じ ん だ い

第73号
2023.10.20（金）
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

西武園ゆうえんち《夕日の丘商店街》

Contents

新任医師の紹介 …… 2
本能寺からお玉ヶ池へ ～その⑰～ …… 5
私の趣味紹介 …… 8
電子カルテ導入プロジェクト …… 10
当院のおすすめメニュー …… 11
外来担当表 / 当院略図 / 編集後記 …… 12

新任医師の紹介

入職にあたって

宮崎 文子

今年の４月から勤務させていただいております、精神科医４年目の宮崎文子（みやざきあやこ）と申します。医局の先生方、スタッフの皆様に大変良くしていただき、充実した毎日を過ごしております。

精神科救急急性期病棟は、急性期の患者様を拝診することが多く、さまざまな状況に遭遇することもあります。ですから、机上の勉強だけでなく、経験を積んでいきたいと考えています。急性期は慢性期と比較すると短い期間の中で薬剤調整や必要な社会的サービスを検討し、患者さんの退院までの道筋を決めていきます。医師・看護師さん・ソーシャルワーカーさん、各部門のプロフェショナル達が知恵を出し合い、患者さんにとって一番良い道筋を考えていくのです。

この病院で働き始めてしばらくたった時のことです。退院の方向性が決まり、主治医として退院後の生活も考慮し服薬自己管理の許可を出して経過をみていた患者さんのことです。その時、その患者さんの担当看護師さんがこうおっしゃいました。「あの患者さんは、今内服自己管理中ですよね？　寝る前の薬を飲むように呼びかけるか迷っているんです。あの方は独居ですから、自宅に帰れば薬を飲むように促す人はいないのです。そのことを想定すると、あえて呼びかけないでどのようになるか見てみた方がいいかなと思っているんです。」と話してくださいました。

その提案を聞いた時、私は親身になって考えてくれている看護師さんの優しさを感じました。また、ただ業務をこなすだけでなく、思いを持って働かれているのだなと感じました。もちろん私はその考えに賛同し、よろしくお願いしますとお返事しました。

後日、今度はその患者さんの担当ソーシャルワーカーの方が、「あの患者さんは入院前お昼に喫茶店にいく習慣があったようです。ですから、お薬はその喫茶店の時に飲めるように昼食後にして、内服を習慣づけてはどうでしょうか？」と提案してくださいました。私はもちろん、この提案にも賛同いたしました。このように治療の期間が設定されているからこそ、皆必死にアイデアを出し合い、協力していく。すなわち、精神科救急はチームの力・チームの楽しさだと感じます。

また、大変な状況でも一生懸命働き続けると共に戦った仲間が増えていきます。大変な状況であればあるほど、ただの友人でなく、職種を超えた戦友になります。戦友の存在は頑張って働いたご褒美だなと感じます。そして、働くことは楽しいことだなとも感じます。

これからもスタッフの皆様と力を合わせて、患者様の可能性を最大限に活かせる働きをしていきたいと思います。まだまだ修行中の身ですが、自分なりの目標を心に据えて、誠実に働いていきたいと思います。早く戦力になれるよう努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。

変化していくこと

相馬 貴彦

令和５年４月より吉祥寺病院へ入職させていただきました、相馬貴彦と申します。このたびの執筆テーマは自己紹介ですので地元の話を失礼します。私の出身地は新潟県新潟市西蒲区です。政令指定都市の市内ではございますが、西蒲区は新潟市の南西の末端にあり、私の母校の小学校・中学校などは一面の田んぼに囲まれていまして、新潟県内（日本国内）でそこかしこにみられる、ごくありふれた田舎町です。私の幼少期には新潟県西蒲原郡巻町という地名だったのですが、いわゆる「平成の大合併」により新潟市へ合併編入され、“巻町”の名は消滅いたしました。

その巻町について。巻町は故事「米百俵」において、長岡藩に米俵を送った三根山藩のあった土地でして、やはり広大な越後平野を活かした稲作が盛んです。日本海にも面しており、三根山藩が所在した角田山からは日本海が見渡せ、その遥かには佐渡ヶ島も望めます。巻町最大のイベントとして「まき夏まつり」がございます。毎年６月中旬に開催され、新潟で一番早くに行われる夏まつりであるため「越後の夏は、巻から始まる」がキャッチコピーとなっており、巻神社前のメインストリートにはたくさんの屋台が連ね、打ち上げ花火大会も開催され、大変な盛り上がりとなります。巻の郷土玩具に「鯛車」というものがございまして、竹と和紙で作った鯛の灯篭を木の台車に乗せてガラガラと紐で引っ張ります。会場の至る所でこの「鯛車」がビジュアルとして祭りを彩り「まき夏まつり」を一つ特徴づけてくれます。私が幼い頃に巻町で住民投票が行われたことがありました。巻原子力発電所の建設の是非を問う住民投票です。常設条例下で全国初の住民投票だったこともあり、この件は社会科の教科書に載っていたりもします。

