

じ ん だ い

第83号

2026. 4. 23 (木)

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



花より団子 in 病院グラウンド

Contents

摂食嚥下障害看護認定看護師となって	2
【連載】本能寺からお玉ヶ池へ ～その②⑥～	3
東京都精神科医療地域連携事業（北多摩南部圏域）令和7年度第1回症例検討会	6
高齢者のメンタルヘルス ～介護サービスに必要な高齢者への理解～ 市川診療部長の公演を拝聴して ...	8
お風呂場から多摩川へ!? 狛江いかだレースへの挑戦	9
新入職員コメント	10
コラム 健康豆知識／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

摂食嚥下障害看護認定看護師となって

B1 病棟 看護師 北澤 美友

このたび摂食嚥下障害看護認定看護師教育課程を修了し、摂食嚥下障害看護認定看護師となりました。

1年に渡る教育課程は決して容易なものではありませんでしたが、今振り返ると自身の看護観を見つめ直し、大きく成長できたかけがえない時間であったと感じています。

これまで臨床で、誤嚥や窒息を起こす患者さんと多くかかわってきました。そのたびに「本来であれば楽しい時間となるはずの食事ですら命を落とすようなことになるのか」と考えていました。ただ、安全面に配慮するあまり、入院中の大きな楽しみの一つである食事に対する患者さんの希望を無下にしても良いのかという葛藤もありました。

教育課程での学びはそうした迷いに対し、根拠に基づいて考えられるような基礎的な知識を養う機会となりました。

摂食嚥下障害看護認定看護師の教育課程は1年間で、前期6か月（特定行為研修とグループワーク、基礎学習会）と後期6か月（対面授業と臨地実習、症例報告）で構成されています。教育課程では、嚥下の解剖整理や病態、評価方法、リハビリテーション、栄養管理、口腔ケアなどを体系的に学びました。

特に印象に残っているのは、包括的アセスメントの重要性です。食形態や嚥下機能だけでなく、姿勢や覚醒状況、服薬状況、口腔内環境、生活歴、本人や家族の価値観まで含めていろいろな角度から捉えることで、その人にとってより良い支援が見えてくることが分かりました。「食べる」という行為は単なる栄養摂取ではな



自画像

くその人の価値観に大きく左右され、QOLにも深く関わってくるのだと改めて感じました。

認定看護師となった今、個別の実践はもちろんですが、院内全体の摂食嚥下ケアの質向上に貢献することも私の役割だと考えています。どの部署においても患者さんが同じように安全に食事が摂取できる体制づくりを目指していきたいと思います。そして、患者さんの「好きなものを食べたい」という願いを大切にしながら、安全と楽しみの両立を追求していきたいと考えています。

その体制づくりの第一歩として、来年度から栄養サポートチームが発足します。常勤医師、常勤管理栄養士、常勤看護師、常勤薬剤師がカンファレンスと回診を行うことで、200点の加算が取れるようになります。加算の要件の一つとして、入院時の栄養スクリーニングが必須となりますので皆様のご協力をよろしくお願い致します。

今回の学びはあくまでも基礎的な知識のみであり、ゴールではなくスタートです。常に学び続けながら患者さんの意思決定を尊重しつつも、安全に食事が提供できるような看護を実践していきたいと考えています。

おもしろや 今年の春も
旅の空 (芭蕉)

春……「本能寺からお玉ヶ池へ」の道行も6度目の春です。思えば随分と永き旅路になりました。



著者近影

駒込は 一富士 二鷹 三茄子 (詠人知らず)

初夢で有名なこの句の「富士」は、駒込富士神社、「鷹」は駒込鷹匠屋敷、「茄子」は駒込名産だった茄子を詠んでいるそうです。また茄子は、私の出生地・伊賀にも関わりがあるようです。「一富士二鷹三茄子」を「一に富士、二に鷹の羽の打ち違い、三に名を成す伊賀の仇討ち」と読めば、「富士」が曾我兄弟の仇討ちがあった場所、「鷹の羽の打ち違い」は赤穂事件の浅野家の家紋=違い鷹、「茄子」は「伊賀上野鍵屋の仇討ち」で荒木又右衛門が「名を成す」ことを指すと云うのです。荒木又右衛門は大和郡山藩の剣術師範ですが、又右衛門の妻の弟(で父の同僚の長男)が弟の仇を討つ助太刀をしたのです。伊賀との関わりで言えば、又衛門の父は、伊賀の藩主・藤堂高虎に仕えたことがあります。「鍵屋の仇討ち」は、後に歌舞伎&文楽「伊賀越道中双六」として上演され、人気を博しました。

