



医療法人碧水会  
汐ヶ崎病院

# さざなみ

令和 5 年  
冬季号  
第 71 号

〒311-1115 茨城県水戸市大串町 715 番地  
TEL (029) 269-2226 FAX (029) 269-4387  
<https://shiogasaki.net>

## 謹賀新年



クロッカス早寝早起とほしけり

写真：坂本 伸一郎  
俳句：中村 恭子

### 目次 contents

- 表紙・目次 … 1P
- 年頭挨拶 … 2P
- 院長の本棚 … 3P
- 認知症疾患医療センター  
講演会開催報告 … 4P～5P
- レク行事紹介 … 6p
- スタッフルーム・  
新任職員紹介 … 7P
- 診療案内・  
汐ヶ崎ガーデン・  
表紙解説・編集後記 … 8p

### 基本理念

わたしたちは、こころを病む方や家族の皆様にご安心いただけるよう、  
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。

## 年 頭 挨拶



令和5年の年頭に当たり、ご挨拶申し上げます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行が繰り返され、現在は第8波の真只中にある状態です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

当院でも、前号でご報告しましたように第7波流行期に7月末から8月にかけて入院病棟でのクラスターを経験しましたが、その後12月初頭の第8波の始まりの時に、それよりは小規模ながら病棟でのクラスターが再度発生しました。3ヶ月の間隔で2度起こったクラスターで印象的だったのは、2回目のクラスターで陽性となったのは、初回クラスターで感染されなかった入院中の方や未感染のスタッフだったことです。断定は出来ませんが、おそらく、新型コロナウイルスへの免疫が再感染を抑止したのだと思われます。また、いずれのクラスターでも比較的症状が軽く、有症状期間が短かったのですが、これは、新型コロナウイルスの変異によるためだけでなく、ワクチン接種の効果があったのではないかと考えています。

新型コロナウイルスに過敏に反応しながら日々の臨床業務を行うことは当院スタッフにとって負担となる事ですが、言うまでもなく、通院や入院されている方々にとっても、多大なご負担やご心配のもととなっております。1日も早く、この不安や負担が軽くなる状況が訪れることを願っております。

1年間どうかよろしくお願いいたします。

令和5年1月吉日  
医療法人碧水会汐ヶ崎病院  
院長 高沢 彰



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症との闘いで、現場においても、私たちの生活においても様々な制限をうけ、日々模索しながら過ごした1年でした。看護職員はどのような状況下においても、24時間患者さんのそばに寄り添い、命と生活を守るケアを行っていかねばなりません。引き続き感染防止対策や自己の健康管理を徹底し、経験の中で身につけた知識や技術、工夫や成果、実践力、協力体制をさらに発展するように取り組んでいきたいと思っております。

日本精神科医学会には、資質向上とそれらの連携強化を目的に、職種認定制度というものがありません。医療従事者は、広く国民に対して、常に質の高い精神科医療を提供する責務があり、当院には認定精神科医療安全士の資格を有する職員が8名います。認定精神科医療安全士の役割として患者さん及び職員の人権と安全を守ることを目的に、暴力リスクを低減し、医療の質の向上に寄与する必要があります。認定精神科医療安全士は技能判定の試験及び面接をクリアし、期待する水準を満たしている職員です。病棟師長や認定精神科医療安全士を中心に、今年度もチーム力を発揮し患者さんの人権や尊厳を尊重し、意思決定を支え、安全安心な看護の提供、そして地域の皆さまのお役に立てるよう努めて参ります。どうか皆さまの温かいご支援を頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和5年1月吉日  
医療法人碧水会汐ヶ崎病院  
看護部長 人見 和宏



