さざなみ

Sazanami

第50号　平成29年7月発行

医療法人碧水会汐ヶ崎病院
茨城県水戸市大串町715番地
TEL　029－269－2226(代)
FAX　029－269－4387
http://www.shiogasaki.net

基本理念　私たちは、こころを病む方や家族の皆様に安心していただけるよう、よりよい精神科医療を提供し、地域に信頼される病院をめざします。

山晴の白根人参立ちどまる

写真：坂本　伸一郎
俳句：中村　恭子

目次

1 p. 表紙・目次
2 p. さざなみ通信創刊 50 号記念
3 p. 作業療法室連載　Vol. 4
「入職から 1 年経って…」
4 p. 検査室業務について
5 p. 認知行動療法
ベーシック研修に参加して
6 p. 新任職員紹介
ニュージーランド旅行記
-予告編-
7 p. レク行事紹介
8 p. 診療案内
院内花壇・表紙解説
編集後記

さざなみ通信創刊50号のご挨拶

汐ケ崎病院　高沢　彰

当院では、平成１７年４月から「さざなみ通信」と命名した広報誌を発行してまいりましたが、このたび創刊５０号を迎えることとなりました。年４回の季刊ですので、ここに至るまで足かけ１３年かかりましたが、その間滞ることもなく今日まで続けられましたのは、原稿を作成・提供して下さった方々、編集・発行に携わってきた職員諸兄姉、そして、もちろん、これまで弊誌をご覧いただき、ご支援いただいた読者のみなさまのおかげと考えております。弊誌をご覧いただいておりますみなさまに、この場をお借りしてあらためて御礼申し上げます。

弊誌は毎号約３００部を発行し、患者さんやご家族、職員をはじめ、近隣医療機関や関係諸機関にもお送りしてまいりました。内容は、精神科医療・福祉に関する様々な情報や当院の各部署の紹介、職員の研修報告などはもちろん、病院内のイベントや職員の趣味紹介などの「柔らかい」話題も盛り込んだ、手作りならではの多種多彩なものになっています。弊誌は当初から、病院をご利用のみなさま方、地域の方々、並びに職員に向けての広報誌としての位置付けで発刊してまいりましたので、このような体裁となっております。今後も、この考えを踏襲し、精神科医療・福祉の情報発信はもちろん、当院をさらに知っていただくためにも、弊誌の発刊を続けてまいりたいと存じます。

弊誌にも度々ご案内しておりますが、情報発信の一環として当院のホームページを開設いたしました。このホームページも職員の手作りから出発した関係から、残念ながらさざなみ通信との連携が十分ではありませんでした。今後は紙媒体の弊誌とネット上のホームページの連携を図り、様々な活用が可能となるよう努めてまいりますので、どうかよろしくお願いいたします。

広報委員会

web委員会

平成17年4月から発刊しているさざなみの編集・発行作業に携わる広報委員会。

そして、平成26年7月から開設したホームページの運営管理に携わるweb委員会。

平成29年度より両委員会が併合し、これまで以上に広報活動の連携強化が図れることとなりました。

汐ケ崎病院の広報活動組織の活性化を促進することで、広報誌・webサイト共により良い情報発信ツールとなるよう、委員一同頑張ります！

皆様からのご意見・ご感想等、お待ちしております。

広報委員・web委員一同

作業療法室連載 Vol. 4　入職から１年経って…

入職して１年が経ちました。職員の先輩方に加え、患者様から教わることも多く、助けられています。当院の作業療法では、患者様に人気のカラオケ・DVD鑑賞・調理活動・手工芸などを行っています。患者様の要望もあり、制作途中になっていた編み物を再開することにしました。マフラーやポーチ、ひざ掛けをとても丁寧に編んでいます。私も、編み物入門の本を購入し勉強中です。作品が完成した患者様にはメッセージカードをプレゼントしています。達成感をより自分で実感できるように、そして次の制作意欲となるようにと想いを込めて始めました。今後は、患者様とミーティングを重ね、患者様満足度ナンバーワンの作業療法を目指していきたいです。

作業療法士：磯　陽生

汐ヶ崎病院に入職し１年が経ち、徐々に慣れてきました。先輩 OTR や、他職種の先輩方にたくさんの事を教えて頂き、日々成長させて頂いております。

この１年で様々な OT プログラムを通し、ここ最近では新しいプログラムとして手浴・足浴を行っております。狙いとしては、関節の拘縮している患者様に対し、手浴・足浴をすることで血液の循環が良くなり、湯の中で関節を動かすことで可動域が広がります。またリラクゼーションとしての効果もあり、体と心のリハビリに繋がっていきます。患者様から大喜びの声を頂き、やって良かったと OTR として感じております。