伊賀と云えば芭蕉さんです。芭蕉さんが伊賀の茄子を詠んだ句があります。茄子が実を着けるのは夏ですが、この句は、早春に蒔いた「茄子種」が芽吹いた「二葉」を詠んでいて、季語は「春雨」です。

春雨や 二葉に萌ゆる 茄子種 (芭蕉)

[30] 小石川竹早町

1689年(元禄2年)春弥生(新暦5月)に江戸を発った芭蕉さんの「奥の細道」の旅は、卯月(新暦6月)に白河の関を越えました。(尤も当時関の跡が何処かは判らなかったようです。)卯の花の盛りです。芭蕉さんは、2年前に江戸(の其角の家)で卯の花の句を詠みましたが、「奥の細道」に

採用したのは曾良の句でした。「かざし」は簪のことです。

卯の花を かざしに 関の晴着かな (河合曾良)

白河の関を越えて10日、芭蕉さんは、文知摺観音(普門院@福島市山口文字摺)を訪ねます。歌枕「信夫文知摺」の「しのぶもぢ摺の石」(次頁三浦謹之助談話参照)を尋ねての旅でした。その石を見た芭蕉さんは、田植えをする村娘の仕草に古の「しのぶもぢ摺」の手捌きを重ねて一句を詠みました。

早苗とる 手もとや 昔しのぶ摺 (芭蕉)

芭蕉さんは、その後「月の輪の渡し」で阿武隈川を渡って西へ向かいましたが、文知摺観音から北東に半里ほどゆくと、高成田村(現・福島県伊達市保原町高成田)に出ます。

米沢藩領だった(高成田を含む)保原は、「奥の細道」の頃には天領でした。天領になって半世紀になろうとする頃、米沢藩士・三浦某は、米沢で何らかの不都合があって旧領・高成田村に移住し、その嫡男・良庵は村医者になりました。医家・三浦家の始まりです。二代目・良純には、有恒、道生、良達と云う3人の息子がおり、3人とも医者になりました。この兄弟が何所で医学を学んだのかは伝わっていませんが、米沢藩の好生堂(@山形県米沢市中央2丁目)だったのではないのでしょうか?



文知摺観音 文知摺石
出典: Google マップ

好生堂と三浦家のご縁は、世紀を跨いだ不思議なものがあります。好生堂で学んだ（のに医師にならず官僚、政治家になった）平田東助の孫・玲子は、好生堂で学んだ三浦道生の孫・三浦義彰の妻になりました。

三浦有恒（1812～1892）は、家業を弟に譲って福島藩医になります。医家・三浦家の三代目となった道生の下に高成田村の少年・佐久間良庵（8歳）が入門したのは1857年（安政4年）のことでした。良庵の才能を見込んだ道生は、良庵を養子とし、米沢の好生堂に入学させます。ところが1864年（元治元年。道生60歳時）、道生に嫡男が誕生し、謹之助と名付けられました。医家・三浦家の四代目に当たります。すると（？）良庵は、（有恒同様福島藩医になっていた）良達の養子に入ります。良庵は**三浦省軒**（1849～1890）と改名して福島藩医になり、江戸の（伊東玄朴の）象先堂で学ぶことになりました。

福島藩が戊辰戦争で敗れ、減封の上三河国重原藩（@愛知県知立市、刈谷市 etc.）へ転封になると、三浦省軒は（三河には移らず、）その年（1869年）開校した（お玉ヶ池種痘所の後身＝）**大学東校**に入学します。省軒が卒業した時大学東校は「**東京大学医学部**」になっていて、その第一期生になります。この頃省軒は、飯田町の義伯父・三浦有恒の家（@千代田区富士見町一丁目）に下宿していました。酷く申し遅れましたが、三浦有恒は**三宅良斎**や坪井信道（二代目）と並んでお玉ヶ池種痘所の「**資金拠**

出者」に加わった人です。またその頃省軒は、（当時ベストセラーだった）**福沢諭吉**の「**学問のすすめ**」を甥の**三浦謹之助**（1864～1950）に贈り、その本に触発された謹之助は医学への志を固めたと云います。

