

じんだい

第33号

2013.7.25

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



撮影地深大寺 撮影者 B3 藤原旭

contents

| | |
|-----------------------|---|
| 精神科医として目指すもの | 1 |
| 職場紹介（総務課） | 3 |
| 2013年夏休みは… | 4 |
| 新人コーナー | 5 |
| ご存知ですか？ | 6 |
| ご存知ですか？解答 | 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 |

精神科医として目指すもの

医師 森 栄美子

この4月から10年振りに吉祥寺病院で勤務させていただいております。懐かしい職員の皆様の変わらぬご活躍ぶりや“統合失調症の治療とリハビリテーションの第一線を我こそが担っている”という自負に裏打ちされた強いまなざし、そして患者様ご本人を中心として全職種が仲良く密に連携している様子に接し、この病院の基本理念と統合失調症専門病院としてのアイデンティティーがこの10年でさらに力強く根をはりめぐらせていることを実感し、鼓舞され、鍛えられております。

私個人としては、吉祥寺病院を離れていたこの10年間を「精神科医としての経験を重ねつつ、育児と仕事を両立すること」をテーマに歩んでおりました。10年前からは、様々なタイプの医療機関や企業などで診療にあたり、様々な疾患、家庭・心理・社会的背景を持った方々の各ライフステージにおける多様な悩みを伺い、サポートさせていただき経験を重ねて参りました。その傍らで、自らも夫と家庭を構えて子供を授かる経験に恵まれることができ、特にここ数年は、医師としては幼児期～思春期のお子さんを持つご家庭のメンタルヘルスの問題について“支援をおこなう”ための診療を重ねつつ、プライベートでは平凡な1人の母として、子供を支えて下さる様々な職種のかたや家族や友人たちに“支援をうける”という、「支援者」「被支援者」両方の立場になり、それぞれの立場から貴重な経験を重ねることができました。1人の母としての私は常に「支援されまくり」。行き当たりばったりですったもんだ。では頭をひねってベストな計画を立ててみましようと思

張っても、子供なんて急に熱は出すしお腹は壊すし、計画なんていともあっさりぶちこわしてくれる生き物。色々なところに頭を下げまくり、支えられ…いつもハラハラドキドキな綱渡りでなんとかここまで来たという感じです。

そんな風に「支援者」「被支援者」両方の立場でもまれてきた生活を通して、今、医師として「支援」というものに対して大事にしていきたい自分なりの理念を、「精神科医として目指すもの」としてここに記させていただこうと思います。

ひとつは、支援の基本：生物-心理-社会モデル (bio-psycho-social model) に常に立ち返り、患者様を多軸的に支えていくまなざしを忘れないこと。生物学的要因 (疾患と状態像、遺伝的背景など)、心理的要因 (ストレス要因、宗教や信念など)、社会的要因 (経済、住居、ソーシャルサポート状況など) …この3つの要素が常に影響し合って患者様の困り感は成り立ち、それぞれの軸が日々揺らげばそれに応じてこころも日々また揺らぐのだ、ということ、自分が被支援者としての立場を通して実感します。どの一軸だけの視点で支援者が張り切っても困り感にフィットした支援は成り立たず、むしろ支援者のひとりよがりばかりが目立つこととなります。1人の患者様の疾患・心理・社会的背景を、色々な職種が関わり常に多軸的なまなざしで評価していくことの重要性を常に戒めながら支援に当たっていける医師でありたいと思います。

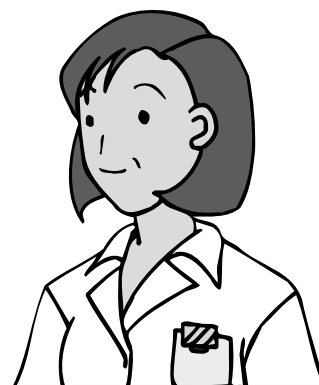
もうひとつは、個々の支援者、そして支援チーム全体の「父性的エネルギー」「母性的エネ

