

じんだい

第14号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院

2008.9.25

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151



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



院内盆踊り大会

ここは、吉祥寺病院の外来診察室…

副院長 渡辺 洋文

医師から、入院の必要性を告げられたAさんが付き添いの母親に向かって言います。

「入院なんて、イヤだよ！…入院なんかしたら、余計に具合悪くなっちゃうよ！」

「でもねえ…」母親は、救いを求めるように医師を見ます。

確かに…Aさんは、ストレスに押しつぶされ、イライラがつのっているから入院しなくて

はならないのに、慣れない環境やいろいろな規制の中での生活を強いられるのですから、Aさんが矛盾を感じるのももったいな話です。家族の方も、Aさんの気持ちは分かりながらも、本当に辛い思いで入院を勧めておられるのだと思います。医師は、少し間をおいてAさんに話しかけます。

「確かに…入院してしばらくは、今より辛い時期があるかもしれません。お母さんも、一時的

には症状が悪くなるかもしれないことをご理解ください。しかし、今の症状を改善するためには、できるだけ刺激の少ない環境での休養とお薬の力が必要なのです…」

まだ、Aさんは納得できない様子です。さらに、医師の説明は続きます。

「症状によっては、一時的に一般室ではなく隔離室というお部屋で過ごして頂いたり、必要に応じて身体の拘束が避けられない場合もあります。」

さらに、隔離室では基本的に、本やラジオ・ウォークマンなどの持ち込みができないこと・許可が出るまでは数日間を隔離室内で過ごしていただくことなどを医師が説明すると、ますます、Aさんの表情は不安そうになり、母親も顔を曇らせます。

「何にも悪い事なんかしてないのに…なんで、そんな所に閉じ込められなきゃならないの!？」
「元気な人だって、そんなとこに何日もいたら、病気になっちゃうよ!」

Aさんの必死の抵抗に、医師はしばらく耳を傾けた後、「なるほど…そうかもしれませんね」と口を開きます。

「隔離室のような環境は、健康な方にとっては、確かに居心地が良いとも言えませんし…有害かもしれませんね…」
「でも、病気のときには、皆さんとっても刺激に対して敏感になられているのです。健康な時には、何気ないものだったり、心地良かったりするような刺激も、病気の良くない時期には、病状を悪くしてしまうよう

な刺激になってしまうことがあるんです…」
「ですから…病気の治療のごく初期には、刺激をできるだけ排除した環境の方が早期の回復につながるのです…」
「お薬の効果で刺激を上手に受け入れられるようになったら、短時間、一般の患者さんと同じ環境で過ごして頂いたりというように、徐々に刺激を増やして行って…できるだけ早期に、一般室に移っていただきたいと思っています…」
「入院期間はできるだけ短い方が良いとAさんも思っておられると思います…そのために、隔離室のような刺激を排除した環境が役に立つこともあることをご理解ください…」

Aさんは、しばらく考え込んだ後、また医師に質問されます。

「でも、精神科の入院って、いろいろ制限も多いんですよね?…外出もできないとか…電話もさせてもらえないとか…聞いたんですけど…」
医師は、うなづきながらゆっくりと答え始めます。

「そうですね…先ほどご説明した隔離室のように、治療上の必要がある場合…たとえば、電話は基本的に自由に使用できることが病院にも義務付けられているのですが、病状のために不必要な電話をかけまくってしまって、後でご本人の不利益になるような場合には、一時的に制限させて頂くこともありますね…」
「他にも、治療上の必要がある場合には、色々な行動制限をお願いすることがありますが、必ずその理由を説明し、必要がなくなったらすぐに制限は解除することをお約束します。」