東大卒業後省軒は、熊本医学校（現・**熊本大学医学部**）、新潟医学校（現・**新潟大学医学部**）等の校長や、福岡県立病院（現・**九州大学病院**）、山口県立病院（現・**山口赤十字病院**）の院長、後に**宮内省**侍医を務め、1888年（明治21年）、東京府小石川区小石川竹早町（現・文京区小石川4丁目）で開業します。そして1896年（明治29年）省軒は、**樋口一葉**の最期を看取ることになりました。更にその16年後、**石川啄木**（1886～1912）の（臨終には間に合いませんでしたが）死亡診断書を書いたのも三浦省軒です。

省軒の甥・謹之助も高成田村の医家・三浦家の生まれです。謹之助は後に故郷のことをこう語っています。

「……（福島から）川を渡って私の村まで行くには山を一つ越さなければならない。その山まで行く途中に『文字摺観音』という観音様がありますが、その観音様は百人一首にあります河原左大臣の和歌、

みちのくの しのぶもぢずり たれゆえに
みだれそめにし われならなくに

というあの有名な歌を刻んだ碑がかたわらにあるところからきているのです。そこに大きな池がありましてね。池の端に大きな石がありました。その石は石碑とは別なんです、その石の面を若い青い生麦



米沢藩校興讓館
出典：文夫の窓

でこすると死んだ人の顔がうつるという伝説があるのです。それで、昔、麦の育ちかけたのを人が来て取って、それでこするんで、百姓が困って、その大きな石を池の中に沈めてしまった。その石が今でも池の中にあるんです。」

謹之助は、西南戦争が勃発した年（＝東京大学誕生の年）に「西郷軍が東京に攻めて来るかも知れないので危険だ」という周囲の忠告を振り切って（省軒に倣って（？））出来立て（？）の東大医学部入学を目指して上京し、伯父の有恒宅に下宿します。1878年（明治11年）東京大学医学部予科に、1883年（明治16年）医学部本科に入学した謹之助は1887年（明治20年）に卒業し、（卒業年度での留学が叶わなかったため）エルヴィン・フォン・ベルツ教授の助手になりました。翌年も国費留学の順番が回ってこなかったため、（帝国大学医科大学の初代学長になった）三宅秀^{さしがね}の差金で（「宮廷外交」の一つですが、国費ではなく三宅秀が^{ありす}かつて仕えた加賀藩主前田家がスポンサーになった）有栖川^{ありす}宮威仁親王（＝前田家15代目・前田利嗣の妹・慰子^{やすこ}の夫）の訪欧の随行医師として1889年（明治22年）アメリカ、フランス、イギリスに渡り、続いて翌年私費でドイツ、フランスに留学しました。この時の留学費用を出したのは、（実家の父・道生ではなく）謹之助を婿にと見込んだ三宅秀です。謹之助は、1892年（明治25年）フランスでジャン・マルタン・シャルコー（1825～1893）に師事しました。その7年前、あのジグモンド・フロイト（1856～1939）がシャルコーの下に留学していたから、三浦謹之助はフロイトの弟弟子に当たります（か？）。

1892年（明治25年）に帰国した三浦謹之助は、（2年前に医科大学学長を退き、この年小石川竹早町の三浦省軒宅の隣に引っ越した（＝お玉ヶ池種痘所の「資金拠出者」の息子と甥とが隣同士になった）三宅秀の長女・教^{おしえ}と結婚し、翌年医科大学講師に就き、（お玉ヶ池種痘所の跡地に建ち種痘所の後身である）医科大学第2医院の診療も担当しました。1895年（明治28年）三浦謹之助は、内科学教授となります。

余り知られていませんが、現在の「日本精神神経学会」は1935年（昭和10年）に「日本神経学会」が改称した学会です。そこで（？）日本神経学会の公式サイトを見てみましょう。

「……日本における本格的神経学の研究と実践、



三浦謹之助、教夫妻

出典：三浦義彰「医学者たちの150年」

および神経学の学会の源流は、1902年に設立された『第一次』日本神経学会にまで遡ることができる。……発起人は、東京帝国大学内科学第一講座教授の三浦謹之助と同精神医学教授の呉秀三であった。三浦はドイツのErbとフランスのCharcotの下で神経学を学び、日本の神経学の祖と呼ばれている。」

