じ　ん　だ　い

第 22 号
2010.10.22
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

当院中庭の柘榴

contents

「精神科医になって思うこと」…… 1
職場紹介 …… 2
新入コーナー …… 3
救急蘇生研修報告 …… 4
自衛消防訓練審査会報告 …… 4
「三味線について」…… 5
2010 盆踊り大会 …… 6
東八道路 …… 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

「精神科医になって思うこと」

医師　岡田　賢治

早いもので、私が吉祥寺病院で働き始めて半年が経ちました。昨年度までの大学病院とは異なる点も多く最初は戸惑いましたが、患者さん、ご家族、先輩医師たち、他職種のスタッフなど多くの方に助けられながら、なんとか働くことができています。お世話になった皆様にこの紙面を借りて御礼申し上げます。

さて、数ある診療科の中から精神科を自分の専門科として選んだわけですが、これまでに内科、外科、産婦人科、小児科など、他科での診療も経験してきました。どの科にもそれぞれ、その科ならではの特徴があります。では、「精神科の特徴」とは何でしょうか？

特徴といってもたくさんあって書ききれませんが、精神科の場合、これまでに患者さんの歩んでこられた人生が病気と深い関わりを持ちます。例えば外科なら、「がんが胃の上部にあって大きさが～ cm 、遠隔転移はなくてステージは～」なんて考えますが、がんの病巣自体には患者さんの生き様や性格が表れたりはしません。でも精神科では、多くの場合患者さんのこれまでの生活について詳しく聞かせていただきます。他の診療科よりも、ずっと詳しく。病気の症状とそれまでの生活の状況が切っても切れない関係にあり、治療上も重要だからです。病気の症状が行動に様々な影響を与え、症状に対する患者さん自身の対応も様々で、それらが一体となって日々の生活を紡いでいきます。そのため、病歴をまとめてみても、その内容は他科と比べて非常に多彩な、バリエーションに富んだものとなります。患者さんひとりひとりでずいぶん違います。そこに、患者さんの歩んでこられた人生が表れるのです。そうやって人生の一部を教えていただくと、興味深いと感じたり、驚いたり、勉強になったり、いろいろと感じるところがあります。それと同時に、今後の人生の方向性に多少なりとも関わらせていただくと思うと、責任の重さも感じます。

また、精神科の疾患はどうしても、「薬を飲んだら、すぐに完治して終わり！」とはならないことが多いです。「手術をしたら１ヶ月で回復して、治療終了！」というわけにもいきません。疾患にもよりますが、病状を上手にコントロールして長く付き合っていく必要があるものが多いのです。ん…？でも、病気と長く付き合っていく必要があるというのなら、高血圧や糖尿病といった、いわゆる生活習慣病もそうですね。食生活に気をつけたり、薬を飲んだりしながら、血圧や血糖値をコントロールして良い状態をキープし、楽しく充実した生活を送れるようにしていく。精神科の疾患と似ていると思うのですが、いかがでしょう？

外来で、あるいは病棟で過ごす時間も、患者さんの人生の貴重な一部です。それを共有させていただくのですから、少しでもいいかたちで、楽しくやりとりができればいいなぁ、と思っています。まだまだ至らないところも多いですが、これからも精一杯頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。

職場紹介　第 3 回

栄　養　科

栄養科科長　高野　妙子

「じんだい」読者の皆様、職場紹介第 3 回は栄養科です。

「じんだい」には、当院のお勧めメニューを連載しておりますが、参考になるメニューは見つかったでしょうか？

吉祥寺病院栄養科は管理栄養士 3 名、調理員 14 名、事務パート 1 名、洗浄機パート 2 名、盛り付けパート 5 名の 25 名で構成されています。

早番・普通番・遅番の 3 交代制で 365 日朝・昼・夜のお食事を患者様に提供しています。管理栄養士は 30 年以上のベテラン 2 名と病院以外も経験した 1 名が協力しあい、献立作成・発注・厨房内管理・給食点検・個々の栄養管理等、厨房・事務所・病棟を毎日慌ただしく行き来しています。

調理スタッフもベテラン揃いで「安心・安全な食事作り」をモットーに日々衛生面や温度管理に注意しながら、調理に携わっています。もちろん愛情を込めて!!

