなみと水を湛えていました。そう、すぐ西のお社が青波天神社(=青渭神社)と呼ばれた由縁(ゆえん)です。

深大寺道の道筋は、ここから暫く稲荷坂(現在の三鷹通り)を北に向かいます。青渭神社の北側には、通りに沿って広大な緑地が続きますが、これは神代植物公園の3号地(=整備予定地)です。

右手、木や建物の向こうに大きなコンクリートの塔が見えてきました。これは東京都水道局深大寺浄水所の配水塔で、ここも調布市の19か所の水源地の一つです。

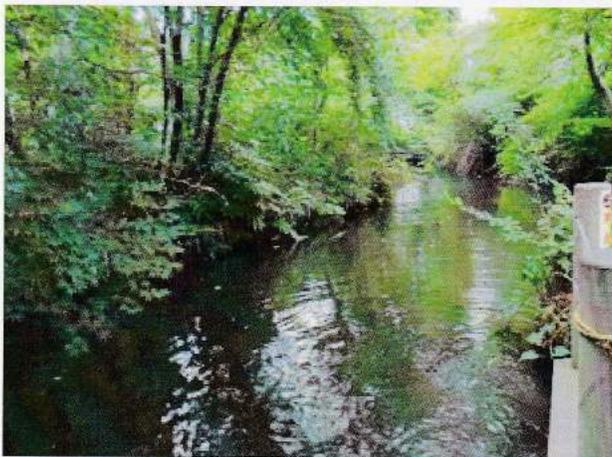
この先で道は、少し複雑な形の交差点を形作っています。正面に出光(のガソリンスタンド)のアポロマークが立っているところ、深大寺五差路です。明治維新の後深大寺村の村人は、ここを東西に(西側へゆけば現在の植物公園になっている場所を)横切る道に沿って深大寺用水(の西堀)を通したのですが、その用水(の跡)には後でまた出逢うことになります。余談になりますが、出光のマークの元になったギリシャ神話のアポロ(ン)は、太陽神、音楽神であると共に(息子のアスクレーピオス程では

ないものの)医神ともされています。

五差路の東側の道を延々と3キロ程行ったところ(東つつじヶ丘2丁目)には、研精会山田病院(227床)があります。

吉祥寺病院の開院の頃調布市内には他に精神科病院はありませんでしたが、1954年の当院に次いで1957年、調布市で二番目の精神科病院として開院したのが山田病院です。

そして山田病院の北東約300メートル、入間川(「いりまがわ」が正式な読み方ですが、地元以外の方には「いるまがわ」と誤読され易い)の向こう側、若葉町の武者小路実篤(むしゃのこうじさねあつ)の屋敷には、湧き水の池が二つありました。



住所は若葉町ですが、武者小路自身は「仙川の家」と呼んでいたそこは、今ではお屋敷共々「実篤公園」として公開されていますので、訪れたことのある方もいらっしゃるでしょう。

深大寺用水は、「安政の大地震」で(現在の深大寺東町8丁目にあった)入間川の水源が涸れたために拓かれたものですが、実篤公園の池も、その入間川の小さな水源の一つです。そんな訳で、武者小路も

水には御縁のある方ですが、その武者小路の(日本人なら誰もが知っていると言われる程有名な)「道」を語った言葉を思い出しました。

この道より我を生かず道なし この道を歩く

今日の場合、「この道」といえば、勿論「深大寺道」です。

深大寺五差路を斜め左方向に三鷹通りを行くと、左手にキリンや江の電の電車が目を引く中古車屋さんがあります。



どうして車のお店にキリンや電車があるのか不思議ですね。その道の反対側のアパートの先には、当院の防災訓練を始めとして何かとお世話になっている調布消防署深大寺出張所が見えてきました。更にその先、同じく道の右側に「バスラーメン」という名のラーメン屋さんがある。

はて、バスラーメンの「バス」とは一体…?

スープの出汁が魚のバス? いいえ、豚骨です。では、温泉が出る深大寺なのでお風呂のバスでしょうか?