そう、日本神経学会を創ったのは、「日本の精神医学の父」と云われる呉秀三と「日本の神経学の祖」三浦謹之助の二人だったのです。1924年（大正13年）に東京帝国大学を定年退官した三浦謹之助は、翌年（関東大震災時のアメリカからの義援金で創られた）同愛記念病院の院長に迎えられ、1945年（昭和20年）まで務めました。

三浦謹之助の患者には、明治天皇、伊藤博文、岩崎弥太郎等歴史上の人物が多数居ましたが、（晩年の）福沢諭吉もその一人です。1924年（大正13年）2月、脳出血で逝去した諭吉を看取ったのは、少年時代に「学問のすすめ」で医学への志を懐かせて貰った三浦謹之助でした。

1950年（昭和25年）10月10日夕刻、請われて雨の中を近所の知人宅への往診に出た三浦謹之助は、幾らも歩かないうちに路上に倒れ、最寄りの三楽病院に運ばれましたが、その日の夜半に息を引き取りました。享年86。三浦謹之助は[26]で述べたように甥の三宅仁^{まさし}の執刀で病理解剖され、死因は福沢諭吉と同じく脳出血でした。（三浦謹之助の方は、「脳橋出血」と出血部位まで公表されています。）

東京都精神科医療地域連携事業（北多摩南部圏域） 令和7年度 第1回 症例検討会

発表者①

教育担当部長 医師 森 健之

令和7年11月19日に、東京都精神科医療地域連携事業（北多摩南部圏域）令和7年度第1回症例検討会が開催されました。この事業は、精神疾患にかかった人が適切なときに適切な医療を受けられるように、精神科医療機関や身体科の医療機関、訪問看護ステーション、薬局、福祉サービス事業所、保健所、区市町村など関係機関同士の連携を促進する事業で、東京都内を12の圏域に分けて実施されています。北多摩南部圏域（武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市）では、公益財団法人井之頭病院さんが、東京都から委託を受けて実施しています。

今年度は、当院より、クロザピン治療の導入により、地域移行された患者さんの症例を報告いたしました。クロザピンは、従来の抗精神病薬で十分な改善が得られなかった統合失調症の患者さんに用いられ、病状の改善が期待できる薬ですが、無顆粒球症などの重大な副作用がまれにみられるため、厳重に白血球数等を管理しながら使用することを条件に、平成21年に日本で認可されました。当院では、令和2年よりクロザピン治療ができるようになり、現在までに40名あまりの患者さんに導入され、うち15名程度が退院されており、グループホームに退院された患者さんも2名いらっしゃいます。

症例は50代女性の統合失調症患者さん、若年発症で、入退院を繰り返していましたが、父親の病死を契機に、長期の入院となり、易怒性のために頻回に隔離を要する状態が持続していました。修正型電気けいれん療法を施行したうえで本人の同意を得てクロザピンを導入し、情動が安定、認知機能も改善し、グループホームに退院。クロザピンを内服しながら、安定して地域での生活を継

続されています。本人、地域の支援者と定期的にカンファレンスを開催し、生活上の課題をひとつずつ解決しています。

参加者の方々からも活発な質疑がなされ、関心の高さがうかがえました。クロザピン投与中の患者さんが安心して地域の支援者さんに受け入れていただけるよう、今後も情報提供を続けて参りたいと思います。



発表者②

外来主任看護師 水津 貴之

- ・病院として力を入れているクロザピン治療の効果・有用性の実感したケースである
- ・治療の好転を機に地域と医療の連携が強化され、患者本人がより良い生活を継続することができている
- ・結果的に本人の社会参加が促進され社会的な役割を持ちリカバリーへとつながってきている

上記3点が今回のクロザリル事例紹介のポイントです。A氏は症状が難治かつ治療抵抗性が考えられており、病棟としてもどのようにケアをして良いか頭を悩ませている状態でした。治療開始初期はクロザピンを導入する代わりに他の薬剤を減少する影響もあり、易怒性・攻撃性が強く大変苦慮されたようです。しかしチームで治療方針を共有していたことでスタッフ達が同じ方向を向いて、薬剤の効果が出るまであきらめず、根気強くケアに当たることができていたように思われます。