最近、食が見直され、食育という言葉が聞かれるようになり、食べる事の重要性が一般的にも少しずつですが見直されてきていると思います。その中でも病院給食は、医療の一環と言う位置づけにあり、体調管理や、充分な栄養補給が求められています。その為個々の栄養管理を医師の指示のもと看護スタッフの協力を得ながら行っています。

薬の影響による食欲不振や肥満、低体重の改善など、患者様との懇談会でお話を聞かせて頂き改善に取り組んでいます。

また、選択メニューも実施しており、週に 1 度好きな献立を選んで頂いております。

机上の空論にならぬようしっかり食べて頂ける食事を目指し、日々努力しています。

入退院の増加に伴う書類作成や急な食事変更など、日々の業務も増えてきていますが、すぐに対応出来る栄養科であるよう心がけています。

現在統合失調症治療において日本一を目指し職員一丸となって取り組んでいます。

栄養科が今後どのように進んで行くべきかはまだ未定ですが、患者様ひとりひとりの栄養管理に今以上に力を入れ、一歩一歩進んでいきたいと考えています。

入院した患者様に満足して頂ける栄養科を目指して…

新人コーナー

「吉祥寺病院に入職して」

B3 病棟看護師　Ｙ S

私は４月から看護師として働かせて頂いています。以前は看護助手としてこの吉祥寺病院で働いていましたが、新たに今年の４月から資格をとり働いていることが今はとても新鮮で同時に責任の重さを感じています。

私が看護師を目指すきっかけになったのは、昔からの憧れもありましたが、この病院で働くようになってからです。病棟で一緒に働く看護師の姿がとても格好よく見えたからです。患者さん一人ひとりに丁寧に対応しながら、患者さんに応えてゆく姿に「すごいなぁ」と尊敬しました。

私が看護師を目指すにあたって、周りのスタッフの皆さんに色々とアドバイスや励ましを頂き、時には患者さんからもエールを送って頂き、今私は看護師として働くことができています。本当に有り難いことだと思います。今の自分は未熟で余裕なく追われる日々ですが、自分の尊敬している先輩看護師を見本に日々精進していきたいと思 っています。

『吉祥寺病院に入職して』

B2 病棟看護師　ＤＨ

私は、他の精神科単科の病院で４年看護助手として働き、その後准看護師の資格を取ってからその病院で３年働きました。高等看護学校への進学を機に吉祥寺病院でアルバイトを始め、資格取得後の今年４月から正職員として入職しました。

精神科看護は３年の経験がありますが、４月からは看護師としても吉祥寺病院の職員としてもゼロからのスタートだと考えています。精神科は患者さま１人１人と向き合うことが大切で、関わり方はみな異なりマニュアルはないので、奥深いと感じます。私はよく話す方ではありませんが、人と接することは好きなので、じっくり患者さまと付き合える精神科は自分の性に合っているように思います。就職して５カ月ほど経ち、ようやく仕事にも慣れてきて、患者さまを受け持つようになりました。どうしたらいいか悩んでいるところではありますが、先輩方に教わりながら、また患者さまと向き合いながら責任を持って考えていきたいと思います。

精神科は楽だというイメージを持たれることもありますが、従事してみるとやり方に正解がなく患者さまから学ぶことも多く、やりがいを感じます。今後も初心を忘れることなくがんばっていきたいと思います。

救急蘇生研修を行いました。

院内教育研修委員会

平成 22 年 6 月 16 日（水）15：00 ～ 17：00 、2 グループに分けて「救急蘇生研修」を行いました。指導は東京消防庁調布深大寺消防署の消防士 3 名で各部署から 34 名の受講者が参加しました。大会議室で 3 体のレサシアン（人形）を使用し、心臓マッサージや AED（自動体外除細動器）の使い方について真剣かつ和やかな雰囲気で体験することができました。また後半の「誤嚥・窒息時の対応」ではハイムリック法等も実際に体験しましたが参加者の中で「これを実際、必死にやって呼吸を回復させることができた‥」という体験者もいてスキルアップの必要性も参加者に伝えることができた研修になりました。

