

じ ん だ い

第81号

2025.10.15 (水)

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



再開発前の最後の雄姿

Contents

わたしが精神科認定看護師を目指した理由と今後のビジョン	2
【連載】本能寺からお玉ヶ池へ ～その②⑤～	3
地域貢献活動チームの取り組みにおける北ノ台ふれあい朝市.....	5
【リレー連載】部署紹介	6
コラム 健康豆知識 / 当院のおすすめメニュー.....	7
外来担当表 / 当院略図 / 編集後記	8

わたしが 精神科認定看護師 を目指した理由と今後のビジョン

A4 病棟 精神科認定看護師 松尾 嘉治

私が吉祥寺病院に勤務し始めて、はや 10 年が経過しました。精神科看護の楽しさを日々実感すると共に、その難しさもますます強く感じるようになってきました。そんな中で、自分自身が実践しているケアが、本当に適切なのか？ 根拠をもって実践できているのか？ そんな自問自答を繰り返すようになりました。

そこで、以前より興味のあった、精神科認定看護師の資格取得について、現実的に考えるようになりました。それを看護部長にご相談させていただいたことがきっかけで、吉祥寺病院の支援を受けて、精神科認定看護師資格を取得するための教育課程に進むこととなりました。

教育課程には、日本全国から約 70 名の精神科看護師が集結し、共に学び、切磋琢磨する毎日でした。教育課程は、前期 4 か月（講義やグループワーク）と後期 4 か月（病院・地域での臨地実習）で構成されています。教育課程を通し、先生方や実習指導者の厳しくも熱いご指導を承り、自分自身と向き合い続ける毎日でした。

辛いことも多く、厳しい日々でしたが、それと同じくらいに新たな発見と、多くの学びにあふれた充実した毎日でした。自分自身の強みと弱さが鮮明となることで、自身の課題が明確になりました。また、学びが深まるにつれて、さらに精神科看護の奥深さを感じるようにもなりました。



自画像

精神科認定看護師の役割は大きく 4 つに分けられます。「高度な実践」「相談」「指導」「知識の発展」に貢献し、精神科看護業界全体の質向上に寄与することが求められています。当院看護部は現状、看護のための「相談」の機能が弱いと個人的には思っています。

今年度より、吉田看護部長のもと、認定看護師による院内活動が本格的に始動することになりました。認定看護師として経験豊富な涉里師長（精神科認定看護師）を筆頭に、北澤 NS（摂食嚥下障害看護認定看護師過程終了）と私の 3 人で活動を開始します。まずは看護部全体の教育や指導にも関与させていただきながら、看護部の機能を強化できるような活動を 3 人で地道に始めていこうと考えています。皆様どうか、応援してください。



本能寺からお玉ヶ池へ ～その②⑤～

医局 西岡 暁

其角の母の^{いつなの か}五七日に寄せた「卯の花…」の句から5か月、芭蕉さんは「^{おい こ ぶみ}笈の小文」の旅に出ます。「笈の小文」の長き旅を翌年4月に終えた芭蕉さんは、8月下旬、江戸への帰路「^{さらしな}更科紀行」の旅に出ました。道すがら「田毎の月」で有名な姥捨山の名月を愛でようと云うのです。信州更科の里（@長野県千曲市八幡）に立った芭蕉さんは、月影に涙を溢したと云います。5年前に喪くした母の面影を、更科の月に重ねたのかも知れません。



著者近影

^{おもかげ} 佛や ^{うば} 姨ひとりなく 月の友（芭蕉）

その翌年春弥生（新暦5月）、芭蕉さんは江戸・深川の芭蕉庵から「^{なみだ}奥の細道」の旅に出ました。深川から（見送りの人々を乗せた）舟で大川（現・隅田川）を上り、最初の宿場町・千住からは陸路遥か三千里、^{みちのく}陸奥への旅路を辿ります。