退院後はほぼ問題なく外来に通うことが出来、外来で近日の調子を話すことができています。外来看護師も必ず地域カンファレンスに参加しているため、本人の生活状況や課題を把握することができるので、「近日入浴はできていますか」「朝は遅刻なく通所先に通えていますか」などタイムリーな質問をして本人の反応を確認しています。クロザリルでの問診やカンファレンスでの関りが本人にとっては良い方向へ作用し、通院継続のモチベーションとなっている可能性があります。入院中から退院後生活を見越して支援を考えることが地域生活への移行の助けになることを、改めて気づかせてくれる事例でした。

発表者③

精神保健福祉士 野口 明子

このたびは『じんだい』で症例検討会参加の報告の場をいただきありがとうございます。当日の概要は森部長、水津看護主任の記事にお任せいたします。

症例検討会を通じて感じていることを書かせていただきます。改めて医療・福祉・行政とが連携しチームで関わっていくことの大切さを実感させていただきました。退院支援が具体化し、無事に地域生活に移行した後も定期的にカンファレンスを行う中で患者様の支援を通じて私たちチームもパワーアップさせていただいているように感じています。

支援状況を示す時に、患者様やご家族を中心に様々な支援者が周りを囲んでいる図をよく見ます。このたびの症例では「その人らしい生活」が中心にあり患者様もチームの輪の一部として協同している実感がありリカバリーに伴走させていただいているのかなと思います。今後もチームでアイデアを出し合いながら生活を一緒に考えていきたいです。



● 高齢者のメンタルヘルス

先日、「高齢者のメンタルヘルス」をテーマに調布市地域包括支援センター主催地域ケア会議の中で吉祥寺病院市川診療部長が講演を行われました。

拝聴の機会を賜りましたため僭越ながら自身が学び、感じたことを少しお話をさせていただければと思います。

講演では『精神科診療と介護支援』『高齢化社会の現状』『高齢者の心理』『認知症のうつ病』『高齢者の介護や認知症への接し方』の5項目についてお話いただきました。中でも印象深く感じたお話が「老年期のうつ病に関して高齢者の心理構造」のお話です。高齢者の心理は「社会的役割」「所有」「身体像」「生命感情」という層で成り立っており、これらが高齢になることでさまざまな影響を受ける。具体的には、高齢になり退職や家族・友人の死去などで社会的役割や所有を失い、自分の体も思うように動かせなくなることで、「自分は生きている意味があるのだろうか」といった負のスパイラルに陥る方が少なくない、ということです。その人にとっての「居場所」があり、「役割」があることがメンタルヘルスにとって重要だと改めて感じ、私自身の将来や、今その時期に陥っている患者様方の思いについて、考えさせられるお話でした。



● グループワークで感じたこと

講演の後半ではグループワークがあり、参加者同士で「メンタルヘルスに関して調布で生かせることはなにか」について自身や周囲の経験を話し合いました。その中で印象的だったのは、さまざまな困難を抱えながらも、社会参加や交流を積極的に続けている高齢者の方々の姿です。参加者の方々の中には高齢者も多く、ご自身のことや、周囲の出来事について、自分ごとだからこそ出る意見がとても印象的で、日常の中でできる小さな関わりや会話が高齢者の心の支えになることを改めて実感しました。

● 日常の関わり大切さ

講演を通して改めて感じたのは、高齢者のメンタルヘルスの支援は特別なことではなく、地域や家庭、職場での日常的な関わりから始められるということです。挨拶や会話、趣味や活動を通じたつながりは、高齢者の心理的安定に大きく寄与します。小さな取り組みでも、積み重ねることで心の健康を保つことになる。まずは朝の挨拶から、皆様も心の健康づくりの一歩を踏み出すのはいかがでしょうか。



お風呂場から多摩川へ!? 狛江いかだレースへの挑戦

デナイトケア室長 関谷 俊幸

突然ですが、もし「2リットルのペットボトルが500本あります」と言われたら、みなさんは何を思い浮かべるでしょうか。実はこれが、私たちの“いかだレース挑戦”の始まりでした。

今回、吉祥寺病院と介護老人保健施設花水木の合同チームで参加したのは「狛江古代カップ 多摩川いかだレース」。多摩川五本松をスタートし宿河原堰手前までの約1400mを自作のいかだで下るレースです。2025年大会は第33回を迎え、全部で91チームが参加する歴史あるイベントです。

私がこのレースを知ったのは2019年の夏。新聞の折り込みチラシでした。「なんだか楽しそう。みんなで出たら盛り上がるのでは?」と思ったのが最初のきっかけです。しかし当時はコロナ禍で20・21年は大会が中止。その後もチラシを見るたびに「楽しそうだなあ」と思いながら、参加の機会は訪れないまま時間が過ぎていきました。

