

じん だ い

第54号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院



2018.10.20 (土)

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



ハナミズキの実 病院中庭にて

Contents

精神科を選んだ理由	1
10月より「敷地内全面禁煙」を実施いたします	2
2018名古屋夏の陣	3
あの夏の思い出	4
私の夏休み	5
我が家の家族紹介	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

精神科を選んだ理由

医局 医師 南 ひろみ

7月より東京女子医大より出向し、勤務させていただいている南ひろみと申します。出身は岩手県ですが、大学入学で上京し、初期研修医は縁あって九州に行きました。入局を機に東京に戻り、現在吉祥寺病院でお世話になっています。

私が精神科を選んだ理由は、簡単に言えば父が精神科医だからというのが大きいかも知れません。そのせいか小さい頃から精神科に対する偏見なく過ごしていたように思います。今まで興味を持った科はいくつもありましたが、精神科と決めたのは2011年3月の東日本大震災が起こった後でした。岩手県の沿岸部でクリニックを開業していた父は、直接の津波被害は受けなかったものの今まで通院していた患者さんやその家族が亡くなるという状況を目の当たりにしながら診療をしていました。震災直後の3月下旬、私は父に懇願し診察に同席しました。命からがら助かった方や家族が行方不明の方、家族を亡くした方などが多数おり当時の私は横で聞いているのが精一杯でした。しかし患者さんは自分の思いを吐露した後、涙を流しながらも「少し楽になりました。ありがとうございます」と言って診察室を出て行く方が多く、その様子を見て、これが治療の一つになるんだと思い精神科に進もうかなと決めました。実際精神科に進み、もちろん薬物療法は大切ではありますが、患者さんの思いや考えを聞くことが診察、治療において重要なことだと実感しています。

話は戻りますが、私は東北～九州まで新しい環境に飛び込んでもすぐに適応して来られたのですが、吉祥寺病院に出向すると告げられた後は正直不安がたくさんありました。大学病院勤務時代から緊急性が高い方、治療に長い時間のかかる方、なかなか退院出来ない方など主治医をしていた患者さんの何人も吉祥寺病院にお世話になっていました。自分が上手く治療できなかった患者さんの受け皿になってくれる、そのような病院で私はやっていけるのだろう

か…という不安があったのです。かつて吉祥寺病院に出向していた先輩方に聞いてみると、「正直色々な患者さんがいて忙しいけどとても働きやすいよ。スタッフも皆一生懸命だし、助けてくれるよ。」といった話が多く聞かれました。実際に勤務を始めて約4ヶ月になりますが、まさにその通りだなと感じています。最初の頃は、ナースステーションで突っ立っていると「大丈夫ですか？何かありますか？」と声をかけていただくことも多く非常に助かりました。患者さんのことで相談するとすぐにカンファレンスを開いてさまざまな視点から意見を出してもらえるため、患者さんに対してよりよい方針を決めることが出来ています。看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー、作業療法士などなど患者さんに関わる全ての方が患者さんのことを真剣に考え、熱心に関わっているのだと感じています。急性期～退院支援、退院後の生活、外来までを通して患者さんを診られるのは非常に勉強になります。正直一筋縄では行かない場合も多く四苦八苦していますが、根気強く頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



じんだい第53号において、次の誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます、ここに訂正いたします。

【P1の最上部】 (誤)川東 聖成→(正)川東 聖哉

10月より「敷地内全面禁煙」を実施いたします

禁煙推進委員会 小松 晃

この夏、受動喫煙防止に関して、罰則規定を含む2つの法令が成立しました。1つは7月に成立した「改正健康増進法」です。「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」に加盟していながら、これまで日本には屋内全面禁煙義務の法律がなく、受動喫煙対策が国際的に最低レベルとWHOから評価されてきました。改正健康増進法の成立により、ようやく屋内全面禁煙義務が法的に示されました。ただ、事業所や飲食店、公共交通機関などで喫煙室の設置を認める等の例外を多く含み、国際レベルは1段階改善されたに過ぎないそうです。飲食店における禁煙、分煙の議論が紛糾し、最終的に当初案よりかなり喫煙者に譲歩した内容となったことが国際的にどう評価されているのか、日本人としては気になる所です。