今回の研修が少しでも現場の緊急対応時に活かせることを期待しています。

自衛消防訓練審査会に参加

防火管理者

平成 22 年 9 月 17 日午前 9 時から調布市　味の素スタジアムにおきまして、調布市自衛消防隊訓練審査会が開催されました。

当院から 2 名が参加し、1 号消火栓操法の部において 6 位の好成績を収め、敢闘賞を受賞しました。猛暑の中、1 か月半に亘る訓練の成果がでました。関係者の皆様に感謝するとともに、今後の防災活動に活かしてまいります。お疲れさまでした。

「三味線について」

社会療法部　山本　宗彦

三味線は日本を代表する独特の楽器であり、歌舞伎などの伝統芸能に欠かせないものですが、今では街中を歩いて音色を耳にすることは殆どなくなり、一般的にはとても珍しい楽器となってしまいました。私が三味線を習うことになったきっかけは、以前ネパールトレッキングで知り合った方が日本に来ることになり、浅草など、都内で日本らしいと思われる場所を案内したのですが、自分が十分に日本の歴史や文化を伝えられたか疑問に思ったことです。一方でネパールから来た彼は、自国の伝統や文化、民族や地域社会をとても大切に､誇りにしており、熱く私に語って下さるのです。それ以来、日本の文化や伝統を学びたい、日本のよさを知り、伝えられる人間になりたいと思い続けて数年たちました。そんな矢先、行きつけの料理店を、三味線教室のお弟子さん達も稽古後の会合の場に使用していることを知り、女将さんの紹介で私も入門することになったのです。始めてみると、三味線はただ楽器を弾くだけのものではないことがよくわかりました。弾く以前に、礼儀作法、楽器の扱い、着物の着付けなど多くの事前準備があります。例えば楽器の扱いについては、三味線は、全て自然の素材でできている楽器ですので、手入れや、気象条件等により、棹（さお）や皮、根緒（ねお）の具合等が微妙に変化したり、演奏中に絹糸が延びたり、縮んだり、ひどいときには切れてしまったりということもあります。それらを最小限にするために演奏前には特に入念な準備が必要になるのです。自然の命をいただいている楽器ですので、楽器には常に最大限の敬意を払うようお師匠さんから指導されます。

私は、日本各地の民謡を中心に習っていますが、お稽古では、単に奏法を教わるだけでなく、民謡発祥の経緯、当時の人々がどのような思いで唄ったか、その思いを表現するためにはどのような奏法で弾くべきかを含めてお師匠さんから教えていただきます。さらに各地方により、好みの音が微妙に異なることがあり、同じ勘所でも数ミリずらして押さえたり、曲調により撥のリズムを微妙に変化させるよう指導されることもあります。これらは紙の譜面では完全には再現しきれない部分であり、何百年も前よりお師匠さんからお弟子さんに口伝で伝えられてきたものであることを考えると、民謡の歴史や文化を学んでいる喜びとともに、自分もいつの日か正しく伝えていけるように、との責任も感じています。

また楽器の特徴を更に述べますと、三味線は弦楽器ではなく、弦打楽器であることです。バチで糸をひきながら、太鼓（胴）をたたいて、リズムをとっているのです。つまり、バンドでいえば、ベースとギターを同時に担当していることになります。この他にも 3 本の糸を共鳴さ

せるサワリの存在など、楽器としての三味線の魅力はまだまだ尽きません。

私は吉祥寺病院に作業療法士として勤務していますが、作業療法プログラムのレクリエーションや忘年会等の行事で、三味線を披露させていただく機会があることをとても幸せに感じています。レクリエーションで三味線を用いる際のメリットは、①特に年配の方にとっては、なじんだ懐かしい音色であること、②各地方の民謡を、地方色を出した勘所やリズムで弾けること、などだと思います。私は、音色も勘所も、リズム感もまだまだ身についていませんが、いつの日か、ふるさとの民謡に親しんでいた患者様の琴線に響く音色を出せることを夢見て、稽古に励んでいこうと思います。