この住民投票では反対派が勝利して、原子力発電所の建設中止となりました。そして、その大きな分岐点の約 10 年後にそのごくありふれた田舎町は消滅したのでした。

実家の前の川では無限にザリガニが採れたのですが、高校生くらいで川が舗装されてからほとんど見かけなくなりました。田舎の夏の夜はカエルの鳴き声がうるさいのですが、いまの自宅では夏の夜はとても静かです。

医師になって数年が経ちましたが、医学全般面白いですし、精神医学の勉強もとても気に入っています。このまま興味の赴くままに勉強して、日々過ごしていけたら良いのですが、甲子園球児がボウズ頭でなくなったように、社会のニーズに合わせて診療の在り方もこの先大きく変わっていくのだろうと思います（ちなみに私は非ボウズ頭には大賛成です）。私自身も医師の目標像は全く定まっていませんし、将来像も頻繁に変わっています。いずれは自分がどのような医師なのか、どのような強みのある人間なのか、自信を持って説明できるようになりたいです。まずは日々基礎力・臨床力を身につけ、目の前の患者さんにとって有益な医師になれるように励みます。

◀巻町では江戸時代から、お盆になると浴衣姿の子供たちが鯛車を引いてお墓参りをする
写真提供：© 鯛車復活プロジェクト

周りに引っ張られて……

西本 奈生

今年の４月より医局に入職させていただきました、精神科医１年目の西本奈生と申します。書き物は苦手で何を書いたら良いのか分かりませんが、自分のことを知ってもらうのに無難な趣味のお話からしたいと思います。

わたしの趣味はテニス・ダンス・乗馬・読書・スポーツ観戦など色々あります。テレビはあまり見ませんが“相棒”だけは見ていて、お正月のスペシャルバージョンを毎年楽しみにしています。根っからのアウトドア派で、１人で過ごす時間はほとんどありません。スポーツや友達と遊ぶことでストレスを発散しています。人からは「中身がアクティブ過ぎて、見た目や話し方とギャップがある。」と言われます。

最近、熱中していることと言えばゴルフです。毎日朝の５時には起きて、30 分程度練習してから出勤しています。スクールにも通っており、コーチ達に支えられながら順調に技術を身に付けています。上手くいかないことが続くとイライラしてしまい、そんな自分に絶望したり、結果が出せないと悔しくて泣いたりしてしまいます。自由奔放な私をなだめすかしながらも育ててくれているコーチには感謝しかありません。一緒にラウンドを回ってくれる方々にも恵まれ、切磋琢磨しながら、少しずつではあるものの成長を感じる日々を過ごせています。ゴルフ仲間は段々増えてきていて上は 80 代、下は 10 代と幅広く、さまざまな方と知り合えて楽しいです。小さなコンペで何回か優勝し、100 人弱が参加するスクールのコンペでも優勝することができましたので、まだ始めて１年と半年ちょっとではありますが、“競技”と呼ばれる本格的な試合への参加を考えています。

長々と趣味について語ってしまいましたが、これまでの自分を振り返ると、趣味だけではなく、勉強や私生活などを含め、全てのことで周りの方々の助けがあって今の自分があるように思います。元々は怠惰でものぐさな性格ですが、周りには努力を惜しまない素敵な友達や知り合いが沢山いて、そういう方々に引っ張られながら生きてきました。父親の仕事は転勤が多く、引っ越しを繰り返したため、幼少期からさまざまな地域・学校に行く機会があり、恵まれた環境も、そうでない環境の人も見てきました。“環境”は人生においてすごく大切なものだと考えています。恵まれた環境を活かせるかはその人次第ですが、そもそも環境が整っていない方が多いように感じています。少なくともわたしとご縁があった患者さんとは、これからの人生を踏ん張るための土台作りとして、環境を整えるお手伝いをさせていただける関係になれれば嬉しいです。

入職した吉祥寺病院には、患者さん１人１人に寄り添う仏のような先生や、とても優しい指導医を筆頭に、経験豊富で魅力的な先生方が揃っています。そんな先輩方と、勤勉で優秀な同期に引っ張ってもらいながら、精神科医としても成長していきますのでよろしくお願いいたします。