ルギー」をはかりつつ、被支援者を包む支援体制を安定して成長できるものにするための俯瞰的なまなざしを持つこと。支援には父性的な「決断し、ひっぱりあげる」部分も、母性的な「ともに寄り添い、包み込む」部分も、バランス良く必要で、どちらに傾いても安定して維持できる支援体制は成り立たないものです。もちろん、支援者・支援体制自体がただ自分の情熱にまかせて内省乏しくつっぱする“思春期”であってはいけません。常に「患者様中心に、患者様のための支援」を意識し、どっしりと安心感のある支援チームを作って臨めるように、時に熱く時にドライに、自分を制御しつつ俯瞰するまなざしを持ちつづけられる医師でありたいと思います。

最後に、医師としていつも患者様に伝えたい

こと。「SOSを出せるワザを磨きましょう」。“患者様は困っていて、SOSを出し続けて病院に来ている”とつい医療者は考えがちですが、患者様はとかく「SOSをうまく出せず、Helpを受けられないままにいたために、ついに病院にたどりつくまでに至った」ということがかなり多いのです。外来に足繁く通いながらも「人に助けを求めていいという観念自体が自分には全くなじまない」という患者様にもとても多く接します。「人は助け合うもの、私もあなたも助け助けられながら生きています」という当たり前のメッセージを温かく伝え、肩のちからを抜いて病院から帰っていただく、そんな接し方のできる医師を目指したいと思っています。

今後とも皆様、どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



職場紹介 第14回

組織の中の便利屋“総務課”

総務課主任 山口 直彦

経理、財務、人事、設備管理、物品管理、書類管理、システム管理、清掃管理、広報、災害対応、書籍管理、福利厚生、車の送迎、草刈り、雪かき、職員の相談事への対応……。総務課の業務を書き連ねると、それだけで原稿が埋まりそうですが、医療サービス以外の仕事をまとめて受け持っている部署です。管理部門として、直接患者の方やご家族の方にお会いすることはありませんが、職員サービスやその他の業務を通じて、患者サービスと利用者満足に関わっています。前述の経理、人事、設備などでは、同じ法人の「花水木」も含めて担当していますので、「欣助会」としての総務の役割も持っています。

総務課は、現在4名体制で動いており、各部門の紹介と中心となる業務をお伝えしておきます。山口直彦※写真左下（経理・財務・人事・給与を担当）白川重久※写真右下（設備・備品・防火衛生・福利厚生を担当）須田紀子※写真左上（経理・庶務・各種集計業務を担当）高橋英子※写真右上（庶務・備品・各種整理業務を担当）と分かれています。主な担当業務はありますが、トラブルや、急な用件が発生したときは、持ち場に関係なく動けるように心掛け、対応しています。業務内容が多岐に渉ることは、1つのことに集中しすぎると、他の業務が疎かになります。何事にも対応できるバランス感覚が大事になります。1つ1つ確実にこなせるように、1人ひとりが持ち場を全うしつつ、助け合うよう心掛けています。仕組みとしては、毎朝のミーティングを行い、情報共有を図る。掲示板を

活用して、お互いに仕事の確認をして、漏れを防ぐ。隣の「花水木」に毎日行き来し、法人全体の情報を管理する。以上のように、情報の管理をきちんと行うことで、対応しています。

主な業務は管理業務の為、総務課の場合は顧客が「職員」と言えます。職員の方々が、気持ちよく働ける職場作りに努めていく。結果として現場が安定して、よりよい医療が提供できるように、日々考え実行していきます。くだけた言い方をすれば、組織の中の便利屋、何でも屋の位置づけです。何でもこなすことは、手際の良さ、器用さが必要になってきます。大変だと思えそうですが、見方を変えると、いろいろなことができる面白さ、いろいろな発見があることでもあります。忙しい中でも、好奇心を持って係れば、充実感や満足感が得られます。結果として、安定した体制作りによって、患者の方、ご家族の方に喜んでいただければ幸いです。今後も裏方として、よい医療・サービスが提供できるよう取り組んでいきます。



2013年の夏休みは…?

①今年の夏休みの予定は何ですか??