2010 盆踊り大会

A4 病棟看護師　境野　一雅

今年の盆踊り大会は天候にも恵まれ、予定日通りに開催することが出来ました。

入院されている患者様も半数以上参加され、とても賑やかで楽しい時間を過ごすことが出来たと思います。

夕方 6 時開始で、毎年恒例の炭坑節から始まり、音楽に合わせ力強い太鼓の音が鳴り響き、太鼓の音に誘われて、老若男女多くの方が踊りを楽しんでいました。日が暮れ出すと提灯の灯りが一層綺麗で、これぞ夏の風物詩という感じでした。

炭坑節、東京音頭、火の国太鼓、ズンパ音頭と時間は、あっという間に過ぎてクライマックスは原藤名誉院長の太鼓で締めくくりました。

盆踊りの後は、しばし休憩。今年もスイカを食べ、そして盆踊り大会の最後を飾るのは、みなさん楽しみにしている花火。今年もとても綺麗な花火で盆踊り大会が終わりました。

毎年多くの方が楽しみにしている盆踊り。来年はどんな盆踊り大会になるか今から楽しみです。

熟れそめて細枝の嫋ふ柘榴かな

〔西島麦南〕

春には濃い赤っぽい芽が吹き、夏に真っ赤な花をつける。秋になると、硬かった実が熟れ、口が裂けて、この中に薄紅色の透き通った種がつまっている。この実の汁は甘酸っぱく食用にされる。「みざくろ」といい、俳句の季語はもちろん秋である。これに対し、「柘榴の花＝はなざくろ」の季語は夏である。今回は、ざくろ〔柘榴〕を取り上げてみた。▼柘榴の原産地は、トルコ、イランから北インドにいたる西南アジアとする説のほか、南ヨーロッパ説、北アフリカ説などがある。前漢の時代に中国の人、張騫が西域から持ち帰ったと伝えられている。また、日本には、平安時代に中国から渡来したといわれ、栽培範囲は、東北地方南部から沖縄まで。日当たりのよい場所を好むといわれる。▼柘榴は、日本では庭木、盆栽など観賞用に栽培されることが多い。食べられるところは、皮と種子を除いた果実で生食される。木材としては、木質が硬く、床柱や装飾用の柱に用いられる。また、薬用として、樹皮・根皮・果皮・花・種子・果汁が、種々効用があるとして使われてきた。古代ローマでは、柘榴の果皮は皮革をなめすのに用いられた。▼柘榴の実は、銅鏡の曇りを防止するために磨く材料として使われた。江戸時代の銭湯には湯船の手前に「柘榴口」という背の低い出入り口があった。これは「屈み入る」と「鏡鋳る」（鏡を磨くこと）を掛けたものという。初夏に鮮紅色の花を咲かせ、その花が樹木の緑の中で目立つため、中国の詩人王安石は『万緑叢中紅一点』と詩に詠んだ。紅一点の語源である。▼鬼子母神が柘榴の実を手にしているのは他人の子の代わりに人間の味のする柘榴を食べることを釈迦に教えられたとの説話に由来する。仏教では柘榴の実を「吉祥果」という。近東では柘榴を食べて神に祈ると病気が治るといわれ、中国では魔よけとして鬼門の方向に植える風習がある。種子が多いことから豊穣や子宝に恵まれる吉木とされる国や地域も多い。▼当院もB棟の南、非常階段の東に柘榴の木がある。昭和の終わり頃、看護助手の方が鉢植えの柘榴を旧A棟の北側に移植したものという。その後、倉庫を設置するため五メートルほど移し、さらに新A棟建築のため現在のところに移植された。今年の柘榴は実は小さいが例年に比べ数多くの実をつけている。