本能寺からお玉ヶ池へ　～その⑰～

医局　西岡　暁

露の世は　露の世ながら
さりながら　（小林一茶）

著者近影

さはさりながら、夏逝きてまた「露」の季節がやって来ました。

秋景色と言えば、露以上に（？）紅葉ですね。「**お玉ヶ池**」が元「**桜が池**」だったように、江戸には紅葉よりも桜の名所が多いようです。それに対して、「**本能寺**」のある京都には日本を代表する紅葉の名所が幾つもあります。そう云えば、桜は他の木々よりいち早く紅葉すると云います。「蕪門十哲」の一人・内藤丈草がその桜紅葉を詠んでいます。

早咲の　得手を桜の　紅葉かな　（内藤丈草）

［20］　吉田山

そんな訳で、この「**本能寺からお玉ヶ池へ**」の道行も里帰り（？）の日を迎えたようです。

数多の京都の紅葉の名所が集まっているのが「東山」一帯です。東山は、皆様ご存知のように京の街の東に連なる山々のことで、「東山 36 峰」と呼ばれます。「36 峰」と云うのは、比叡山から南に如意ヶ嶽（＝大文字山）を経て稲荷山に至る **35** の峰々と如意ヶ嶽の西に（鹿ヶ谷を挟んで）孤立する吉田山から成っていて、合わせて **36 峰**になります。

吉田山に鎮座する古社「吉田神社」（859 年（貞観元年）創建）の信長、秀吉時代の宮司は、吉田兼見（1535 ～ 1610）でした。兼見の父・吉田兼右は、ガラシャの夫・細川忠興の祖母・智慶院の兄で、兼見の子・兼治の妻は忠興の妹・伊也です。

吉田兼見は、元々明智光秀とは親しい間柄でした。「本能寺の変」の 5 日後に勅使として光秀を安土城に訪ねた兼見は、その日の日記に光秀が「今度**謀反の存分**」を語ったと書いています。ただ残念ながら「謀反の存分」の内容は記されていません。その翌々日、光秀は上洛して兼見の屋敷を訪れ、朝廷や五山（山ではなく、天竜寺等 5 つの**寺**のことです。5 寺の中東福寺等三寺が東山にあります。）と大徳寺への献金を兼見に託しています。このように吉田山は、（吉田神社の兼見を通して）「本能寺の変」とは深い関わりがあった（と言っても、兼見やまして朝廷が「**本能寺の変**」の黒幕だった訳では勿論ありません。）ようです。

吉田山の南東近くに天台宗の古刹・真如堂（真正極楽寺@京都市左京区浄土寺真如町）があります。真如堂は「本能寺の変」の**斎藤利三の墓**所があ

都名所之内　吉田山神楽岡（長谷川貞信）
出典：立命館大学アーク・コレクション arcUP2558

る処です。[11] で述べたように、斎藤利三は山崎の戦で敗れ、六条河原で処刑されましたが、その首は利三の友人が夜陰に乗じて奪い去ったのです。首を奪ったのは、絵師の海北友松（1533 ～ 1615）と**真如堂住職**・東陽坊長盛（1515 ～ 1598）です。彼等が奪い取った利三（の首）を真如堂に葬りました。そして後年、彼等二人の墓所も（友松のは利三と並んで、東陽坊のは利三の裏に）真如堂に建てられました。現在真如堂は、その案内表示を建てていて、そこには「戦国武将　斎藤利三、東陽坊長盛、海北友松　の墓」と書いてあります。東陽坊長盛は、黒茶碗「東陽坊」、海北友松は、建仁寺「大方丈障壁画」や妙心寺「花卉図屏風」が有名で、何れも重要文化財です。

また、真如堂の本堂の南、墓地との間に、**春日局**が父の菩提を弔って植えたと云われる「たてかわ桜」（縦皮桜。縦に筋が走るエドヒガン系の品種）があります。1959 年（昭和 34 年）の「伊勢湾台風」で倒れたたてかわ桜は、数年後に自力で復活しましたが、近年その樹勢はどんどん弱って来たので、日本製紙の（特殊な）挿し木技術で後継木が育成されています。**三井家**家祖・三井高利が遺言で墓所を造らせて以来真如堂は三井家の菩提寺になり、その御縁で三井グループの一員である日本製紙がたてかわ桜の護持役を買って出たのです。