- ・軽井沢に行ってアウトレットでショッピングや温泉に行く
- ・沖縄に行って観光したり海に行ったり買い物したり・・・フルーツを食べたい!!
- ・家族で八重山諸島に旅行。暖かい場所でのんびり過ごしたい
- ・8月後半自分か妻の実家に行く
- ・大阪の実家に4～5日の予定で帰省する
- ・未定
- ・石垣島5日間
- ・まだ未定
- ・仙台にブルーインパルスをみにいく
- ・徹底的にお部屋の掃除して新規一転!
- ・実家に帰る

②もしも長期の休みが取れたら何をしますか??

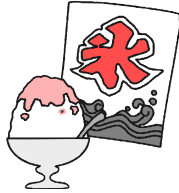
- ・沖縄旅行に行きたい
- ・2種免許を取りに行く
- ・何もせずひたすらゴロゴロしたい
- ・外国にバカンス! 昔とった、ダイビングのライセンスを活かしてダイビング三昧したい!
- ・休みがあってもお金がなくてどこに

も行けない…

- ・ダイビングの資格を取りたい
- ・7泊9日くらいで海外旅行したい…南の島がいい
- ・海外旅行か国内なら沖縄に行きたい
- ・京都に行きたい
- ・友達や子どもと共に世界一周旅行したい
- ・スペイン留学して、ラテン的な要素を自分に取り入れたい!!
- ・ブラジルに行って、現地の音楽を体感したい!! ライブハウスや地域のイベントに参加してみたい
- ・人里離れた山奥で釣り三昧をしたい(テントを持って野宿)
- ・旅行がしたい(アメリカのグランドキャニオン、ペルーのマチュピチュ、オーストラリアのエアーズロックなどの大自然を満喫するか、世界遺産めぐりもしてみたい)
- ・カナダでホームステイして写真を撮る。
- ・サンタフェ、ニューメキシコ、石垣島でのんびり過ごす
- ・海外旅行
- ・カムチャッカ半島に鳥の観察もしくはヨーロッパ旅行

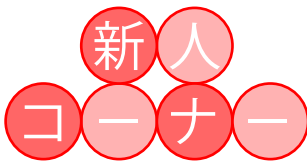
MK 看護師 (A2 病棟)

- ①茨城県ひたちなか市
- ②アットホームで働きやすそうー♪
- ③何事も“Yes、はい、喜んで”の精神でっ☆
- ④映画鑑賞、観光、ダーツ、お酒 (特にショットガンの記録更新)



FF 看護師 (A3 病棟)

- ①滋賀県高島市
- ②個性豊かな患者さんの存在と、アサーティブなコミュニケーションができるNSのたくましさ
- ③チャレンジあるのみ
- ④おいしい物さがし



AS 看護師 (A3 病棟)

- ①山形県山形市
- ②スタッフの皆さんが明るく、患者さんも笑顔で話して下さったので雰囲気の良い病院だと思いました。
- ③健康第一
- ④今年から趣味でアコースティックギターを始めました。アパートで近所迷惑にならないように細々と練習しています。

MF 看護師 (A4 病棟)

- ①岩手県大船渡市
- ②明るくて、職員のみなさんが楽しそうに働いているなあという印象でした。
- ③悩むときは悩む、楽しむときは楽しむ。気持ちの切り替えをしっかりとるように心がけています
- ④ライブに行くこと。飛んだり、叫んだりすることでストレス発散になります。いろいろなライブに行ってみたいと思います。

ST 看護師 (A4 病棟)

- ①新潟県長岡市
- ②スタッフの方々が皆さん優しく、アットホームな印象を受けました。
- ③モチベーションの維持や on-off の切り替えのためにも、週に1本は映画を観るようにしています。
- ④ドライいちじくにハマっています。どこのドライいちじくが美味しいのか、色々食べ比べている所です。

TT 看護師 (B2 病棟)

- ①宮城県石巻市
- ②皆、楽しく仕事してそうな感じ
- ③毎日をできるだけ楽しく
- ④カラオケに行って X JAPAN を歌うこと



AF 看護師 (B3 病棟)