## 直立二足歩行の人類史

人間を生き残らせた  
出来の悪い足

文藝春秋社

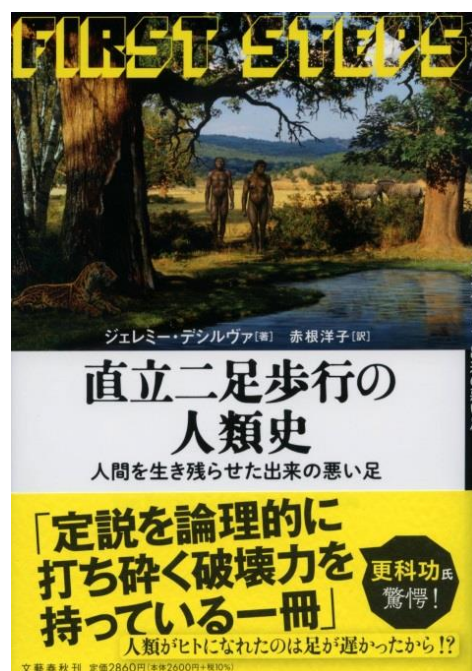
ジェレミー・デシルヴァ著

足と足首の骨を専門とする古人類学者の著者が、足の骨の化石を軸に二足歩行の人類史を語ります。本書によると、しばしば語られるような単純な一本道の二足歩行への進化の説明は正しくなく、さまざまな進化的試みの中から現在の我々の歩き方が生き残ったようです。我々を含むホミニン(ヒト亜科)は二足歩行の証拠と小さな犬歯が特徴の、我々の先祖達を含むグループですが、ホミニンは我々ホモ・サピエンスへと真っ直ぐに進化してきたのではなく、さまざまな隘路<sup>あいろ</sup>があること、いわば遺伝子の突然変異の試行錯誤の中から今に至っているのだ、ということです。

副題「人間を生き残らせた出来の悪い足」の通り、動物の四足歩行と比べ二足歩行は燃費に優れてはいるものの、速度は遅く転びやすく、下肢の捻挫や怪我也多くなっています。その一方、上肢が歩行から解放され他の用途に使われるようになり、その経過で、脳機能の拡大を通じて、道具や火の利用が起こり、言語や共感の能力をも生み出したと考えられます。しかし、二足歩行によって失った物も多く、完全な進化とは言い難いと著者は指摘します。また、後半の第3部では二足歩行の歴史から離れ、二足歩行に伴って変化した出産のことや、歩行の効用としての散歩と思索の関係、筋肉が作り出す健康物質などに触れ、歩くということの意味について考えています。

終章は「共感するサル」というタイトルで、怪我をしたり病気になった仲間を助けながら生活していた化石人類の証拠をいくつもあげて結ばれていることから、二足歩行の結果として得られた、共感し、許容し、協力するというホミニンの能力こそが、二足歩行で失った種々の能力を補って余りある、と著者が考えていることが分かります。

二足歩行と人類史についてより深く知るための絶好の著書だと思います。





汐ヶ崎病院に認知症疾患医療センターが開設されて5年が経過しました。かかりつけ医の先生や介護専門職の方々との連携に感謝しながら日々業務にあたっております。

認知症疾患医療センターには専門医療相談、鑑別診断、BPSD治療など、専門的な役割がありますが、センターに本人が繋がるまで簡単ではない困難事例もあります。介護専門職の方が本人・家族の不安や困りごとに寄り添い、継続的な支援の結果「やっと辿り着けた」ということがあります。受診までのプロセスには介護と医療の連携があり、その際に、専門職同士で心掛けなければならないこととして「ご本人の意思やニーズをくみ取る」「しっかりアセスメントする」ということがあります。ご本人の意思・ニーズをくみ取る力、アセスメントする力を磨くことが求められています。

そこで日頃の関わりについて再確認し、援助技術向上を図ることを目的に、令和4年12月8日に認知症の方とのコミュニケーション技術「バリデーション」についてオンライン講演会を開催致しました。「認知症の方のニーズをくみ取るコミュニケーション～バリデーションとは～」をテーマに日本精神科看護協会業務執行理事であり政策企画長を務めておられる草地仁史先生にご講演をお願いすることができました。講演会には約100名の介護専門職の方々の参加があり、事前質問を踏まえて具体的な内容となりました。