転機が訪れたのは2024年。栄養科から「震災備蓄用の2リットルの水を破棄する」という話が入りました。本数はなんと500本。これを聞いた瞬間、「これは……いかだが作れる!」「これは運命だ」と勝手に思い込み、その勢いで院長へ相談。しかし「まずは下見から」と冷静に諭され、2024年はリサーチのみとなりました。そして満を持して2025年、ついに出場の許可が下りました。

メンバーはレース出場者4名、いかだ制作・広報等3名の計7名。設計のアイデアはChatGPTにも相談しながら、病院のお風呂の残り湯を利用し本当に浮くのか試し湯船に落ちそうになったり、息を合わせ漕ぐ練習をしたりと、準備の段階からすでに大盛り上

がりでした。そして、約4か月かけペットボトル約300本、全長4メートルのいかだを完成させました。

そして迎えた本番。1レース7チーム、全12レースで競われます。スタート前、隣のチームの大きなオールを見て「速そうですね」と話していると、我々のオールを見て「去年それ使ったけど全然進まなかったですよ」と衝撃の一言。私たちは思わず顔を見合わせ、「え……?」と少し不安に。

さらにスタート直前、川に浮かべたいかだに4人で乗り込んだ瞬間、バランスを崩して私が落ちそうになるハプニング。主催者の方から「大丈夫ですか? リタイヤしますか?」と心配されましたが、「大丈夫です!」と言い切り、なんとかスタートすることができました。

レースが始まると、思った以上に前に進まず、浅瀬では座礁。それでも真夏の暑さの中、必死にオールを漕ぎ続けました。結果、40分15秒でゴールし総合71位。初出場21チーム中11位という結果でした。ちなみに60分以内にゴールできないと失格となるのですが、初出場チームの中では4チームが失格するなか、無事完走することができました。

何よりうれしかったのは、院長ご夫妻をはじめ職員の方々が応援に駆けつけてくださったことです。真夏の暑い中にもかかわらず、川岸からの声援が大きな力になりました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

準備から本番まで、仲間と笑いながら一つのことに挑戦できた時間は、何よりの思い出になりました。もしかすると今年も、多摩川に私たちの手作りいかだが浮かんでいるかもしれません。その際はぜひ応援よろしくをお願いします。



新入職員コメント

- ① 出身地
- ② 当院の第一印象
- ③ これから楽しみにしていること



看護部

H.A

- ① 京都府
- ② 統合失調症を頑張っている!!
- ③ 人生初、精神看護に関わること。しかも救急!!

U.N

- ① 沖縄県
- ② 地域においてのサポートが充実している。看護師さんが優しくった
- ③ 東京での暮らしと人とのかかわり

N.M

- ① 東京都
- ② 学生時代に精神の実習で訪れたことがあり、看護師さんも優しく患者さんに寄り添った看護が実践できているなど感じました
- ③ 多職種と連携していき、患者さんの社会復帰を実現していくのが楽しみです

S.A

- ① 福島県
- ② 通りがかった時、どのスタッフの方もあいさつを返してくださって、明るい雰囲気だなと思いました
- ③ 引越してきたばかりなので、近くの植物園、公園めぐりをするのが楽しみです

S

- ① 熊本県
- ② 患者さんやご家族に寄り添った支援をたくさんされている
- ③ いろんな所へ行くこと

A.Y

- ① 東京都
- ② 患者さん、スタッフの方、皆さん優しくて穏やかな方が多い印象です
- ③ 新しい職場、病棟でスタッフの方と協力しながら、患者さんのために看護を提供することを楽しみにしています。まずは業務を覚えて、一人前になれるよう頑張ります

K.K

- ① 鳥取県
- ② 働いている方があたたかい
- ③ 東京での生活

K.K

- ① 愛媛県
- ② 笑顔で仕事をしている
- ③ 夜勤

K.Y

- ① 福岡県
- ② 明るい雰囲気ですスタッフが優しい
- ③ 研修!! 技術も知識も増やしたい

K.M

- ① 埼玉県
- ② 退院した後もケアをつづけていく病院（訪看もあると聞いて）
- ③ 患者さんと話しながら回復を促していくケア。病棟で行う学習会も楽しみです

O

- ① 東京都
- ② あたたか味がある病院だと感じた
- ③ 救急病棟でいろんな患者さんに会えること

W.J

- ① 東京都
- ② 病院説明会に参加した際、スタッフの皆さんが優しく丁寧に教えていただいた印象。社会復帰に向けた体制に惹かれました
- ③ 同期と仲良く支え合いながら過ごす。精神科看護の専門性をより高めていく