旅立ちのその日、「幻のちまたに離別の^{なみだ}泪をそそぎながら詠んだのが、「奥の細道」最初の句です。

^{ゆくはる} 行春や ^{なき} 鳥啼 魚の目は泪（芭蕉）

一方、この「本能寺からお玉ヶ池へ」の旅路は、明智光秀の三女・玉（＝後のガラシャ）が^{やましるのくに}山城国・西岡・乙訓の勝龍寺城主・長岡（後の細川）藤孝の嫡男・忠興に嫁いだところから始まりました。

忠興・ガラシャ夫妻の21年間の結婚生活は波瀾万丈なものでしたが、三男二女の子宝に恵まれました。ガラシャが（実子ではなく姉の遺児ですが、我が子のように）育てた三宅藤兵衛の子孫・**三宅良斎**は「東京大学医学部開基の大功労者」になります。

^{うえほんまち} [29] 上本町、鈴木町

1600年8月24日（慶長5年7月17日）ガラシャは、その二か月後の「関ヶ原の戦い」の前哨戦とも云える（？）石田三成方の人質要求を拒否して自害しました。ガラシャの死は、『関ヶ原』の前哨戦でしたから、徳川方の細川家に殉じたものと受け取られましたが、[23]の宮川紀良の「玉子（＝ガラシャ）の死は徳川家繁栄のためや、細川家安泰のためだったのではない。」ことを忘れてはなりません。

ガラシャを介錯した細川家老・小笠原少斎は、細川屋敷に火を放ち、ガラシャに殉じました。屋敷の焼け跡には台所の井戸が残り、屋敷の主・細川忠興が越中守であったことからその井戸は「越中井」と呼ばれて保存され、明治維新後周辺の地名も



越中井

出典：Google マップ

「越中町」(現・大阪市中央区森ノ宮中央2丁目)になりました。そして1934年(昭和9年)に「越中井 細川忠興夫人秀林院殉節之遺址」碑が建てられ(「秀林院」はガラシャの戒名です。)、ガラシャの辞世の歌が刻まれています。皆様お気づきでないようですが、この歌の「時」は、「土岐明智家」の「土岐」と、聖書「コヘレトの言葉」の「時」とを掛けたものです。

散りぬべき時 知りてこそ
世の中の 花も花なれ 人も人なれ (ガラシャ)

ガラシャ最期の地から南東に1km余の処に「医薬の寺」・浄土宗大福寺(@大阪市天王寺区上本町4丁目)があり、境内に「大坂の假病院跡」と云う石碑が建っています。碑文を読んでみましょう。

「大福寺は、明治元年春から明治貳年秋まで、大坂の假病院にあてられた。大阪大學の醫學教育はここからはじまる。

明治元年参月、ようやく平和を恢復した大坂の街に、明治天皇は……恵まれない人のために病院をたてべきとの御沙汰書を出された。これをうけて明治政府と大坂府は……大福寺の建物を利用して診療をはじめたが、明治貳年貳月、緒方惟準は恩師蘭醫ボードウィンとともに、假病院の診療と醫學教育に専

念した。その後、鈴木町代官屋敷、いまの法円坂町国立大阪病院敷地に大坂醫学校と病院ができたので、この假病院の使命はおわった。

ここに、百年の歴史をかえりみて、これをたてる。」

この地に建てられた「浪華^{なにわ}假病院」が「大阪大学医学部」の源流だと云うのです。なお、「国立大阪病院」と云うのは現在の大阪医療センター(@大阪市中央区法円坂2丁目)のことです。