一方、健康増進法改正法案を見据えて6月に先に成立した「東京都受動喫煙防止条例」は、飲食店での喫煙等に関して国の法律より厳しく規制されており話題となりました。政治的な思惑も絡んでいるようではありますが、健康の象徴であるスポーツの祭典、オリンピックの開催を控えた国際都市としては面目躍如といったところでしょうか。

2つの法案いずれでも、病院は“敷地内禁煙”とされており、これは当初案から議論の余地はなかったようです。喫煙がもたらす受動喫煙という不特定多数の他者への悪影響の事実と、健康の回復と増進を目的とする医療機関の使命からすれば、敷地内全面禁煙は当然と言えます。

当院では、喫煙される患者様が相当数おられることを考慮し、院内の喫煙に関してはこれまで分煙により対応してまいりましたが、簡単な喫煙室や喫煙所の設置だけでは分煙の徹底が難しいことが科学的にわかってきました。さらに前述の国や都の法制化の動きも勘案し、医療機関としてさらなる治療環境の改善を図り、来院されるすべての皆様の健康増進を追求するため、3年前に禁煙推進委員会を立ち上げ、日々議論しながら院内の禁煙化を段階的に進めてまいりました。一昨年9月の「A4病棟終日禁煙、他病棟夜間帯禁煙」の実施の後、昨年10月に第2ステップである「全病棟(24時間)全面禁煙」へと進みました。しかし、患者様の中には喫煙者、それ

もヘビースモーカーである方々が少なからずおられ、つらそうに喫煙をガマンされている姿を見るたびに、何度も気持ちが揺らぎそうになったのもまた事実です。それでも、我々が医療者であることを自覚し、すべての患者様に心身ともに健康になり早く退院していただきたいとの信念に立ち返る時、敷地内禁煙はぜひとも達成しなければならない目標だと気持ちを引き締め邁進してまいりました。喫煙される患者様からの“よく眠れるようになった”“食事がおいしくなった”“禁煙しようと思う”との声は、それを大きく後押ししてくれました。皆様のご理解とご協力により、幸い大きなトラブルなく現在に至っています。

そして、本年10月から、いよいよ最終ステップである「敷地内全面禁煙」が実施されます。喫煙者の皆様には、今一度ご自身の健康への悪影響と、受動喫煙による他者への悪影響を考えていただきたいと思います。長期間にわたり喫煙していた方でも、禁煙によって健康寿命が延びるという科学的なデータもあります。非喫煙者の方には、改めて喫煙や受動喫煙による人体への悪影響を学んでいただき、受動喫煙から自身を守ること、そして、周りにいらっしゃる喫煙する配偶者や恋人、友人、知人の健康のことも改めて考えていただきたいと思います。遅すぎることはありません。この機会に、健康への新たな一歩をみんなで踏み出しませんか。吉祥寺病院は、たくさんの喫煙する患者様と、たくさんの喫煙しない患者様のご協力のもと本年10月より駐車場を含む「敷地内全面禁煙」を実施いたします。

**敷地内(24時間)
全面禁煙**

開始時期

平成30年10月1日(月) ~

毎年恒例、我が家の夏休み…何年か前にここで書かせてもらっていたように、〇〇〇〇に行きたかったのですが、諸般の事情により、名古屋・京都・大阪に行くことに〜♪ 京都や大阪は、観る物も食べる物もたくさんある、一大的な観光地…なぜ？に名古屋？と思われる人も多いかと思います。しかしながら、今年の名古屋、ひと味違って、どえりゃ~ことになっとりました!! ということで、京都・大阪にも行きましたが、あえてココは、名古屋だけにスポットをあてた夏休みレポートを書きたいと思います。

さて、名古屋と言えば…喫茶店文化の発展・進化の地であり、最近では東京でもあちらこちらで目にするようになった、コメダ珈琲店のことを思い浮かべる人もいるかもしれません。でも、やっぱりここは、名古屋城、そして金のシャチホコ!!というのが、定番…。いやいや”今年の名古屋、ひと味違う”と言わせておいて、金のシャチホコというのは、ちょっと定石すぎる?…どえりゃ~ことになっとるよ!!というのには、それだけの「モノ」があるのですよね〜

そうです、今年の6月8日から一般公開された「名古屋城本丸御殿」が、10年に及ぶ歳月をかけての復元工事が終わり、とうとう完成に至ったのです!!