- ①神奈川県鎌倉市
- ②病棟には日の光がたくさん入り、院庭には自然があり、明るい病院だと思いました
- ③初心を忘れないこと
- ④カメラを持って、三鷹や吉祥寺を散歩することにハマっています！
きれいな風景の写真を撮れた時は、とても癒されます。

YI 看護師 (B3 病棟)

- ①愛媛県四国中央市
- ②ゆったりしていて、のどかな感じ
- ③明けない夜はない
- ④スーラータンメン、シンクタンク



ご存知ですか？

I 富士山が世界遺産に登録されました。世界遺産にちなんだ問題です。

- ①世界遺産はその内容によって3種類に大別されています。〇〇遺産、〇〇遺産、複合遺産の3種類です。〇に入る言葉は？
- ②日本にはいくつ世界遺産があるかご存知ですか？(富士山も含めて)

II 駅名の問題

青梅線は立川駅から奥多摩駅までを結ぶ東日本旅客鉄道(JR東日本)の鉄道路線です。計25の駅があります。

立川、西立川、東中神、中神、昭島、拝島、牛浜、福生、羽村、小作、河辺、東青梅、青梅、宮ノ平、日向和田、石神前、二俣尾、軍畑、沢井、御嶽、川井、古里、鳩ノ巣、白丸、奥多摩

あなたはいくつ読めますか？

解答はP7に記載

P6の【解答】

I ① 文化遺産、自然遺産 ② 17

世界遺産とは、1972年に開催されたユネスコ総会において採択された「世界の文化遺産および自然遺産の保護に関する条約」に基づいて世界遺産リストに登録された、遺跡、景観、自然などを、人類共通の宝物にしていこうという活動です。

日本は1992年、125番目の加盟国となりました。

世界遺産はその内容によって以下の3種類に大別されます。

文化遺産

顕著な普遍的な価値をもつ建築物や遺跡など。

自然遺産

顕著な普遍的な価値をもつ地形や生物多様性、景観美などを備える地域など。

複合遺産

文化と自然の両方について、顕著な普遍的価値を兼ね備えるもの。

文化遺産

- ①法隆寺地域の仏教建造物（1993年12月）
- ②姫路城（1993年12月）
- ③古都京都の文化財（1994年12月）
- ④白川郷・五箇山の合掌造り集落（1995年12月）
- ⑤原爆ドーム（1996年12月）
- ⑥厳島神社（1996年12月）
- ⑦古都奈良の文化財（1998年12月）
- ⑧日光の社寺（1999年12月）
- ⑨琉球王国のグスク及び関連遺産群（2000年12月）
- ⑩紀伊山地の霊場と参詣道（2004年7月）
- ⑪石見銀山遺跡とその文化的景観（2007年6月）
- ⑫平泉－仏国土（浄土）を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群（2011年6月）
- ⑬富士山－信仰の対象と芸術の源泉（2013年6月）

自然遺産

- ⑭屋久島（1993年12月）
- ⑮白神山地（1993年12月）
- ⑯知床（2005年7月）
- ⑰小笠原諸島（2011年6月）

複合遺産

なし



II 駅名 (JR 青梅線)

| | |
|---------------|--------------|
| 立川 (たちかわ) | 奥多摩 (おくたま) |
| 西立川 (にしたちかわ) | 白丸 (しろまる) |
| 東中神 (ひがしなががみ) | 鳩ノ巣 (はとのす) |
| 中神 (なががみ) | 古里 (こり) |
| 昭島 (あきしま) | 川井 (かわい) |
| 拝島 (はいじま) | 御嶽 (みたけ) |
| 牛浜 (うしはま) | 沢井 (さわい) |
| 福生 (ふっさ) | 軍畑 (いくさばた) |
| 羽村 (はむら) | 二俣尾 (ふたまたお) |
| 小作 (おさく) | 石神前 (いしがみまえ) |
| 河辺 (かべ) | 日向和田 (ひなたわだ) |
| 東青梅 (ひがしおうめ) | 宮ノ平 (みやのひら) |
| 青梅 (おうめ) | |

お詫び
 皆さんお気づきになりましたか。
 じんだい第32号(2013.4.22)の「ご存知ですか?」のQ3の「Trans-Paific Partnership または Trans-Paific・・・」のスペルで「c」が抜けていました。「Trans-Pacific」が正しいスペルです。誤りがありませんでしたことを深くお詫び申し上げます。

〈当院のおすすめメニュー〉

オクラのピリ辛和え



ピリ辛で食欲UP!!