バリデーションとは、1963年アメリカで生まれた認知症ケア・コミュニケーション技術です。その後ユマニチュード(1979、フランス)、パーソン・センタード・ケア(1980年代末、イギリス)、カンフォータブルケア(2000年代、日本)といくつもの認知症ケア・コミュニケーション法が提唱されています。

今回の講演で草地先生は、「バリデーションとは人間としての価値観と信念を原則としている。見当識障害のあるお年寄りを共感をもって受け入れる能力があれば、それ以外に特別な技術や知識を事前に習得している必要はない。お年寄りの身体的な衰えを受け入れ、その人の世界に入り、見守り、優しく思いやることで、相手が安心して言葉や言葉以外の方法でコミュニケーションをはじめ。結果として信頼と癒しが生まれ、BPSDの緩和、自尊心の回復、他者との交流、フラストレーションの軽減ができる。」ということをし、8つの項目、14のテクニックで体系的に分かりやすく示されました。

### バリデーションの原則

- バリデーションの原則は、基本的な人間としての価値観と信念を前提としています。(8項目)

1. すべての人がユニークな存在であり、必ず個別に対応しなければならない。
2. たとえ混乱した認知症の状態であったとしても、すべての人は人間として貴重な価値ある存在である。
3. お年寄りの混乱した行動の裏には、必ず理由がある。
4. お年寄りの行動は単に脳の構造上の機能変化だけでなく、加齢によって長い人生の中で起こる身体的、社会的そして精神・心理的变化を反映している。

### バリデーションの原則

5. お年寄りの習慣となっている行動は、本人が変えようと思わない限り(希望しない限り)変えることはできない。(強制できない)
6. お年寄りは、どのような形であっても偏見をもつことは許されない。無条件で受容されなければならない。
7. 人は人生の中で、さまざまな課題に突き当たりながら生きてくる。その課題を十分に解決できずに過ごしてきて、不幸にして高齢期に認知症になった時に、そのことが心の中でやり残した課題として深く残り、それが問題行動として浮かび上がってくる。
8. 共感と受容は信頼を築き、心配を減らし、尊厳を取り戻す効果がある。認知症の人の状況を本当に心から理解すれば、その人に対する介護(看護)の心構えが強くなる。

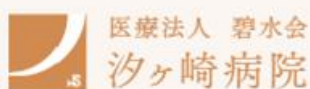
### バリレーションのテクニック

バリレーションのテクニックは、**見当識障害のあるお年寄りを共感をもって受け入れる能力**があれば、それ以外に特別な技術や知識を事前に習得している必要はありません。

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 1. センタリング           | 8. 曖昧な表現を使う                |
| 2. オープンクエスチョン       | 9. はっきりとした低い、優しい声で話す       |
| 3. リフレーズング          | 10. ミラーリング                 |
| 4. 極端な表現を使う         | 11. 満たされていない人間的欲求と行動を結びつける |
| 5. 反対のことを想像する       | 12. 好きな感覚を用いる              |
| 6. レミニシング           | 13. タッチング                  |
| 7. 真心をこめたアイコンタクトを保つ | 14. 音楽を使う                  |

さらに、認知症の進行を 4 つのステージにわけ、その特徴を見当識、身体状態、声の調子、視線、感情、自己管理、コミュニケーション、知的機能、ユーモアといった多角的視点で捉え、そのステージにあった基本的介護姿勢のポイントについても説明されました。認知症の方をあるがまま理解し受け止め、支援者側の理由で否定や修正や命令はせず、対立でなく共感をするという 60 年前に提唱されたこのバリレーション技術を学び、もしかすると「当たり前なこと」「すでに知っていること」に思われ、魔法のような画期的で便利なツールではないと感じた方もいたかもしれません。しかし、多くの参加者からは「今なお実践においては容易ではないが少しでも取り入れて活かしたい」「基本に立ちかえる大切さを再認識」「共感力を磨いていきたい」「ご本人を中心においた支援を忘れてはいけない」等の感想を頂き、参加者お一人おひとりの気づきやモチベーションを得られた機会になったと思います。講師の草地先生の人柄、経験、語り口も大変好評で違う切り口での講演をまた期待される方もおられ、改めて多忙な中でご講演を引き受けて下さった草地先生に感謝申し上げる次第です。