名古屋城はご存知の方も多いかと思いますが、徳川家康が天下統一の最後の布石として築いた城です。江戸幕府が体制を確立する激動の時代に、濃尾平野を見晴らすかす高台に忽然と巨大な城郭を築き、「名古屋城本丸御殿」は、初代尾張藩主・徳川義直(家康の九男)の住まいとして今から400年以上も前、慶長20(1615)年に建てられ、名古屋城の本丸、天守閣の南側に建てられた壮大な建築物でした。この本丸御殿は、近世城郭御殿の最高傑作と言われ、国宝に指定されていた建物で、現在、国宝になっている京都二条城の二の丸御殿と並ぶ武家風書院造の双壁と言われていました。

勇壮な天守閣と優美な御殿が並び建つことで、名古屋城は城郭建築としての風格を形成していることから、1930年(昭和5年)には、近世城郭御殿の最高傑作として、城郭としての国宝第一号に指定さ

れます。しかし1945年(昭和20年)5月14日未明、第二次世界大戦の名古屋大空襲により、天守閣・本丸御殿ともに全焼し、石垣だけが残されました。戦後の復興にともない、1959年(昭和34年)に天守閣は再建されました。本丸御殿についても、江戸時代の文献のほか、多くの写真、実測図などを、第二次世界大戦末期、空襲などによる被害から守るために疎開させておいたことで、残されていた資料を基に、在りし日の姿を忠実に蘇らせることが可能にし、2009年(平成21年)1月に復元に着手し、今年6月の完成公開となったのです。