真如堂
© 鈴聲山真正極楽寺

話は飛びますが、高利の 7 代前の三井乗定の嫡男（ですが、三井家を継いだのは前に養子に入っていた高久でした。）・定条の孫に近江鯰江城主・三井乗綱がいます。乗綱の次男・虎高は藤堂家の婿養子になり、虎高の次男・高虎を藩祖とする藤堂藩の 11 代藩主・藤堂高猷の江戸上屋敷こそあの「お玉ヶ池種痘所」が二度目の移転後、大学東校→東京医学校になり、「東京医学校」が加賀藩上屋敷（跡）に移転するまでの 16 年間在った場所でした。そして今、その場所には**三井**記念病院が建っています。

長崎と京の名医　向井元升の次男・兼時は、「蕉門十哲」の一人・向井去来です。去来が 1694 年（元禄 7 年）夏に向井家の菩提寺・真如堂で行われた信州・善光寺の阿弥陀如来の出開帳を詠んだ句があります。

涼しさの　野山に満つる　念仏かな　（向井去来）

吉田山は、京都大学の「**東**（隣の）**山**」でもあります。1200 年もの歴史ある古社（で「八ツ橋発祥の地」）・京都熊野神社から東大路通（「**東山通**」とも云う）を北に 200 mほどの処に京都大学病院があります。更にその北・東山近衛交差点を左に折れると、すぐ右にあるのが京都大学医学部（@京都市左京区吉田近衛町）です。

1947 年（昭和 22 年）に誕生した「京都大学医学部」は、1919 年（大正 8 年）発足の「京都帝国大学医学部」、その前は 1899 年（明治 32 年）開学の「京都帝国大学医科大学」をその前身としています。京都帝国大学医科大学は、吉田山の西の麓、吉田神社参道の南に建てられ、今では京都大学医学部と附属病院のキャンパスになっていて、（「本部構内」等周辺 6 か所の「構内」と併せて、京都大学全学のメインキャンパスでもある）「**吉田**キャンパス」と呼ばれています。吉田キャンパス・病院西構内の再生医科学研究所（現・医生物学研究所）教授だった永田和宏が吉田山を詠った歌があります。

呼び捨てに　呼びいし頃ぞ　友は友
春は吉田の　山ほととぎす　（永田和宏）

医科大学開学にあたって「京都帝国大学医科大学建築設計委員」4 名が任命されました。その中には、明智**光秀末裔**の**三宅秀**と織田**信長末裔**の**坪井次郎**（初代坪井信道の孫；1863 ～ 1903）の二人共が加わっています。東京大学医学部だけでなく、**京都大学医学部も、光秀末裔と信長末裔の協働**によって始まったことになるのです。坪井次郎は、信道の次女・幾の次男（長男は夭折）で、帝国大学医科大学（現・東大医学部）を卒業後衛生学教室で研究した人で、同教室の助教授（現在の准教授）だった時に京都帝国大学医科大学建築設計委員に就任しました。そしてその開学にあたって学長に任命され、1903 年に逝去するまでの 4 年の間、**学長**の任にあたりました。

当時の「京都帝国大学創立計画」には「医科大学は**京都または大阪**に新設する。」とあり、その他に**岡山**案もあったそうです。実際には「**医科大学は大阪**、他の分科大学は京都」に**内定していた**ようなのですが、最終的には誘致運動が圧倒的に強力だった京都に決定したのでした。

大坂（現・大**阪**）は、皆様ご存知のように**緒方洪庵**が**適塾**を開いて福沢諭吉、大村益次郎 etc. の人材を輩出し、江戸に先行すること９年の 1849 年（嘉永２年）に洪庵が**大坂除痘館**（＝種痘所）を開いた蘭学の先進地です。にも拘らず、京都帝国大学医科大学の誘致に失敗した大阪に医科大学が誕生したのは、京都に**遅れること 16 年**、1915 年（大正４年）の大阪**府立**医科大学（現・大阪大学医学部）の開学まで待たねばなりませんでした。帝国大学に至っては、更にもう 16 年後　の 1931 年（昭和６年）の開学です。その大阪帝国大学開学時には、**三宅秀の孫**・仁田勇（1899 ～ 1984）が理学部**創立委員**（の一人。後に大阪大学理学部長）になっています。