S.M

- ① 佐賀県
- ② 優しい印象で患者さん第一優先の印象
- ③ 患者さんとの関わり、先輩方と一緒に働くこと

栄養課

Y.M

- ① 千葉県
- ② 明るく、あたたかい雰囲気がする病院だと思いました

医療相談室

F.A

- ① 広島県
- ② 働いている方々が、皆様優しく感じました
- ③ 患者様、職員の皆様とお会いし、お話して、皆様のことを知っていけることを楽しみにしています

T.A

- ① 東京都
- ② 病院がオレンジでかわいいなあ～と思いました！温かい雰囲気を感じました
- ③ 吉祥寺病院の一員として、患者様やスタッフの皆様と関われることを楽しみにしています

事務部

S.A

- ① 神奈川県
- ② 可愛いお花のある病院
- ③ 業務の全容が見えて改善できること（貢献）

Vol. 3

花粉症と栄養 — 体の中からできる対策

栄養科 石川 由花

春になると、くしゃみ・鼻水・目のかゆみが止まらなくなる人がいます。これが花粉症です。原因は、花粉に対して免疫が過剰に反応してしまうことで体の中では炎症が起こり、ヒスタミンという物質が出て症状が強くなります。

実は、花粉症は鼻だけの問題ではありません。腸と食事が深く関わっています。腸は体でいちばん大きな免疫の場所で、腸内環境が乱れるとアレルギー反応も強くなりやすいのです。

花粉症対策に役立つ栄養

① 青魚の油（オメガ3脂肪酸）

さば・いわし・さけなどに多く、炎症をしずめる働きがあります。



② 発酵食品

ヨーグルト、納豆、みそなどは腸内のよい菌を増やします。

③ ビタミンD・ビタミンC

きのこ、魚、野菜、果物は免疫バランスを整えます。

控えたい習慣

- ・甘いジュースやお菓子のとりすぎ
- ・インスタント食品中心の食生活



血糖値の急な変動は炎症を強めることがあります。

花粉症はすぐに治るものではありません。でも、毎日の食事・睡眠・適度な運動を整えることで、症状のベースを下げることは可能です。

体質だから仕方ないとあきらめず、自分の体をコントロールする力を育てることが、いちばんの予防になります。

当院のおすすめメニュー

きのこのサラダ



材料 (2人分)

- ①きゅうり……………1本
- ②レタス……………2枚くらい
- ③わかめ……………好きなだけ
- ④しめじ……………1/2個くらい
- ・ドレッシング……………お好みで

作り方

- ①②は一口を目安に適当に切る（輪切りなど）。
- ③乾燥わかめなら水に戻してカットしておく。
- ④の石付を取り除き、食べやすくバラにして茹で水を切って冷ます。
- 1.～4.にドレッシングをあえる。

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	宮崎	西岡	相馬	山室	森(※)	西本
第3週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川
第4週	宮崎	西岡	相馬	山室	森(※)	西本
第5週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川

● 再診

	月	火	水	木	金	土
午前	土井 森 田澤 西本	院長 土井 市川 西岡 山室	森 西岡 山室 岡田 狩野	市川 田澤 山室 畑 宮崎 相馬	森 西岡 岡田 畑	森 西岡 山室 狩野 亀山
午後			森(※) 永尾	堀江	森(※) 塚本 佐原	

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

新年号で特集をした原藤名誉院長が2月25日の100歳のお誕生日をもってご勇退されました。17時前に職員の有志が玄関に集まり先生をお見送りしたのですが、アイドルさながらに顔写真を付けキラキラしたウチワを振ってお見送りしている職員を見て「時代は変わったが……ありだな」と思いました。先生お元気だけれどお元気で！

ペンネーム sutekijyoshi

新年度となり、今年も新しい仲間を迎えることができました。毎年の事ではありますが、新しい出会いは毎回緊張します。一方、新しい力を得られることにとても期待しています。新しい仲間を支えつつ、新たなチームを作っていきたいと思う、新年度です。

ペンネーム もう20数年目