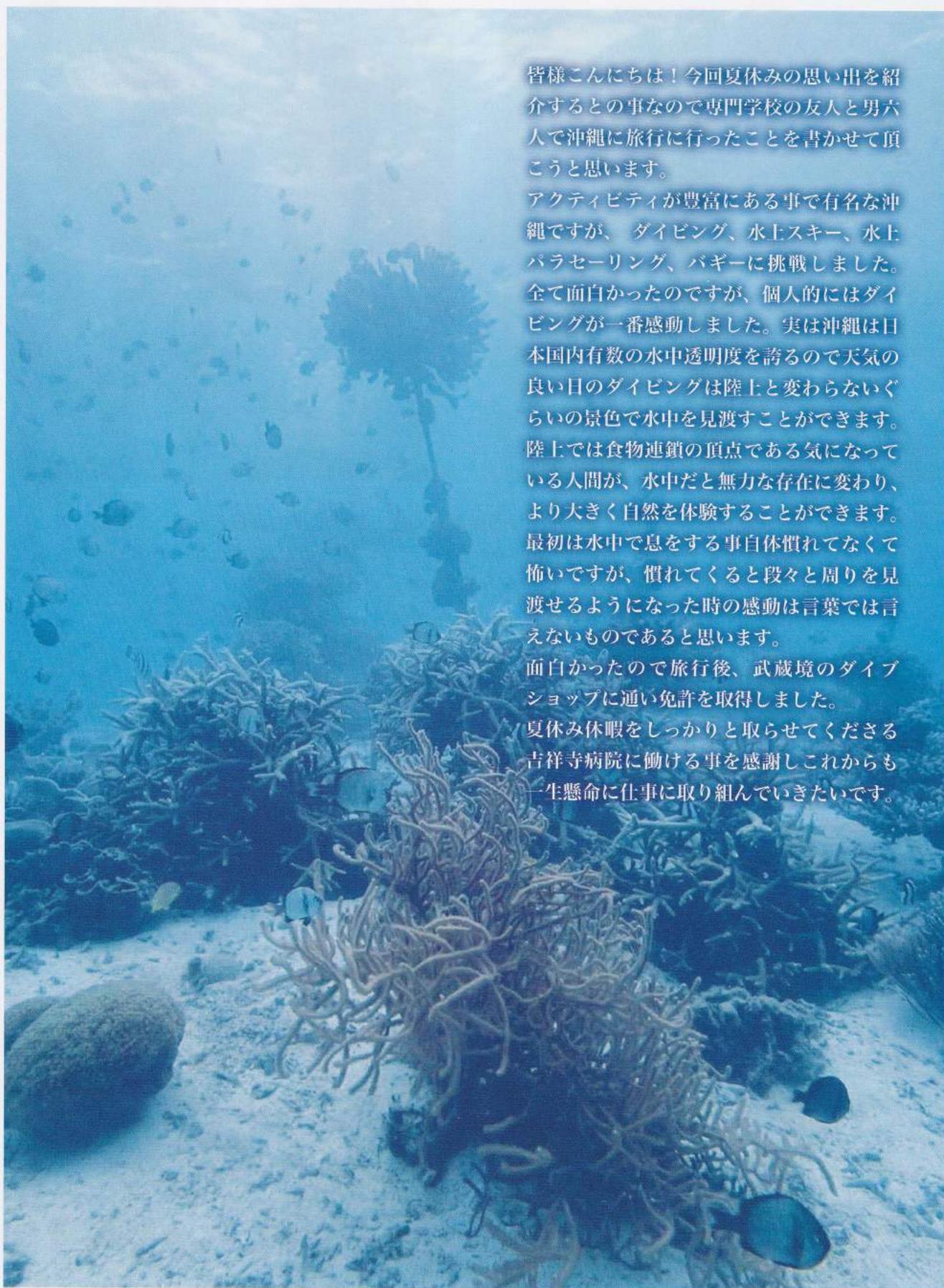
お城マニアに限らず、この「名古屋城本丸御殿」、何がどえりゃ~ことなのかというと…普段、歴史的な建築物を現代の私たちが見るとき、思い浮かべるのは築ウン百年の建物…当然色が薄くなった部分を塗りなおしたり、欠けた部分を補強したりといういわゆる「修復」された状態。ところが今回、約10年をかけて完成した「名古屋城本丸御殿」は、ヒノキの香りが漂う新築のピッカピカ! まさに、その当時のお殿様たちと同じ景色が見られる完全復元の状態なのです!!

江戸時代初期の最新技術と最高峰の芸術を結集し作られた本丸御殿。障壁画は当時もっとも旬な狩野派の面々、デザイン・設計等は400年前の名工たち、その魂と技術を受け継いだ現代の名工たちが平成の本丸御殿を作り上げたのです。今観ても全く古くない、むしろとても崇高な日本美術と伝統建築とデザインの展示を鑑賞しているような気にさえなります。

金や漆など贅を尽くした装飾に、天才絵師と言われた狩野探幽をはじめとした狩野派による障壁画。400年前には決して一般庶民が見ることのできなかった徳川家御用達の景色を、現代にタイムスリップして見るができるなんて、なんていい時代に私たちはいるのでしょうか!!

「名古屋城本丸御殿」、とにかくヒノキの香りが漂う新築のピッカピカのウチに観るに限ります!!

その後で、“ひつまぶし”でも“エビフリャ〜”でも食べて、名古屋メシを満喫してください!! 我が家もそうしたように…。



皆様こんにちは！今回夏休みの思い出を紹介するとの事なので専門学校の友人と男六人で沖縄に旅行に行ったことを書かせて頂こうと思います。

アクティビティが豊富にある事で有名な沖縄ですが、ダイビング、水上スキー、水上パラセーリング、バギーに挑戦しました。全て面白かったのですが、個人的にはダイビングが一番感動しました。実は沖縄は日本国内有数の水中透明度を誇るので天気の良い日のダイビングは陸上と変わらないぐらいの景色で水中を見渡すことができます。陸上では食物連鎖の頂点である気になっている人間が、水中だと無力な存在に変わり、より大きく自然を体験することができます。最初は水中で息をする事自体慣れてなくて怖いですが、慣れてくると段々と周りを見渡せるようになった時の感動は言葉では言えないものであると思います。