京の「本能寺」から江戸の「お玉ヶ池」（更に、和泉橋、本郷、）への旅路は、こうして再び京（の京都帝国大学医科大学）へと帰り着いたことになります（か？）。

そればかりではありません。その流れは、遥か**九州**・筑前の箱崎にまで伸びていました。

京都帝国大学開学の後、東京、京都に続いて「東北と九州にも帝国大学を」との機運が高まり、先ずは「九州帝国大学」の布石（？）として、福岡に京都帝国大学の**第二医科大学**が開かれることになりました。博多（今では「福岡」の一部？）の箱崎という処は（京都熊野神社と同じ平安時代創建の筥崎宮の門前町で、福岡よりずっと）古い古い町で、野点の始まりとされる箱崎茶会（1587 年）で使われた「利休釜掛けの松」が**今でも**九州大学**医学部**構内に残されています。

京都大学医学部資料館（旧京都帝国大学解剖学講堂）
© 京都大学大学院医学研究科

そこに 1903 年（明治 36 年）、「**京都帝国大学福岡医科大学**」が誕生しました。京都帝国大学の第二医科大学だというばかりでなく、全国的に見ても「第三医科大学」でした。これが現在の九州大学医学部の源流になるのですが、開学時には**京都帝国大学の一部**だったので、（「東大病院だより」に倣えば）京都帝国大学医科大学の「ファウンダー」が即ち九州帝国大学医学部の「ファウンダー」でもあることになります。京都帝国大学福岡医科大学初代学長・大森治豊（1852 ～ 1912）は、1879 年（明治 12 年）東大医学部卒業の外科医で、大学同期に佐々木政吉（帝国大学医科大学第一内科初代教授；1855 ～ 1939）がいます。佐々木政吉は、[13] の佐々木東洋の養子ですから、三宅秀の義甥にあたります。

その 12 年後に開学した第４の医科大学「東北帝国大学医科大学」の場合は、「仙台医学専門学校」をその前身としていますので、残念ながら「本能寺からお玉ヶ池へ」の流れが仙台まで流れていくことはありませんでした。ただ、仙台医学専門学校の校長と東北帝国大学医科大学初代学長を務めた山形仲芸（1857 ～ 1922）が、東京大学医学部の４期生（同期に森鷗外。学部長は**三宅秀**）だったという御縁はあります。仙台医学専門学校は、皆様ご存知のように、魯迅（1881 ～ 1936）が留学生として学んだ学校です。

遥けき昔、「本能寺の変」で兵刃を交えた明智家と織田家でしたが、その 270 余年の後に（その末裔たちが）江戸・お玉ヶ池で「**東京大学医学部開基の大功労者**」（by 金子準二）として手を握ることになり、更にその 40 年後には、「京都大学医学部開基の大功労者」として再び手を握ることになりました。京都帝国大学医科大学建築設計委員の中に、明智**光秀の末裔**・三宅秀と織田**信長の末裔**・坪井次郎とが共に加わっていたからです。日本の医科大学の嚆矢・帝国大学医科大学（現・東京大学医学部）とそれに次ぐ第二の医科大学・京都帝国大学医科大学（現・京都大学医学部）の開学に、光秀の末裔と信長の末裔が共に深く関わったのでした。「第二」とは言え、皆様ご存知のように京大医学部は本庶佑先生と山中伸弥先生という二人の**ノーベル賞**受賞者（但し、山中先生は神戸大学卒業）を輩出しています。

私の趣味紹介 ～キャンプ～

小学校でキャンプ体験

皆さんはグランピングをご存知でしょうか。グラマラス（豪華な）＋キャンピングを組み合わせた言葉で、テントやバーベキューなどの設営準備があらかじめ整っており、気軽にキャンプを楽しむことのできる体験のことです。

今回は多摩湖グランピングリゾートにて２泊３日の宿泊をしました。こちらは小学校をリノベーションした施設で、アクティビティとして体育館で遊ぶことや学校内で肝試し、屋外映画鑑賞、人工温泉、サウナなどがあります。犬連れのご家族であれば専用のテントとドッグランがあるのでペットと一緒に楽しむことができます。

ざっくりとですが、私が体験したグランピングのお話をしたいと思います。

地元の東京都から千葉県市原市へ向かい、途中でドイツ村に降りて観光。ドイツ村では、名物のバウムクーヘンを購入、お花エリアの散策をしました。その後は予約していた施設まで行き身体を休めます。基本は施設側が用意したものを使って自分達で行う形式です。予約時に準備するものと時間帯を指定できます。夜はバーベキューと貸し切り風呂、屋外映画鑑賞に参加。翌日は施設の近くにある市原ぞうの国・サユリワールドへ行き、夜は二度目のバーベキューと花火、キャンプファイヤー、ドームテントの中でプラネタリウムを楽しみました。