この假病院の院長になった緒方^{これよし}惟準(1843～1909)は、緒方洪庵の次男(ですが、長男が夭折して嫡男でした。)で(長崎)医学伝習所で学び、ユトレヒト軍医学校に留学後1868年(明治元年)から典藥寮医師に就いていました。「典藥寮」と云うのは大昔(も大昔、1400年近くも前の7世紀!)の律令制で定められた宮内省の医療・調薬担当部署のことです。また、(緒方惟準が医学伝習所で師事した縁で招聘した)アントニウス・ボードウィン(1820～1885)が假病院の教育部門を担当しました。ボードウィンの講義はオランダ語で行われ、通訳が必要でしたので、假病院の開院当初から教官として参加していた三瀬^{みせ}諸淵^{もろぶち}(1839～1877)がその通訳の任に当たりました。三瀬諸淵は、伊予国大洲^{いよのくに}の塩問屋に生まれましたが、母の弟だった蘭方医・二宮敬作に入門し、1859年(安政6年)に再来日したシーボルトに師事した蘭方医です。

(次号に続く)



大阪の假病院跡
出典：Google マップ

【訂正】 ～その②③～冒頭の俳句の作者は、小林一茶でした。大間違いをお詫びして訂正いたします。

地域貢献活動チームの取り組みにおける 北ノ台ふれあい朝市

医療相談室長 精神保健福祉士 花立 幸代

皆さんは欣助会地域貢献チームという活動をご存じでしょうか？

欣助会の各機関、各部署が集まり、地域の貢献活動についての取り組みを話し合っています。

構成メンバーは、介護老人保健施設花水木の相談室、療養棟部門、通所部門、機能訓練室、地域包括支援センター、吉祥寺病院です。

3年前から当院が参画させていただき、「ケアラー支援」という目標を掲げ以下の企画を開催してきました。「認知症とその対応について」という内容で当院市川診療部長が講師となり講演会開催、「ユマニチュード」という認知症ケアについての映像を見ながらのグループワーク、講師を迎えてエンディングノート活用法の学習会、もしものための話し合いをする「もしバナカード」を用いての人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）の体験などです。

知識を得ることは去ることながら、支援者という立場での共有が有意義であり、話せる場があることが前向きな気持ちになれた、一人で抱えなくてよいことが分かったという感想が毎回寄せられています。ケアラー支援は「さざんかの会」として、日頃の介護の悩みを共有できる場として開催が始まっています。

そして活動の多くはまさに地域活動への参画です。老健花水木相談室や地域包括職員は、運営や準備会から参加しています。深大寺小地域交流事業、ぞろぞろさんぽ深大寺、ふれあいサロンなどなど。

その中で、7月に参加した「北ノ台ふれあい朝市」をご紹介します。

北ノ台地域の朝市を通じて交流を図り、地域での見守りや支え合いの輪をより広げていくことを目的としています。内容は、地域の生産農家さんによる地場野

菜の販売、福祉作業所の製品販売、地域で製造のパンやお菓子の販売、遊び体験コーナーなどです。それぞれブースに分かれて出店しています。我々のブースは、「健康・相談コーナー」として、ベジタブルチェック、ヘモグロビンチェックと理学療法士さんの熱中症予防の呼吸法を行いました。老健、包括はチラシを配布して役割をお伝えしています。当院は広報紙『じんだい』をお渡ししました。

地域貢献チームのメンバーに加え、花水木訪問看護ステーション所長も加わりブースで対応しました。そして、院長夫妻も来場されブースの体験をしていただきました。

ブースに足を運んでいただくための工夫として、老健の利用者さん、職員が作成した折り紙作品を配っています。そして今年、当院では作業療法での作品、デイケアでの作品を持ち込みました。それはそれは、訪れたお子さんから親子さんまでもが人だかりになり、懸命に選んでいる姿を見て、とても嬉しくなりました（私は全く制作していないのですが）。ブースを訪れてくれた方は約65人でした。

ある住民の方から声をかけられました。「大盛況ね。ずっとこの地域に住んでいるの。この地域はとても住みやすいわよ」と。

この日の来場者は400名近く。真夏の朝にこれだけの人が集まるのはすごいことです。

さて、当院の役割は……地域の方が困ったときに思い出してもらえるように、相談しやすいように、どのように伝えていきたいと思いますか、思案中です。次の開催は11月。作品も期待されています。