「そうですかあ…でも、病院なので、携帯電話

とかパソコンなんかは持ち込めませんよね？」
と A さん…

「もちろん、病状の良くないときには、制限させていただくことがあります。刺激を上手に受け入れられるようになって、マナーを守って周囲に迷惑をかけないような使い方ができる方…自己責任で管理ができる方なら、危険物などを除けば、持ち込まれる物については制限をしないことがこの病院では原則になっています…」
「できるだけ、一般社会と同じような環境を提供し、その中での病状の安定を確認できれば、それが退院後のスムーズな社会復帰にも役に立つと考えているからです。」

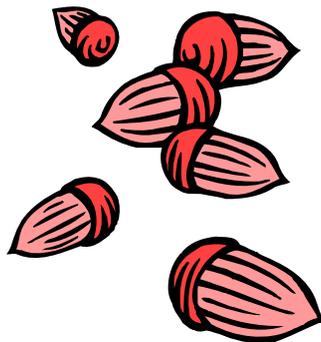
医師の説明に、A さんは少しほっとした表情を浮かべます。

「しかし、大切なのは、制限の必要性はあくまでも、その方の病状によるわけですから…他の患者さんが許可されているのに、自分は使用や

行動を制限されている…ということが起こりえます。行動制限の有無や程度はあくまでも、個別に決まるということになります…」
「行動制限の目的は、あくまでも患者さん自身のできるだけ早い病気の回復にあるわけですから、その目的や理由をぜひご理解いただいて…一日も早い退院を目指して、一緒に頑張りましょう…」

A さんは、「仕方ないか…」という表情ながらも、入院を受け入れてくれました。

これから始まる入院生活は、決して A さんにとって望ましいことではなかったかもしれませんが、しかし、A さんに不自由な思いをさせるかもしれない行動制限にも一つ一つに目的と理由があること…また、病気をできるだけ早く回復させて一日も早く退院するという目標のための行動制限であることを十分に理解されて、前向きに入院生活を送っていただきたいなあ…と、医師は病棟に向かう A さんの、ちょっと寂しそうな後姿を見送りながら思うのでした…



私にとっての走ること、生きること

看護師 千知岩 ツネ子

私という人間は、一人ではほんの小さな存在でしかない。

世の中の小さな小さな存在なのである。

でも、そんな小さな私であっても仲間と仲間、手をつなぐと一人が二人、二人が三人と大きくなり、組織となるともっと大きな力となる。そんな組織の中の一員でいられる自分がとてもうれしい。仲間との関わりは楽しい。

どんな組織なのかと言うと、日本スポーツボランティア協会（以下NSVAと言う）。

かつてのマラソンランナーである、オリンピックにも出場された宇佐美彰朗先生と共に活動

している。

NSVAとの出会いは、いつも一緒に走る友人から、皇居の障害者マラソン大会に誘われた事に始まる。様々な障害を持ったランナーと目の不自由な方達の大会でNSVAが主催であった。その大会でNSVAを知り入会。伴走教室も行なっている事を知った。

後日、伴走教室に出かけて行った。そこで伴走の仕方、ボランティア精神、スポーツボランティアのノウハウを教わった。

これまで、一人で練習し、満足な走りが出来ないまま5km、10kmの大会にだけ参加して



ニューヨークシティマラソンにて（筆者左端）

いたが、伴走を志すうち、これでは追いつかなくなり、NSVAのマラソン教室等に参加する。マラソン教室では、走り方、姿勢等ムダな走りをしないよう、アドバイスを得る。

また、月間の走行距離も300km/月を維持することで、ハーフマラソン、フルマラソンを早くは走れないものの距離はこなせるようになり、夢のフルマラソン伴走も出来るようになった。