いえいえ、(深大寺元町2丁目に)深大寺温泉が湧き出すより20年も前からこのお店はあります。

実は始めは軽トラックの屋台で、先程通ってきた青渭神社の横が主な出店地だったそうです。一年経った後に、雨風や寒さが凌げるようにと、ご主人自らバスを改造してバスバージョンの屋台とされました。暫らくは店名はありませんでしたが、お客さんたちが呼んでいた「バスのラーメン屋さん」というのを縮めて店名になりました。そしてその9年後、建物でのお店に進化した後も店名はそのまま、という訳です。(写真:S) つづく

平成29年度 自衛消防訓練審査会に出場して

総務課 白川 重久

例年9月に行われている自衛消防訓練審査会が、本年は東京都の防災訓練に伴い、2ヵ月早い7月4日に調布味の素スタジアムで開催されました。

今年はA2病棟から江口 隆弘さん、A3病棟から榎本 有那さんの両名が出場しました。

5月の半ばから毎週木曜日、院内での訓練を行い(研修等もあり、毎週の練習は出来ませんでした)、本番を迎えましたが、院内での練習や味の素スタジアムで行われた事前放水訓練で見せてくれた力を、残念ながら出し切ることが叶いませんでした。

両名とも今回の自衛消防訓練審査会に出場するに当たり、日頃使わない言葉・動作に戸惑いを感じながらも、暑い最中怪我も無く黙々と練習を行いました、研修等で減ってしまった練習時間を、自主トレまで行っていた二人の努力と熱意に、頭が下がりました。

本当にお疲れ様でした。

今回の自衛消防訓練審査会に出場するにあたり、訓練時間等を調節して頂いた病棟師長やスタッフの皆様のご協力に、改めて感謝申し上げます。

ありがとうございました。

自衛消防訓練審査会を経験して

A2病棟 看護師 江口 隆弘

自衛消防訓練審査会を経験することで、迅速な対応の消火訓練・通報訓練を学ぶことが出来ました。

火事が実際に起きた時には、落ち着いて迅速に行動すると共に、周囲に大声で火事を知らせ、人命を第一に考えながら通報・消火器・消火栓の使い方を指示し、リーダーシップをとり、被害を最小限に抑える事や院内での自衛防災の普及に努めます。

事前訓練では、セリフを覚える事や気温が高い屋外での練習がとても大変でした。

自衛消防訓練審査会では、良い成績を取ることが出来ませんでした、一ヵ月真剣に取り組むことが出来、とても良い経験になりました。

ありがとうございました。



自衛消防訓練審査会を終えて

A3病棟 看護師 榎本 有那

平成29年7月4日、5月より取り組んでいた自衛消防訓練審査会が終わりました。

例年よりも短い期間での練習時間であるという事もあり、練習1回1回を大切に取り組んで行きました。5月初旬、オリエンテーションにて昨年の映像を拝見させて頂いた際には「自分にここまでの事ができるのだろうか」と不安を覚えつつも、何よりも「やりがいがありそう、楽しそう」という思いが強く、訓練が始まるのを心待ちしていました。

実際に訓練が始まってからは、1つ1つの動作を覚えることは勿論、相手の動きの把握や、実際の消火

栓操作の難しさを実感するものとなりましたが、訓練が進んでいくにつれ規律のある行動姿勢が身に付き、審査会への意欲も高まっていきました。

審査会当日は、事前訓練では起こらなかった今までにない失敗をしてしまい、悔しさが残ってしまいましたが、約2ヵ月間取り組んできた成果は発揮できたのではないかと感じます。

結果は伴いませんでしたが訓練を通して学んだ規律性、周囲の状況把握の姿勢は今後の自身の職務にも活かしていける様努力していきたいと思えます。

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

SK

A3病棟 看護師

- ① 東京都
- ② 病棟がきれい
- ③ 無理せず、適度に
- ④ テニス

HH

A3病棟 看護師

- ① 東京都
- ② スタッフの方がとても優しい
- ③ 諦めずに頑張る
- ④ 大富豪(トランプの)

SM

A3病棟 看護師

- ① 東京都
- ② 設備・院内がキレイ
- ③ 後悔をしない決断を
- ④ バイクのカスタム

KN

A4病棟 看護師

- ① 東京都
- ② 職員の皆さんがハキハキしていて、明るい
- ③ なるようになる
- ④ ラーメン巡り(とんこつ)

SN

B1病棟 看護師

- ① 東京都
- ② 緑が豊かなところだなと思いました
- ③ よく寝てよく食べる
- ④ 一人カラオケ、一人焼肉

YK

B2病棟 看護師

- ① 埼玉県
- ② スタッフの雰囲気が良い
- ③ 良く寝る
- ④ 漫画を読むこと

YT

B2病棟 看護師

- ① 広島県
- ② アットホーム
- ③ 感謝
- ④ カメラ

YE

B3病棟 看護師

- ① 東京都
- ② スタッフ間の関係性が良い
- ③ ON・OFF しっかり使い分ける
- ④ ライブに行くこと

SA

相談室 PSW

- ① 東京都
- ② 明るい職員が多い
- ③ よく寝てよく笑う
- ④ おいしいラーメン屋さん探し

平成29年度 吉祥寺病院行事予定

7月

行事関係

- 6日(木) 東精協卓球大会
- 8日(土) ファミリーサポートセミナー
- 15日(土) 家族会
- 26日(水) レク(盆踊り)
- 27日(木) レク(盆踊り) 予備日