お近くの方は（そうでない方も）是非、足を運んでみてください。支え合い、輪を広げていきましょう。

● 作品を配る様子



● 健康チェックを行う様子



● 集合写真



『じんだい』を
お配りしました！



Vol.08 デイナイトケア室

デイケア ～のんびりリカバリーデイケア～

作業療法士（のんびりリカバリーデイケア担当） 高橋 龍哉

吉祥寺病院のデイケアは就労に特化した「しゅう吉」、就労・就学準備の「ホップアップデイケア」日中活動の場としての「のんびりリカバリーデイケア」の3つに分かれています。今回は「のんびりリカバリーデイケア」について紹介していきます。

「のんびりリカバリーデイケア（通称：のんびり）」の目的は、生活リズムを整える・趣味や楽しみを通じて日中活動量の維持や向上を図ることです。また、就労や作業所通所に向けた準備・生活上の悩み相談・メンバー同士の交流の場にもなっています。



対象は、精神科に通院している上記の目的に該当する方です。開催は月曜から金曜の週5日、時間は9時30分から15時45分まで。10時から朝会を行っています。

参加頻度は週1回半日から週5回1日参加までそれぞれの目的や体調に合わせて調整可能です。

活動内容は大きく分けて個別活動とグループ活動に分けられます。

個別活動では、革細工・ビーズ・塗り絵・スクラッチアート・アロマストーン作りなど、またOTで行っている作業をデイケアでも継続的にすることも可能です。



グループ活動では、音楽鑑賞・ボッチャ・散歩・ストレッチ・園芸などを行っています。また、2か月に1回メンバーで協力して貼り絵を完成させ、外来に掲示しています。ぜひご覧ください。



季節ごとのイベントは忘年会や初詣、他施設との合同で「元気はつらつ運動会」（2年に1回）などを実施。さらに文化祭では2、3か月前から準備を始め、たこせん販売や1年かけて制作した作品の展示販売も行いました。

年始にはメンバーで話し合い、今年のテーマを「できることからはじめよう」と決めました。小さな一歩を大切にしながら参加者一人ひとりが自身の夢や目標に近づけるよう、サポートしています。

ご興味のある方は、ぜひ主治医へご相談してみてください。

Vol. 2

米 Born in the NIPPON

栄養科 石川 由花

真夜中の東京を長距離バスで飛び出し、早朝の新潟県糸魚川市親不知海岸に行ったらヒスイを探しながら Love squall 〜♪と峰不二子気取りで海岸をご機嫌に歩いていると、心優しい護岸工事のお父さんたちや高齢者の方に呼び止められ、最寄り駅まで有無を言わず車で連行、朝 10 時には無人駅のベンチで帰りの列車を待つという事が 2 回ありました。朝陽の渚を笑顔で歩いても私は胡乱に見えるのかと反省しつつ、帰路は直江津から越後湯沢を、かつては時速 110km で爆走するチンチン電車みたいな“ほくほく線”に乗り、八海山を向に夏でも雪が残る山に挟まれた広大な水田が続く車窓を覗くと、まさに新潟は日本一の米どころだと言わんばかりに黄金色の風景が広がります。本当のお目当ては目的地ではなく「おにぎり食べたい」と素で思う車窓だったりします。

当院からそう遠くないところにジブリ美術館がありますが、映画「千と千尋の神隠し」で、八百萬神の世界に迷い込んで独りぼっちになった主人公の千尋が、川の主の少年ハクにもらった塩おにぎりを泣きながら食べるシーンがあります。遠い昔、管理栄養士になる前の若い文系的解釈は「黄泉の国に行った伊弉冉尊みたいに千尋の両親は異界の食物を食べ