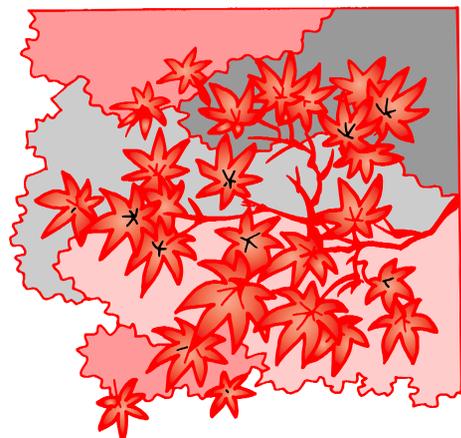
今では、海外のマラソン大会も頼まれ、全て自費にて活動している現状である。

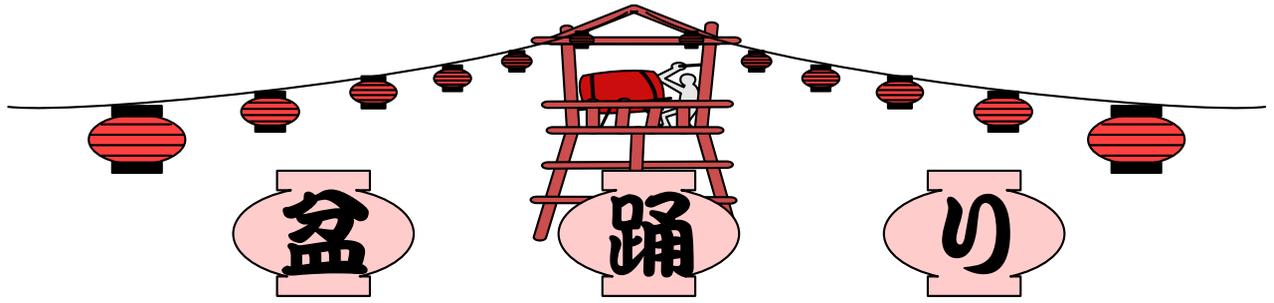
「お金を出して、自分の時間を使って、あなたもよくやるわねえーッ。」と良く人に言われる。私にはお金で買えないものが得られているのである。人に何かをしてあげると言う事がスポーツボランティアの役割ではない。

スポーツボランティアの精神は、今はまだボランティア学会の中でも定義を探っている段階

である。人間が平等に生きるため、共存するため、何らかの自己実現をするために、「スポーツ」という文化を通して実行しようとした時に、お互いに不足している部分を自然に補い合う人々の活動と一応結論づけている。

障害者と健常者という名目上の区別はあるものの、皆、一個人、人間である。私も生きている。食べて行かなくてはいけないので、仕事もしている。人間仕事にだけエネルギーを使っているのはもったいない。ストレスも溜まる。ストレスを解消し何かに取り組みストレスを溜めない事で、明日へのエネルギーになるはずである。仕事との共存ができる事が大切である。同じ目的を持つ仲間、同じ目標に向かって、お互いに努力し、お互いを高め合える、この瞬間こそが「生きている」時であると思う。それはお金では買えないからである。スポーツボランティアをする事は、私の人生の醍醐味である。





34℃の酷暑の中、レク委員が汗だくで準備。



原藤名誉院長、炭坑節にパチを振う。



太鼓の音に誘われて、輪がどんどん大きくなります。



今年も花火に大歓声が…。



日頃の練習の成果を披露。



花火に魅入る面々。

盆踊り

社会療法部科長 花宮 豊

「盆踊り」…。みなさんはこの言葉や響きから、何を思い出すでしょうか？浴衣姿の男女、太鼓の響き、紅白のやぐら、ちょうちんとその明かり、それとも（やはり）、焼そばやわた菓子の子の夜店、そして花火。夜とそれらが醸し出す盆踊り会場の独特の雰囲気は、それぞれの思い（出）とともに脳裏に焼きついていることと思います。

さて、吉祥寺病院の盆踊り。今年は入院されている方の約半数の方が参加されました。当日は、天候に恵まれ、例年のように天気予報にやきもきしたり、空との「にらめっこ」は行わずに済みました。