また、プログラムに参加できない患者様に対し、ベッドサイドにて身体のリハビリも行っています。

まだまだ勉強不足な点がたくさんありますが、皆様の足を引っ張らぬよう、今後も頑張っていきたいです。

作業療法士：菅原　一幸

作業療法室の連載（全４回）はいかがでしたか？
ご一読いただき、ありがとうございました。

作業療法室
渡邊・磯・菅原・田村
（写真：左から）

検査室業務について

玄関から少し奥に進むと、臨床検査室があります。その部屋では、いろいろな検査をしています。身体の中を流れている血液検査

コレステロールや中性脂肪が高ければ 「高脂血症」

ＧＰＴ，ＧＯＴ，γ-ＧＴＰが高ければ 「肝機能障害」

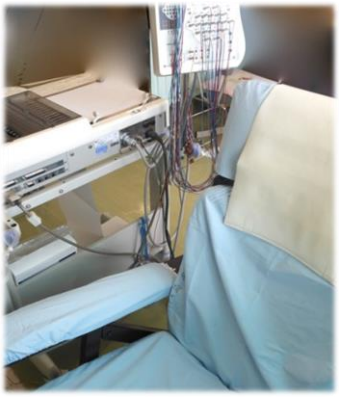
クレアチニン，ＢＵＮ（尿素窒素）が高ければ 「腎機能障害」

検査データはパソコンに保存されているので、過去のデータと比べることにより病気を早期に発見することができます。

その他に、顕微鏡を覗き込む尿検査や水虫検査も行っています。爪水虫用にマニキュアのように塗る治療薬が開発されてからは、顕微鏡が大活躍です。

心電図は心臓の状態をチェックします。心筋梗塞を起こしていて、専門病院を紹介、緊急手術をした方もいました。定期的に取ることにより、異常を見つけることができます。脳波は主にてんかんの病気の人が対象ですが、脳の萎縮もわかります。

私は、この病院に来てもうすぐ３６年が過ぎます。その間に体験したことを、ここで少しお話ししたいと思います。



ある時、笑顔がとてもかわいい８歳の女の子が脳波を取りに来院されました。

１回目　興奮しているのか、落ち着きがなくそわそわ。

２回目　少し慣れてきた感じ。

３回目　すっかり慣れて、眠ってくれました。

目にチック症状が出る“てんかん”病名。それから半年ごとの脳波。おりこうに取れたら飴玉　ひとつ　ご褒美。

ある日、高校生なったその子は検査室に職場見学にきました。鏡の前に立ち、髪の毛の乱れを直しながら私の方に振り向き、

『小さい頃からお世話になってきたので、私…臨床検査技師になりたいと思っているの』『えっ、そうなの!!』私は感動すると共に、時の流れの速さに驚きました。涙が、じわ～～～。うれしく思った瞬間です。

そして、大きく成長した彼女は東京の学校を受験、将来に夢を抱き旅立っていきました。今頃は白衣を着て機械と向き合っているのかな?脳波を取っているのかな?あのかわいい笑顔を忘れずに、患者様のためにがんばってね・・・。

笑顔を持って　患者様と向き合い　癒しになれたらと・・・。そして、後ろ姿にも優しさがにじみでていたらいいなぁと思いながら、定年までの残り少ない時間、皆さまの健康管理のために今日も機械に向かっています。

臨床検査技師：薄井　千代美

――認知行動療法ベーシック研修に参加して――

過日、2 日間に及ぶ認知行動療法についての研修会に参加してきました。40 名ほどの規模でしたが、全国の精神科医療に従事している医師や心理士、看護師などの専門職の方々が集まり、認知行動療法の基礎知識や基本的な技能について学習してきました。

貝谷 久宣，福井 至（監修）
『図解 やさしくわかる認知行動療法』より

さて、皆さんは認知行動療法という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか。一言で言うと、現実の受け取り方やものの見方を見直して、こころのストレスを軽くしていく治療法です。例えば、ある日仕事で失敗してしまい、「仕事でミスをしてしまった。もう何をやってもうまくできないだろう。きっと明日も失敗するし、失敗を繰り返す自分はダメな人間だ」と考え、落ち込んでしまう時があるかもしれません。健康な時には、このような考えは自然と消えていくものですが、心身が弱ってしまっている時には、何週間も何ヶ月もなかなか消えてくれないこともあります。