研修関係(予定)

- 看護研修(看護研究②)
- 看護研修(プリセプティ④)
- 看護研修(1年目:コミュニケーション①)
- 看護研修(4年目:アサーション①)
- 院内教育研修(感染対策)

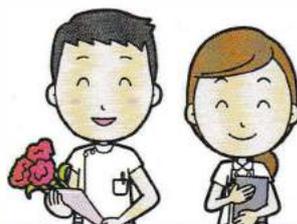
8月

行事関係

- 12日(土) ファミリーサポートセミナー

研修関係(予定)

- 看護研修(事例検討会②)
- 院内教育研修(暴力を防止するために)



9月

行事関係

- 2日(土) 喫茶カトレア
- 9日(土) ファミリーサポートセミナー
- 14日(木) レク(ピクニック)
- 16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⑤)
- 看護研修(看護研究③)
- 看護研修(3年目②)
- 看護研修(実践研修 チーム力①-1)
- 院内教育研修(院外研修報告【前期】)

H29.10~病棟終日禁煙

当院のおすすめ
メニュー

チキンソテー メキシカンソースかけ



1人分栄養成分

エネルギー 279kcal
タンパク 15.6g
塩分 1.5g

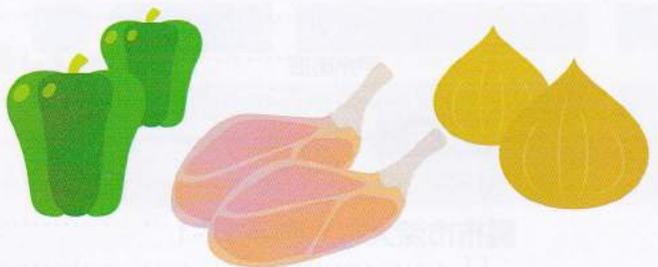
材料 (2人分)

鶏モモ肉…………… 140g
塩…………… 1g (小さじ1/5)
コショウ…………… 少々
小麦粉…………… 10g (大さじ1)
サラダ油…………… 少々
ピーマン…………… 40g (1個)
玉ねぎ…………… 60g (1/4)
ホールコーン (缶) …… 40g
マーガリン…………… 10g (大さじ1)
トマトケチャップ… 20g (大さじ1強)
コンソメのもと…………… 2g (小さじ1)
チリパウダー…………… 少々
小麦粉…………… 4g (小さじ1)

作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマンは3mmのスライスに切る
- ② 鶏モモ肉に塩・こしょうをふり、小麦粉をうすくまぶしながらサラダ油をひいたフライパンで焼く
- ③ マーガリンで玉ねぎとピーマンを炒める
- ④ ③にしっかり火が通ったらコンソメと水(1人分80cc)ホールコーンを加えてひと煮立ちさせる
- ⑤ トマトケチャップを入れて煮立て弱火にして時々かき混ぜながら20分程煮込む
- ⑥ チリパウダーを入れて味を調える
- ⑦ 最後に水溶き小麦粉でトロミをつける
- ⑧ 皿に炒めた鶏切り身を盛り、メキシカンソースをかける

ピーマンを色よく仕上げたい時は、少量の油で炒めておき最後に加えます。鶏肉は唐揚げ用の切り身を使用するか、かたまりを切っていただいてもよいです。使いやすい方をお選びください。



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
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 / 島本	田澤	西岡	西岡
診察室 (4)	森 / 森 (米)	岡田 / 中込	森 / 清野		森 / 島本	森
診察室 (5)	周東 / 押久保	山室	山室 / 中野	鵜殿 / 山室	周東 / 林	山室 / 中込
診察室 (6)	土井	土井 / 清野	西山 / 押久保	土井	岡田 / 土井	西山 / 林

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
 午後も入院は受け入れています



調布市深大寺北町 4-17-1

編集後記

じんだいの編集会議でいつも頭を抱えてしまうのが、表紙の写真です。意外にじっくりくるのが無いんです。この写真いいのでは？というのがありましたら、じんだい編集部まで!!
(山り)

平塚の七夕祭りに行ってきました。梅雨の真っ最中にも関わらず天候に恵まれたためか、大勢の人で賑わっていました。ところで、七夕といえば短冊に願い事を書きますが、皆さんは何をお願いするのでしょうか。多分健康や平安をお願いするのではないのでしょうか。私もそうでした。そんな中、1枚の短冊に引き寄せられました。“願い事がなくなりますように…”。一際光り輝く考えさせられた短冊でした。
(か)