材料 2人分

| | | |
|---|------|--------|
| | オクラ | 10本 |
| A | いりごま | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 醤油 | 小さじ1 |
| | 豆板醤 | 小さじ1/2 |

～1人分栄養成分～
エネルギー 36kcal
塩分 0.5g

●作り方●

- ①オクラはヘタの先を除いて、がくの部分をぐるりとむく
- ②オクラを2分程度茹で、斜めに3等分切る
- ③Aの合わせ調味料で和え、お皿に盛りつける

●一口メモ●

栄養と旬

オクラの旬は7～9月です。

オクラの特徴でもあるネバネバには、ペクチンとムチンという栄養成分が入っています。

ペクチンは水溶性食物繊維で、腸の働きを整え、便秘解消の作用があり、ムチンは胃の粘膜を保護する役割をします。オクラは夏の疲れた胃腸にやさしい野菜です。

外 来 担 当 表

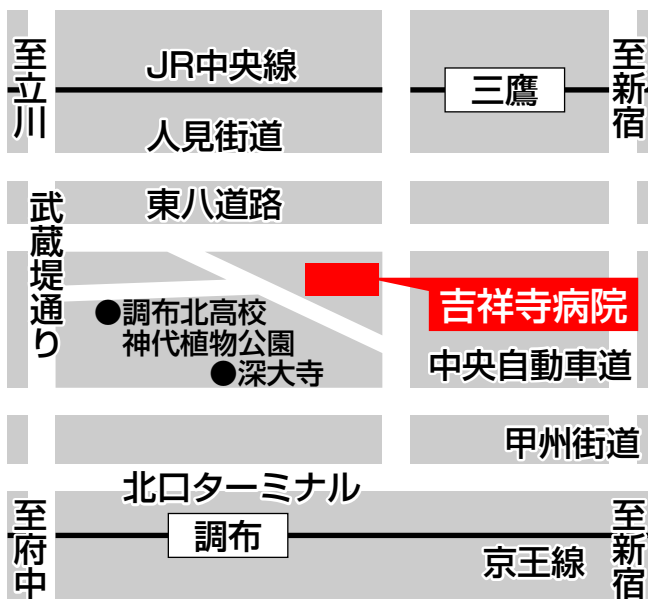
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---------|----------|-----------------|-----------------|----|---------|
| 診察室(1) | 原藤 | 院長 | 原藤 / 市川 | 小木 | 原藤 | 原藤 / 水落 |
| 診察室(2) | 齊藤 / 岡田 | 市川 | 岡田 / 森(栄) | 市川 | 市川 | 亀山 |
| 診察室(3) | 田澤 | 西岡 | 西岡 | 田澤 | 西岡 | 西岡 |
| 診察室(4) | 森 | 森 / 森(栄) | 佐藤 / 長谷川 | 齊藤 | 森 | 森 |
| 診察室(5) | 袖山 / 市川 | 山室 / 佐藤 | 山室 | 河野 | 袖山 | 河野 |
| 診察室(6) | 土井 | 土井 | (思春期)外来 PM 森 | セカンドオピニオン 土井 | 岡田 | 佐藤 |

— 受付時間 —

月 - 土

午前 9時00分～11時

午後 1時～3時



■吉祥寺病院住所／調布市深大寺北町4-17-1

〈編集後記〉

毎年、6月になると梅シロップを作ります。夏バテの体には梅の酸味はとてもおいしく、我が家の夏にはかかせないものになっています。

この梅シロップを作ると、もうじき夏だな・・・と感じます。

(K.T)

海開き、山開きの時期を迎え、いよいよ本格的な夏の到来となりました。NASA 情報では今年は、世界的に過去最高の暑さになるそうです。熱中症にお気を付けください。

(K.U)