キャンプはすべて自分でやらなければいけない……という意識から敷居が高く感じますが、グランピングであれば気軽にキャンプを体験できます。車があればキャンプ施設の周辺にある観光地へ遊びに出ることもできます。皆さんも機会があればぜひご体験ください。

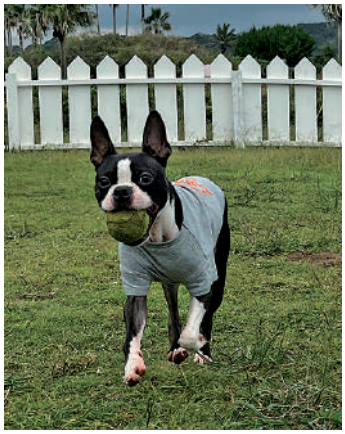
ペンネーム　ぱんだ

犬とキャンプ

私が紹介するキャンプ場は千葉県館山市にある RECAMP という場所です。

キャンプと言えば BBQ ！ということで、キャンプ場に向かう途中にある南房総お魚センターで海鮮を購入しキャンプ場へ向かいました。

キャンプ場は海沿いにあり、ヤシの木のような長い木が連なっているので、南国気分を味わうことができます。シャワールームやトイレなどの設備も綺麗で過ごし心地は抜群です。



今回のキャンプは犬もつれて行ったので、スペースがドッグランのように柵で囲まれた場所を借りました。リードにつなげる心配もなく、安心して準備をすることができますし、他のスペースとも距離があるので犬同士のトラブルもなく過ごすことができます。広々とした空間で犬も解放的に過ごしていました。

しかし……私は非常に雨女なので、今まで晴れたキャンプをほとんど経験したことがありません。どんな晴れ予報でも覆してしまうので、天気予報はあまり信用できずにいます（笑）。

このキャンプ場の良いところは草原になっているので、雨にぬれても土で汚れないことです。雨の日のキャンプは晴れている日に比べると寒さや、清掃量、疲労は倍になりますが、外で食べるごはんは格別においしいですし、犬の楽しそうな姿を見ることができるので、何度でも行きたくなってしまいます。

夏は暑すぎますので、少し涼しい秋の時期に是非キャンプを楽しみませんか？

ペンネーム　PARU

焚き火で晩酌

私の趣味について紹介させて頂きます。昔からアウトドアが好きで、初めてキャンプに行ったのは 20 年程前ですが、子供が生まれてからはアウトドアから離れてしまいましたが、子供が大きくなりここ数年でまたハマり年に 4 ～ 5 回程行くようになりました。自然の中で食べる料理は格別で、夜は焚火をしながらお酒を飲むのが最高です！ これから秋は過ごしやすくキャンプに最適な季節なので興味があれば皆さん是非行ってみて下さい！

ペンネーム　カール

キャンピングカー

我が家では約 1 年前にハイエースのキャンピングカーを購入しました。

購入に至った 1 番大きな理由は、旅行となると家族 5 人の交通費、宿泊費がばかにならないのもありますが、子供たちが小さいうちに色々な場所に行って新しい経験を多く積んでほしいという思いからでした。

目的地を子供たちが楽しめそうな場所に決め、近くのキャンプ場、道の駅、高速の SA、RV パークなどで車中泊して、朝から遊ぶという旅行を月に 1，2 回楽しんでいます。土曜の朝出発すると渋滞に巻き込まれることが多いので、金曜の夕方に出発してなるべく目的地の近くまで移動し車中泊できるところとお風呂に入れるところを探します。ちゃんと宿をとる必要がないので、急に思い立った旅行ができるようになりました。

子供たちが疲れても車内の布団でゆっくりお昼寝ができ、冷蔵庫には冷えた飲み物を入れておくことができ快適です。

一度箱根の長い下り坂で重い車体がゆえにブレーキを踏みすぎて煙が出て車が止まらなくなり、追突しかけた上、焼けたブレーキの修理代もかかるというアクシデントもありましたが、よい思い出です。

子供たちがいつまでもついてきてくれたらいいなと思っています。

ペンネーム　H.Y.