認知行動療法で行うものの 1 つに、ストレスとなった出来事やその見方を再検討し、「ときどき失敗することはあるが、うまくできていることもある」「今日失敗したからといって、明日も失敗するかは分からない」「仕事の失敗＝ダメな人間とは限らない」など、視野を広げることをお手伝いすることがあります。よく誤解されがちですが、決して「ポジティブになれ」ということではありません。現実に沿った柔軟でバランスのよい新しい考えに変えていくことで、落ち込んでいた時よりも気分や体調が回復し、やがては自分自身でストレスを和らげる方法を日常生活で活用していけることが目的になります。認知行動療法は、うつ病をはじめとしたいくつかの病気への有効性が認められており、現在も普及と研究が進められています。

この研修を通して私が感じたことは、「失敗をしない方法ではなく、失敗から立ち直れる方法も大切である」ということです。「失敗したくない」といくら考えていても、完璧というのは現実的に不可能な場合が多いです。もちろん、意図的に失敗する必要はありませんが、失敗から学んだり、自分の成長に活かしていったりする体験も大事なのではないかと思います。治療とは、治療者と患者様の二人三脚です。私も、そうした体験の伴走者となり、より良い医療サービスを提供出来るよう、これからも日々、研鑽に努めていきたいと考えています。

臨床心理士：横田 裕亮

ニュージーランド旅行記
－予告編－

まだ元号が昭和だった頃、３０年ほど前に、私ども夫婦は、縁あって揃って南半球の島国ニュージーランドに留学しました。以来、ニュージーランドを第二の故郷として敬愛しています。

また、折あるごとにかの国を訪れ、その数は既に２０回近くになっています。

そんなわけで、パスポートにはニュージーランドの入国審査のスタンプがたくさん押されている状態です。

最初は仕事がらみのことも多かったのですが、最近はもっぱら、自然の中で過ごすために出掛けることが多くなっています。今回、さざなみ通信の紙面をお借りして、ニュージーランドのご紹介と、その自然の素晴らしさの一端をご案内したいと思います。

次号から何回かに分けて順次ご紹介してまいりますので、どうかお楽しみに！

高沢　彰・彰子

ニュージーランドの魅力を、連載でお届けします♪

乞うご期待！！

レク行事紹介

スポーツ大会

5月17日
体育館にて開催されました。

平成29年度 スポーツ大会	
①	ラジオ体操
②	魚釣りゲーム
3	箱ポン
4	ハワイへ Go！
5	玉手箱
⑥	風船バレーリレー
⑦	紅白対抗玉入れ
※患者さん参加競技より抜粋	

七夕飾り

通路いっぱいに広がる七夕飾り。院内が華やかに彩られました。

短冊には「○○したい」「○○になりたい」という願望より、「○○する」「○○になる」と断言して書くといいそうですよ。短冊に書いた皆さんの願い事…叶うといいですね。

汐ヶ崎病院　診療案内

	月	火	水	木	金	第１・３・５土
精神科 心療内科	高沢院長	武　井	高沢院長	三　上	池　田	予約診療 （午前のみ）
内　科	佐　藤	佐　藤	佐　藤	佐　藤	佐　藤	
歯　科			宮　永			
・デイケア ・外来ＯＴ ・訪問看護	デイケア・外来ＯＴ・訪問看護は、月曜～金曜まで実施しております。ご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。					

■ 診療時間　午前９：３０～１２：００（受付８：30～11：30）
　　午後１：００～５：００（初診・予約のみ診療）
■ 休診日　土曜（第２・第４）・日曜・祝祭日

初診の方は必ず予約が必要となります。
午前9：00～11：30、午後１：00～4：30 にお電話下さい。
なお、他院からの紹介状がある方は必ずお持ち下さい。

院内花壇

夏の花壇は色鮮やかですね。

向日葵や紫陽花は、
花だけではなく、緑も濃くて
きれいです。

表紙・解説

表紙写真：シラネニンジン
セリ科、シラネニンジン属。高山の岩石地に生える多年草。葉は 2～3 回羽状複葉をなし、夏季は 8～9 月。花は小さく白色の 5 弁花で、花弁は内側に曲がる。薬用、香辛料として利用。
撮影場所：岩手県早池峰山
写真条件：CANON EOS1D, EF180 mm F3.5L MACRO USM, f3.5, 1/100sec. iso400

編集後記

今回は我が家の「姫」をご紹介したく、筆をとりました。お目目クリクリの２才半のチワワです。２年半前に我が家にやってきてくれて、男所帯の家に花が咲きました。しぐさや見た目、すべてが女の子♡いや～、可愛いです。箱入り娘に育ててしまったせいか、散歩が大嫌いで抱っこしながらの散歩…。私のダイエットに貢献してくれているのかしら？(笑)なんて親思いの娘なのかしら～と親バカになっている毎日を過ごしております。

広報委員：森作　明美