面白かったので旅行後、武蔵境のダイブショップに通い免許を取得しました。

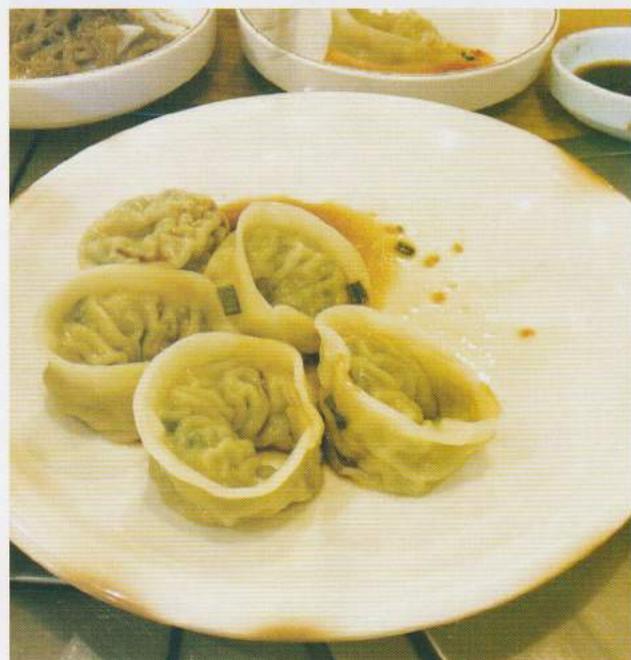
夏休み休暇をしっかりと取らせてくださる吉祥寺病院に働ける事を感謝しこれからも一生懸命に仕事に取り組んでいきたいです。



今年の夏休みは、韓国に行きました。韓国はこれで3回目になります。韓国は日本と違って湿気が少なく、日本と同じぐらいの暑さでしたが、とても過ごしやすい2泊3日でした。韓国は日本人観光者がとても多く、2時間ほどで行けるので、気楽な気持ちで行ける外国です。

宿泊したホテルは5つ星ホテルの新羅ホテルというところに宿泊しました。日本語が話せるスタッフもきちんと用意されていてきめ細やかなサービスがあり、満足できました。

明洞でご飯も食べましたがとても安く食べることが出来、大満足でした。ロッテ百貨店にも行きましたが、食品の陳列の仕方が全く違い、やはり国によって違うのだなあと思えることができました。こんなに満喫できた旅行は久しぶりで、こんなにしっかりと夏休みを頂けた吉祥寺病院、休みを調節して下さった師長、休みの間迷惑をかけてしまったスタッフに心から感謝します。本当にありがとうございました。



我が家の家族紹介



A2 病棟 看護師 根本優子

サビ猫+鍵しっぽのQちゃん。3年前に、川の中州で保護してから、我が家の女王様。人生初のペットに毎日癒されています。



A3 病棟 看護師 榎本有那

榎本家の猫さんはワガママボディのみ兄弟です。黒いキジトラが「しずく」さん、グレーのサバトラが「つらら」さんです。しずくは体重8.9kg。お饅頭のおんこと生クリームが大好き。つららは体重7.8kg。カットメロンが大好きな気の強い喧嘩坊主です。



総務課 職員 光田隆祐

可愛いですね。
さくらんぼに興味津々です。
ちゃんとわがまま放題に
育てくれました。
可愛いですね。



矩ちゃんと



蘭ちゃんです

ご自慢の我が家の家族の写真・原稿を募集しています。

新しい仲間を
ご紹介!