変わった野宿

一人旅が好きな方に野宿のコツをインタビューしてみたのですが、「野宿なんかしちゃダメだよ‼」と即答されました。割と破天荒な方がそうおっしゃるのですから、野宿なんてとんでもないと思ったのですが、それを専門とする方々が世の中にはおられるというのです。今回のじんだいはキャンプ特集ですから、「野宿」は打って付けの話題ですね。そんなお話をお届けします。

まず初めにこれは私自身の経験ではなく、特殊訓練を受けた私の友人から聞いた「野宿」のコツです。

皆さんは「野宿」と聞くとどんなことをイメージしますか？　終電を逃してしまい公園のベンチで寝ている風景でしょうか。もしくはここ数年流行りを見せているキャンプに行き、自然を満喫し、テントの中でワクワクしながら寝袋で寝ている風景でしょうか。

しかし彼は違いました。彼曰く、テントは敵（人目）に見つからないための場所。焚火や電気を使うことは「自分はここにいます」と敵に宣言しているようなものでもっての外だというのです。

「敵!?　敵とはなんぞ!?」と思った方は少なくないはず。ここまで聞くとヤバい奴と思うかもしれません。

一体、どんな訓練を積んだ方なのでしょう。先程、自然を満喫すると述べましたが、彼にとって自然は敵（人目）から隠れるものであって楽しむものではないそうです。そして、顔にはドーランを塗って偽装も行い限りなく自然との一体化を目指します。睡眠を取るのも寝袋に入って横になるだなんて論外であり、座ったまま寝ることがほとんどだそうです。雪が降っている場合は雪洞を掘って体を休めることもあるそうです。もちろん毎回というわけではなく、車内で泊まったり、大きい天幕を張ったりすることもあります。

みなさまが考える「野宿」と大きく違ったのではないでしょうか。ましてや人目や敵に見つからないと考えたことのない人がほとんどでしょう。世の中にはまだまだ知らない仕事があるんですね。さて、彼の仕事はなにかおわかりなりましたでしょうか？？？

正解は、自衛官です！！！

ちなみに、熊への対処方法を彼に聞いてみましたが、「対峙不可」との回答でした。キャンプに行く際には、熊にはくれぐれもお気をつけくださいね。

ペンネーム　ピカール

「吉祥寺病院の挑戦 ～電子カルテ導入プロジェクト～」

システム管理室　朱　暁

情報化の時代です。医療現場にもIT化の潮流が押し寄せています。

医療機関が戦いを強いられていたコロナ禍の3年間で、人と人とがなるべく会わないことが求められ、多くの会議はWebミーティングが当たり前になりました。頻繁にカンファレンスを開き多職種で連携している吉祥寺病院も、この時期に電子カルテ導入の機運を確実に高めて行きました。

● 導入決定

2022年8月、いよいよ電子カルテの導入が決定されました。と言ってもただでさえ日々の業務が多忙を極めている中で、新しく始まったプロジェクト。当初はその導入が過負荷で難航しましたが、やがて多くの方の協力を得て歯車が回り始めました。

秋には電子カルテの導入が段階的に進められることになりました。まず電子カルテのベンダーである京セラコミュニケーションシステムとその関係者の協力のもと、インフラの整備を推進しました。ネットワークの未敷設箇所を抽出し、サーバーを設置。電カル端末も100台近く買い揃え、それぞれのセットアップを進めました。そうしたインフラ整備と並行して、冬からはスタッフへのトレーニングやシステムのカスタマイズも開始しました。毎晩遅くまで、導入後の課題を京セラさんと吉祥寺病院のスタッフとで、額を突き合わせて調整していきました。

● 電カル始動

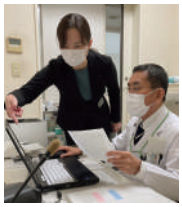
2023年3月27日、入念に準備した電子カルテが稼働を開始しました。大きな混乱もなく紙からの移行は進み、全体的に大幅な効率化が実現しつつあります。スタッフは今までのように紙カルテを検索する必要はなく、迅速に必要な情報にアクセスできるようになりました。「どこにいてもカルテが開ける」という喜びの声が上がり、「記載が読める……」といった感想も多く聞かれました。電子カルテ化は院内のスペース削減だけでなく、確実にスタッフの労力の削減に寄与してくれていると感じます。

入力アプローチ等に手間取る部分はまだありますが、電カルのおかげで随所に余裕が生まれています。患者様の過去の処方歴や治療経過を迅速に把握でき、院内のどこにいてもカルテを参照して課題に即応できるようになったことは大きい変化です。

● これからの課題

電子カルテの導入は第一歩に過ぎません。今はまだ院外に対応していませんので、例えば訪問看護・訪問診療では出先で記入できないという課題があります。このようにまだまだ不便の解消が必要とされるフェーズではあります。今後は少しずつ、さらにシステムを調整して、吉祥寺病院らしい使い方ができるように日々アップデートしていく予定です。より充実したケアと医療サービスが提供できる道を切り拓いていけたらと思います。