まだ、日の暮れない6時に開始。入院されている方の有志が太鼓を担当、馴染みの炭坑節が幕開けでした。例年と比べると、女性の浴衣姿、そして20歳代の若い方の参加が目についた盆踊りでした。しかし、主役はやはり年配の方。この日を待ち望んでいたかのように7時半の休憩まで、踊り続ける方もいました。7時を過ぎると日もかげり、ちょうちんが明かりの主役となり、一気に盆踊りの雰囲気が高まります。近隣から駆けつけて下ったご婦人方も加わり、炭坑節、東京音頭、火の国太鼓、ズンパ音頭と一気に踊り…。クライマックスは、原藤名誉院長の軽妙な太鼓に、定番の炭坑節で締めくくりました。

そして、待ちに待った休憩、スイカタイムへ突入。食べ終わってまもなく、打ち上げ花火…。いつもと違う夏の一夜が過ぎ去ったのでした。

ところで、この「盆踊り」、踊りの時間は約1時間半、30分ほどの休憩・花火とあわせて約2時間の年間行事です。しかし、事前準備には、各病棟や社会療法部から、総勢7～8名の職員が参加。丸1日を費やし、やぐらを立て、打ち上げ花火の準備をします。

そして、当日は、朝からちょうちん張り。体中からしょっぱい涙を流し続け、夏を実感する屋外作業を行います。（写真）また、実際の盆踊りの時間には各病棟から、10名近い職員が引率参加、踊りを見守り続けました。

さて、このように準備をし、盆踊りを行う意味は何でしょうか…？答えは、いたってシンプル。入院されている方が楽しみにしているからです。

そして、その楽しみは闘病生活の辛さを一時的にも忘れさせてくれるかもしれません。また、明日からの入院生活に昨日までとは違う何かを提供するかもしれません。

そんなことを胸に秘め、企画・準備、そして踊りを見守り続けたスタッフもいるかと思えます。

さて、この記事をお読みになった地域の皆様、来年はよろしかったら、ぜひ当院の盆踊りにお立ち寄りください。踊ってもよし、最後の花火だけでも結構です。たぶん、7月の下旬。一週間前ぐらいには、地域の掲示板や病院の周辺にポスターが張られていることでしょう。

それでは、来年も盆踊りが開催されることを期待しつつ…。



『東八道路』、都市計画道路名「3・2・2東京・八王子線」の通称である。また、「主要地方道十四号線とも言う」と、東京都建設局北多摩南部建設事務所で聞いてきた。▼昭和三十六年に東京に出てきて、自動車免許の住所変更のために、府中の自動車免許試験場に来たとき、前原の交差点と多摩墓地に沿ったわずかな距離の道が東八道路であった。このコラムを「東八道路」としたのは、病院の近くを走る幹線であることと、今一つ、筆者にとつて、長い時間をかけて、伸びて行くこの道

路を見つめ続けてきたからである。▼この道は現在、八王子に向かつては、所沢府中線から甲州街道までが未完成で、その先は八王子バイパスとして使用されている。新宿方面に向かつては、三鷹の北野小学校付近から「牟礼橋」に向かつて未完成で、その先は放射五号線となる予定という。計画された時期はわからないが、五十年を超えて工事されている「計画道路」である。▼関東各地の石器時代の遺跡で出る「矢じり」に使われた「黒曜石」は、長野県の和田峠附近で産出されるものという。和田峠は上田と下諏訪を結ぶ中山道沿いにある。また、下諏訪は甲州街道と中山道の交わりところでもある。古代から交易に使われた道が、長いときを経て現在に至っているのだろう。▼先頃、「シ

ルクロード」の中間点にあたると言われる中央アジアの国ウズベキスタンのタシケント・サマルカンド・プハラ等を訪れる機会を得た。砂漠の中のアシス都市で建物や人々を見ると異国そのものであったが、木々や草花・果実・野菜は、わが国にあるものが多く見られ、これら植物が長い年月をかけて、このシルクロードを経て日本に伝播されたと想像するとき、遠い異国が妙に身近に感じられたものがある。▼道は獣を追って獵師が歩き、道は「土地とところ」を繋ぎ、道は「人・物・技術」が行き来する。古代の道が整備され、やがて、現在の道になったと思うと、知れぬロマンを感じるのである。