て豚の姿になったけど、米粒には七柱の神様がいる神聖な食物だから、おにぎりを食べても千尋は無事で、抑え込んでいた気持ちも込み上げて素に戻れたのね。ハクは優しいわ」で、管理栄養士的な現在の解釈ですと「変な肉食べて両親は豚になるわ、小学生が湯婆婆に凄まれ妖怪大温泉で違法労働させられるわ、食事をしてないから低血糖状態だろう。やっと安全そうな炭水化物食べてグルコースが脳にいったな。ハク、Good job !」どっちの解釈でも食べると元気を取り戻す“おにぎり”って有り難い食べ物ですよ。

栄養指導でよく説明しますが、三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のうち炭水化物は、体のあらゆるところで利用されるエネルギー源になる糖質と食物繊維で構成され、糖質に含まれるグルコースは血糖の維持と脳神経組織に使われる元気と知恵の素なのです。

おにぎり（米）＝七柱の神様＝炭水化物（糖質）→生命はエネルギー代謝ってこと？ 宮崎駿監督！と閃いたのですが、物事には表裏があり糖質の過剰摂取は肥満や糖尿病を始めとする生活習慣病等を招きますので、皆様どうか適量摂取で健康維持をなさってください。この映画見て千尋一行が口にするものは、おにぎり、饅頭、クッキー、ケーキと崇りが無さそうな穀物由来ばかりなのはいいけど糖質過多が気になってしかたありません。

家に帰ったらちゃんと主菜・副菜バランスよく食べてるかな……。

当院のおすすめメニュー

丸ごと無限ピーマン



材 料 (2 人分)

- ・ピーマン…………… 6 個
- ・白いりごま …… 小さじ 1
- ・かつをぶし …… 適量

調味料

- 砂糖…………… 小さじ 1/2
- しょうゆ…………… 大 1
- ごま油…………… 大 1
- おろしにんにく… 小さじ 1/2
- 鶏がらスープ…… 小さじ 1/2

作り方

1. ピーマンは手で押さえて軽くつぶす。
耐熱容器にピーマン、水（大さじ 1）を入れてふんわりとラップをし、600W のレンジで 4 分ほど加熱をして水分を切る。
2. ボウルに調味料をいれ混ぜてピーマンを加えてあえる。
3. 器に盛り、白いりごまをちらす。

ピーマンは低カロリーながらビタミン C、ビタミン A、食物繊維など栄養価の高い野菜です。特にビタミン C は美肌効果や抗酸化作用があり、βカロテンも含まれており、バランスの取れた栄養素が摂取できます。当初、種ごと食べるなんて!? と食わず嫌いでしたが、今は頻繁に食卓に上がっています。一度お試しください（栄養科事務：阿部）



外来担当表

● 初診

	月	火	水	木	金	土
第1週	畑	岡田	森	田澤	狩野	西本
第2週	宮崎	西岡	佐原	中村	堀江	池田
第3週	畑	岡田	森	田澤	狩野	西本
第4週	宮崎	山室	佐原	中村	堀江	池田
第5週	畑	岡田	森	田澤	狩野	山室

● 再診

	月	火	水	木	金	土
午前	土井 市川 森 田澤	院長 土井 市川 西岡 山室 池田	原藤 森 西岡 山室 岡田 狩野	市川 田澤 山室 畑 宮崎 中村	市川 森 西岡 岡田 畑	森 西岡 山室 狩野 亀山
午後			森(栄)	相馬 西本	森(栄) 塚本(か) 永尾	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 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

8月末の病棟イベントでは原藤名誉院長100歳の太鼓で盆踊りを行っていました。10月の院内イベントは今年も文化祭!! 各病棟のスタッフが模擬店を開くのは、学生時代に戻ったように楽しいそうです。地域の作業所も店を開くので10月30日が待ち遠しいです。

ペンネーム sutekijyoji

少しずつ朝晩の寒暖差が感じられる季節となりました。暑さが一段落し、これから読書の秋、食欲の秋、芸術の秋と様々な楽しみが感じられる季節です。夏の疲れが出やすい季節となりますので健康には御自愛ください。

ペンネーム ソニックちゃん