私達も講演会での学びを日頃の業務に活かし、地域連携、ご本人支援に繋げていきたいと思えます。来年度も皆様からのご意見ご感想を参考に講演会を企画していきますので是非ご参加ください。



認知症疾患医療センター専用電話番号

029-269-9017

汐ヶ崎病院  
認知症疾患医療センター  
スタッフ一同





# レク行事紹介

## 看護実習生病棟レク

水戸市医師会看護専門学院 准看護学科の学生さんが実習中にレクを実施した様子です。



↑ 5病棟の釣りゲーム。デイルームは和やかなムードに包まれ、あちこちに笑顔が溢れていました。



↑ 3病棟のかるた取り。手作りのかるたには病棟師長の絵札も！会場中は大盛り上がりでした。

Merry  Xmas



↑ 1病棟ではビンゴ大会が行われました。



↓ 各病棟クリスマスケーキが用意されました。







昨年から新たな家族が増えました。トイプードルのゆず♂とあんず♀です。本当は1匹女の子だけお迎え予定だったのですが、兄妹を離すのが可哀そうと思い、急遽2匹をお迎えしました。先住犬モモさんも思いがけず母性本能を発揮してくれ、教育係として頑張ってくれています。

ゆずくんは迎え入れてから肝臓の病気が見つかり、治療法がない為食事療法で手作りご飯をあげています。時間も手間も掛かりますが、その効果もあり今では数値が正常値まで戻ってきました。人間もそうですが、改めて食事は重要だと思います。



お世話も3倍になり大変ですが、その分癒され度も3倍になりました。これからも飼い主・飼い犬共々健康に過ごしていきたいと思っています。

看護部：井上久美



## 新任職員紹介



令和4年10月以降に入職したスタッフです。

よろしくお願ひ致します。



令和4年11月



看護部  
村田 悠輔

令和4年11月



栄養科  
木村 恵

令和4年11月



清掃  
山本 敬子

令和4年11月



栄養科  
高木 善孝

令和4年12月



看護部  
石橋 奈々

診療案内

	月	火	水	木	金
精神科 心療内科	高沢院長	清水	高沢	三上	高沢院長
内科			佐藤 (診療応需)	佐藤 (診療応需)	
歯科			宮永		

診療時間

9:30～12:00(受付 8:30～11:30)  
13:00～16:00(初診・予約診療のみ)

休診日

土曜・日曜・祝祭日・  
開院記念日(3/1)  
盆休(8/13～8/15)  
年末年始休(12/30～1/3)

予約受付

初診の方は事前の予約が必要です。  
ご予約のお電話は、平日のみ午前 9:00～11:30、  
午後 13:00～16:30 に受け付けております。  
他院からの紹介状がある方は必ずお持ち下さい。



汐ヶ崎病院  
(代表電話)  
029-269-2226

認知症疾患医療センター  
(専用電話)  
029-269-9017

汐ヶ崎ガーデン



今年のお正月は穏やかで暖かかったです  
が、やはり春が待ち遠しいですね。



表紙・解説



表紙写真：クロッカス

アヤメ科の多年草。地中海地方の原産。高さ5～10cmで葉は細く松葉状。早春、6弁の美しい花を開く。花の色の多くは紫色、時に白色もある。

撮影場所：青森県弘前市松原東

撮影条件：CANON EOS 1D, EF100mm FL2.8L, MACRO SM.f8, 1/800

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ広報誌「さざなみ」をよろしくお願い致します。コロナウイルスの影響により入院患者さんの外出・外泊や面会を制限せざるを得ない状況が続いておりますが、この紙面を通じて少しでも院内の行事や状況、様子をお伝えできればと思っております。今年はこの状況が好転してくれることを願っております。

さざなみ委員：鈴木 崇志

お詫びと訂正

70号/秋季号の3ページで、以下のとおり表記に誤りがありました。



(誤) シラカシ

(正) コニファー

ここにお詫びして訂正させていただきます。