電子カルテの導入に携わったすべての関係者各位、導入へのご尽力、どうもありがとうございました。これからも改良を重ねていきましょう。



当院のおすすめメニュー

1人分 栄養成分
エネルギー 56kcal
蛋白質 1.4g
塩分 0.9g

五目きんぴら

材料（2人分）

ごぼう…… 60g（1/3本）
人参…… 20g（小1/4本）
れんこん…… 20g（中1/10節）
糸こんにゃく…… 30g
いんげん…… 14g（2本）
サラダ油…… 2g（小さじ1/2）
砂糖…… 6g（小さじ2）
醤油…… 12g（小さじ2）
一味唐辛子…… 少々

作り方

① ごぼうはささがきにしておく。
② 人参は細切り、れんこんはイチョウに切る。
③ 糸こんにゃくは湯がいて食べやすい大きさに切っておく。
④ いんげんは茹でで斜めに切っておく。
⑤ 鍋に油を熱し、ごぼう・人参を炒めて、更にれんこんを加え炒め、最後に糸こんにゃくを加える。
⑥ 具材に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
⑦ 器に盛り付け最後にいんげんを上に飾り、一味唐辛子をかけて完成。

一口（ひとくち）メモ

- れんこんの旬は秋～冬で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。
- ビタミンCは、風邪を予防し、肌、皮膚の老化を防ぎ美容に役立つ栄養素です。
- 食物繊維は、腸のぜん動運動を高めて便通を促します。
- 切り口がすぐに変色する原因は、ポリフェノールの一種であるタンニン。タンニンには抗酸化作用が期待できます。
- 切り方や加熱方法でいろいろな食感が楽しめます。シャキシャキ仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホク仕上げたい煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱しましょう。すりおろすと、トロッとした食感になり、料理のとろみづけにもなります。

外来担当表

● 初診

	月	火	水	木	金	土
第1週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川
第2週	相馬	山室	種田	西本	宮﨑	田口
第3週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川
第4週	相馬	西岡	種田	西本	宮﨑	田口
第5週	畑	岡田	森(栄)	田澤	狩野	市川

● 再診

	月	火	水	木	金	土
午前	土井 市川 森 田澤 種田	院長 土井 市川 西岡 山室 田口	原藤 森 西岡 山室 岡田 南	市川 田澤 山室 畑 宮﨑	市川 森 西岡 岡田 畑 種田	森 西岡 山室 狩野 亀山
午後	南 澤井		森(栄) 澤井	中村	森(栄) 山下 塚本(か) 小島	

受付時間

月～金　午前 9時～11時（初診・再診）
午後 1時～ 3時（初診）
※午後の再診は事前予約の場合受け付けています

土　午前 9時～11時
午後も入院は受け入れています

当院は「敷地内全面禁煙」です。

調布市深大寺北町4-17-1

編集後記

秋には、スポーツの秋、芸術の秋、文化の秋といった言葉がよく聞かれます。それぞれにどんなことをしたら秋を満喫することができるでしょうか？　秋は何か新しいことを始めるのに最適な季節だと感じます。様々な行事が各地で催され、その賑わいは見応えがあるものです。秋祭りや運動会もその一つです。紅葉が美しい季節でもあるので、紅葉狩りが楽しみですね。

秋には台風が発生しやすいので、外出する際には天気予報をチェックし、対策をしっかりと行う必要があります。夏の暑さが続いていても朝晩の冷え込みが強く感じられる日でもありますので、体調管理には気をつけたいですね。

ペンネーム D

コロナ禍でブームが過熱していたキャンプですが、今はだいぶ落ち着いてきているみたいで、買えなかった道具が普通に買えたり、予約が難しかったキャンプ場の予約が取りやすくなっていたりするようですね。

ブームが下火だからとやめるのではなく、逆に今始めやすいタイミングではないかと考えています。中古のアウトドア用品のお店もちらほら増え（病院のすぐ近くにも一軒ありますね）安価で道具を揃えやすくなってきていると思います。

そして今後も続けていくキャンパーたちは本当にキャンプが好きな人たちだと思います。そんな人が周りにいらっしゃったら１度一緒にキャンプに出掛けてみてはどうでしょう。新しい世界が開けるかもしれませんよ。

ペンネーム　H.Y.

GREEN PRINTING JPPI P-D10010
FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C178085