新人紹介コーナー

MR

総務課

- 1 東京都
- 2 きれいで静かな施設
- 3 何事も一長一短
- 4 じんだい編集

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

平成30年度 吉祥寺病院 行事予定

10月

行事関係

- 4日(木) レク(運動会)
- 6日(土) 受水槽点検・清掃
- 7日(日) 貯湯槽点検・清掃
- 13日(土) ファミリーサポートセミナー
- 20日(土) 家族会
- 23日(火) 東精協学会
- 24日(水) 東精協レク(ゲートボール)
- 27日(土) 家族教室

研修関係(予定)

- 看護研修(看護事例検討会③)
- 看護研修(プリセプティ⑥+アサーション)
- 看護研修(プリセプター⑤)
- 看護研修(4年目:リフレクション)
- 看護研修(2年目②)
- 院内教育研修(医療安全対策)

11月

行事関係

- 1日(木) インフルエンザ予防接種~11/30(金)
- 4日(日) 受電設備定期点検(停電作業)
- 10日(土) ファミリーサポートセミナー
- 11日(日) 受電設備定期点検(停電作業)予備日
- 15日(木) 文化祭
- 17日(土) 家族会
- 28日(水) 東精協レク(オセロ)

研修関係(予定)

- 看護研修(4年目:アサーション②)
- 看護研修(新採用者:精神症状観察)
- 看護研修(実践研修:チーム力②-1)
- 看護研修(実践研修:患者の思い①)
- 看護研修(実践研修:薬物療法)
- 院内教育研修(症例検討会)

12月

行事関係

- 8日(土) ファミリーサポートセミナー
- 13日(木) レク(クリスマス)
- 15日(土) 家族会
- 26日(水) 忘年会
- 12/29(金)~1/3(火) 年末年始

研修関係(予定)

- 看護研修(看護研究④)
- 看護研修(新採用者:身体症状観察)
- 看護研修(看護事例検討会④)
- 看護研修(3年目④)
- 看護研修(実践研修:チーム力②-2)
- 院内教育研修(感染対策)

当院のおすすめ
メニュー

青梗菜とエリンギの炒め物



1人分栄養成分

エネルギー 28kcal
タンパク 2.5g
塩分 0.7g

材 料 (2人分)

もやし…………… 100g
青梗菜…………… 80g (中1株)
えりんぎ…………… 40g (中1本)
人参…………… 20g (小1/4)
おろしにんにく…………… 少々
オイスターソース… 10g (小さじ2)
醤油…………… 2g (小さじ1/2弱)
化学調味料…………… 少々
サラダ油…………… 少々

作り方

- ① もやしを洗っておく
- ② 青梗菜を洗い3cm位に切っておく
- ③ えりんぎは長さを半分に切り、さらに手で縦に2~4つにさく
- ④ 人参はたんざくに切る
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱しおろしにんにくを入れ香をだし、火の通りにくい野菜から炒める
- ⑥ 調味料を加える

チンゲン菜とエリンギは下処理がいらないので、調理がしやすい食材です。チンゲン菜は春と秋に旬を迎える食材で、カルシウムとビタミンKが同時に取れます。またエリンギは癖もなく、油との相性も良いので炒め物には適しています。きのこの中では癖もなく、どんな料理にも適応でき、食物繊維も多いので。ダイエット効果や、美容効果も期待できます。チンゲン菜もエリンギも夏の疲れが残っているこの季節には、免疫力を高める働きがあるので最適です。



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	田澤	西岡	西岡
診察室 (4)	森 / 森 (栄)	岡田 / 渡邊	森 / 森 (栄)	高岡	森	森
診察室 (5)	南	山室 / 南	山室 / 清野	山室	南	山室
診察室 (6)	土井	土井	西山	土井	岡田 / 土井	

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

10月より「敷地内全面禁煙」となります。



調布市深大寺北町 4-17-1

編集後記

私は先日某テーマパークへ行き、たくさん歩いたため筋肉痛になりました。そしてその日はとても寒く、秋を感じた日でもありました。これから更に寒くなっていきますが、皆様ご体調にはお気をつけてお過ごしください。

(や)

涼しく感じられる季節となりました。これからはまた秋の味覚探しに没頭しようと思います。気温の差で体調を崩さないようにお気を付け下さい。

(ふじ)