(游衍子)

◀ 当院のおすすめメニュー ▶

豚肉とブロッコリーのガーリック炒め



1人分（分量）

豚肉	100 g
塩	0.6 g
コショウ	少々
ブロッコリー	50 g
ガーリックスライス	2 g
（生にんにくうす切りでもよい）	
醤油	1 g

●作り方●

- ①ブロッコリーはかためにボイルしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを弱火で炒め、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、豚肉をよく炒める。
- ④塩・コショウ、にんにくを入れて炒める。
- ⑤ブロッコリーを入れて、軽く混ぜて醤油を入れて、味を整える。

●ポイント●

豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。

ビタミンB1はにんにくなどに含まれるアリシンと組み合わせることで、その吸収が高まり、糖質を効率よくエネルギーにかえて老廃物の代謝をよくする働きがあります。

アリシンは、ねぎ、玉ねぎ、にら等にも多く含まれるのでこれらを豚肉と組み合わせると利用効率が高まります。

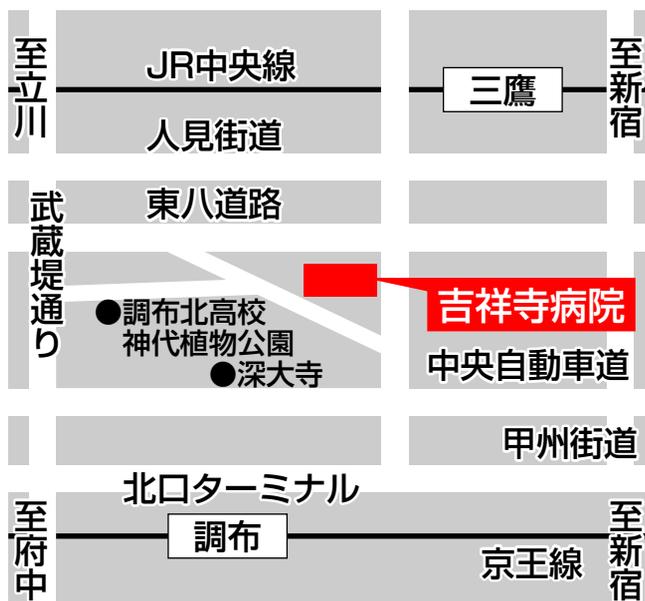
夏の疲れを取るのに効果的です。

平成20年9月からの医局担当表

	月	火	水	木	金	土
--	---	---	---	---	---	---

《外来担当医》

新 患	責任	渡辺／田澤	伊藤	市川	香西	西岡	森
	副①	伊藤	森	西岡	市川	渡辺	香西
	副②	森／市川	西岡／香西	渡辺／伊藤	伊藤／西岡	香西／森	市川／渡辺
診察室(1)	午前	原藤	院長	原藤	金井	原藤	原藤
	午後			渡辺		森	市川
診察室(2)	午前	森	西岡	渡辺	小木	新患	西岡
	午後			西岡		(西岡)	
診察室(3)	午前	新患	新患	新患	新患	香西	新患
	午後	(渡辺／田澤)	(伊藤)	(市川)	(香西)		(森)
診察室(4)	午前	土井	森	香西	伊藤	市川	香西／亀山
	午後						
診察室(5)	午前	金井／田澤	篠崎／慶野	伊藤		篠崎	水落／野田
	午後						



■吉祥寺病院住所／調布市深大寺北町4-17-1

— 診療時間 —

月～土 9：00～11：00
13：00～15：00

〈編集後記〉
 暑い夏も終わり、食欲の秋がちょっとこわいです…。
 今回はじめて編集委員として参加させていただきました。今後ともよろしくお願いたします。
 (S)

今年の夏も連日猛暑で大変でした。しかし、思い返すと良い思い出ばかりが蘇ってくるから不思議です。
 (T)