（游衍子）

〈当院のおすすめメニュー〉

きのこのサラダ

1 人分（分量）

レタス	1/6 ヶ	A
きゅうり	1/6 本	
しめじ	10 本	
乾燥若布	ひとつまみ	
フレンチドレッシング	10 g	
粉チーズ	少々	

一人分
エネルギー　22kcal
塩分　0.6g

●作り方●

①レタスは短冊に切る
②きゅうりは輪切りに切る
③しめじはさっとボイルしておく
④乾燥若布はもどしておく
⑤A の材料を合わせてフレンチドレッシングで和える
⑥粉チーズを上からかける

●ポイント●

粉チーズはお好みでかけてください。
和風ドレッシングでもおいしいです。

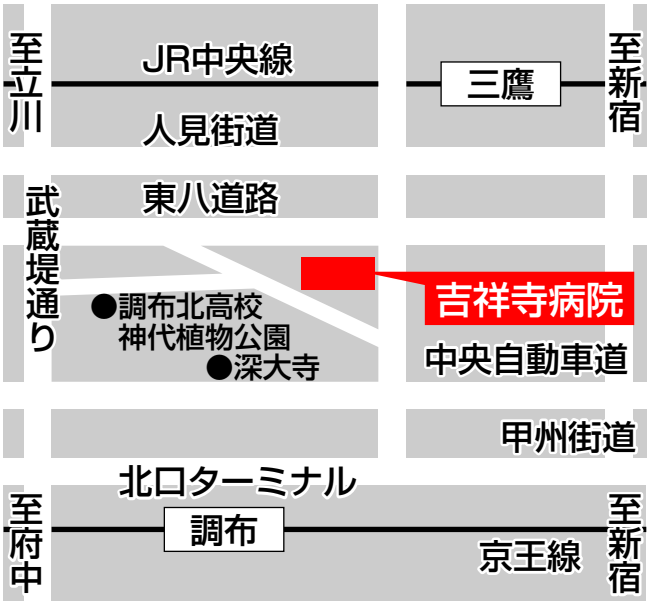
「におい松茸、味しめじ」といわれるように、しめじには旨味成分のグルタミン酸などのアミノ酸をバランスよく含んでいます。
天然のしめじは、人工栽培が難しいため、「しめじ」として出回っているものは「ひらたけ」で、「ほんしめじ」として出回っているものは「しろたもぎたけ」です。

エネルギーが低く、過酸化脂質の生成を抑えるビタミン B2 や食物繊維を豊富に含んでいるので、動脈硬化の予防や肥満の予防に最適です
また、キノコには、免疫効果があるので夏の疲れが出てくるこの季節におすすめです。

外来担当表

	月	火	水	木	金	土
新　患	土井(第1·3·5 週) 田澤(第 2·4 週)	市川	森	山室(第1·3·5 週) 岡田(第 2·4 週)	西岡	袖山
診察室(1)	原藤／金井	院長	原藤／渡辺	小木	原藤／金井	原藤／水落
診察室(2)	田澤	西岡	西岡／渡辺	田澤	西岡	西岡／袖山
診察室(3)	市川	岡田／市川	森	市川	市川	亀山
診察室(4)	森	土井	市川	袖山／岡田	森	森
診察室(5)	土井	山室	山室	山室	袖山／岡田／大橋	山室
診察室(6)	新患担当医師	新患担当医師	新患担当医師	新患担当医師	新患担当医師	新患担当医師

受付時間　新患　月－土（午前 9 時 15 分～ 11 時／午後 1 時～ 3 時）
再診　月－土（午前 9 時 15 分～ 11 時）



■吉祥寺病院住所／調布市深大寺北町4-17-1

〈編集後記〉

今年の夏、尋常ではない暑さが連日のように続きましたが、ようやく過ごしやすい季節になりました。この秋、いくつか旅行を計画しているのですが、行楽のシーズンを十分に楽しみたいと思います。（H）

10 月からタバコが一斉に値上げしました。これを機会に禁煙を始める人も多いと思われますが、愛煙家にとっては益々肩身の狭く厳しい世の中になったと痛感しています。なので、頑張って禁煙者の仲間入りしようかな（T）