



医療法人碧水会
汐ヶ崎病院

さざなみ

令和 5 年
秋季号
第 74 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>



せんぶり
千振を干して束ねてつましく

写真：坂本 伸一郎
俳句：中村 恭子

目次 contents

- 表紙・目次 … 1P
- 研修報告 … 2P
- 院長の本棚 … 3P
- 診療用放射線の
安全利用について … 4P
- 認知症イベント報告 … 5P
- レク行事紹介 … 6P～7P
- スタッフルーム … 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。

学生の頃や新人時代に指導者との関わりで辛い経験をした人は結構いるのではないのでしょうか？今回の研修でも指導者やスタッフが高圧的だった、否定的だったとの意見が大変多く聞かれました。この事を踏まえて今回の研修での学びを報告したいと思います。

人を教える事、育てる事とは、対等な目線で向き合い教える人と学ぶ人の間で応答が繰り返される「対話」が重要であり、相手にきちんと伝わっていなければ一方的な押しつけに過ぎず、相手が理解し覚えなければ教えた事にはなりません。また、「こうすべき」「こうあるべき」という価値観の押しつけや「不足」の指摘を続ける事で落ち込みややる気の喪失、離職へとつながってしまう可能性もあります。それを乗り越えることが出来たとしても、そういった指導を受けて育った場合指摘を受け流す、場をやり過ごす術を身に着けてしまい、良い学びを得られないどころか自分が指導する立場になった時に同じような指導をしてしまう事が多いそうです。教える人として学生や新人を仲間と考え、どんな看護師に成長してほしいのか、どんな事を学び経験してほしいのかを考え、自分の看護観を明確に持ち学生や新人と共に学び、成長していくという事が大切です。

経験がない学生や新人は出来なくて当たり前です。経験の差もあれば様々な個性を持っています。「こんな事も出来ないの？」と自分の当たり前を押し付けず、だんだん出来る事が増えるよう個別性を持った指導を行い、出来ない事を責めるだけでなくプロセスを認めるという事も大切です。

今回の学びを活かしてやる気をなくさせるような指導ではなく、学ぶ人それぞれの特徴やペースに合わせて成長を促す事が出来るような指導を行えるよう心掛けたいです。



看護部：内山 綾香

実習指導者講習会を受けて

研修では看護教育に携わる看護教員と共に、所属する各病院の実際の場面を各グループで1人ずつ抽出し、指導者役・患者役・学生役を見立て、ロールプレイを体験学習しました。教員と共に講義・演習を行うのは全国でも茨城県だけであり、教員との情報交換なども有意義でした。演習では何度もロールプレイを行うことで、自己理解や他者理解を得て、様々な視点から学びを深め、自己啓発を高めることが出来ました。臨地実習では学生に知識や技術を詰め込み、出来る・出来ないで評価するのではなく、学生は見て・感じて・学ぶ、貴重な学習であることを学びました。

また実習する施設も学生を受け入れるという雰囲気作りも重要であり、各病棟で学生のウェルカムボードを作成している病院もあるそうです。これらは新人教育にも通用することで、看護過程を展開する経験や専門職としての自覚や責任を感じ、社会人としての一步を踏み出す機会であり、指導がとても重要になってきます。今後はそうした初歩のステップに関わる時は今回学んだ知識や応用を実践し、また自分自身のこれからの看護につなげていきたいと思っています。



看護部：井上 久美



運動しても痩せないのはなぜか

～代謝の最新科学が示す

それでも運動すべき理由～

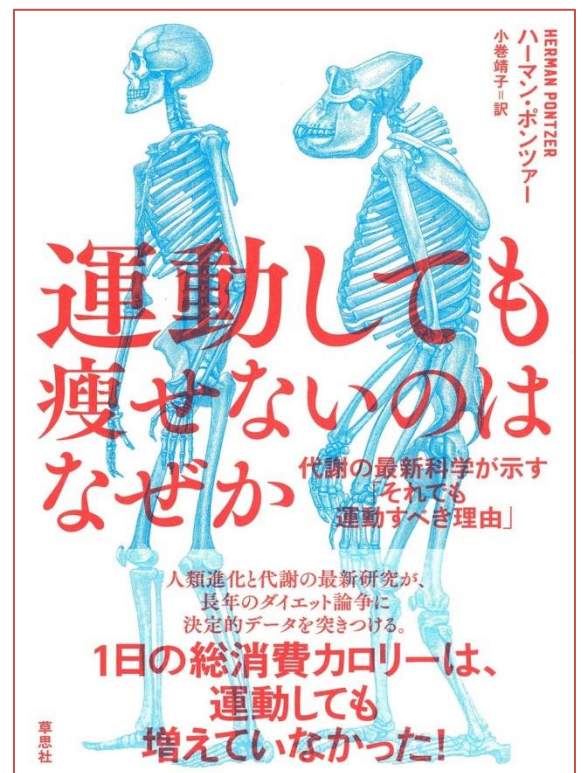
ハーマン・ポンツァー 著

「ヒトは運動しても痩せません」という多くの方に混乱を招きそうなお話が中心テーマです。ただし、ダイエット本ではなく、代謝を中心とした進化のお話から紐解かれていきます。著者はエネルギー代謝を軸として人類進化を研究しているデューク大学人類進化学准教授のハーマン・ポンツァー氏です。

本書で示されているように、運動しただけでは痩せないのは、私たちの身体が1日のカロリー消費量を摂取量に、そして摂取量を消費量に合わせるよう見事に調整されているからです。それは、細胞レベルでも、臓器レベルでも、そして内分泌や神経系という更に総合的なシステムでも、多層的に日々調整されているのです。また、種々のダイエットを運動と連動させても、消費カロリーから推定するだけの減量が得られないことも分かっているそうです。足し算引き算の単純な関係ではない、動的な調整システムがあることを色々な観点から教えてくれます。

さらに、運動はヒトにとって必須のもので、私たちは運動するように進化してきたのだそうです。また、我々の祖先が進化の途上で必要量以上の食糧の確保が可能となり、仲間間の食糧の分け合いが起こり、それと相互して代謝向上が起こり、また、基礎代謝の20%を占めている脳の進化も可能になったと考えられるというのです。一方、チンパンジーやゴリラなどの我々の仲間の霊長類は、他の動物と同様運動するようには進化していないそうです。身体を動かすということについて、ヒトは例外的な進化の道を歩んできたと言えるでしょう。私たちは、集団で行動し、運動し、食糧を分け合い、そして脳を進化させてきた系統なのです。食べると太る、運動しても痩せない、じっとしていると身体に悪い、のは文化や文明のせいではなく、私たちの進化の流れに理由があるとの、まさに、人類進化と代謝学を総合した新たな視点が示されています。

ダイエットに苦勞している方は一読の価値がありますよ。



認知症を知る月間イベントを開催しました

9月21日は世界アルツハイマーデーと制定されており、9月を「アルツハイマー月間」と定め、日本各地で認知症の普及啓発に関する様々な取り組みが毎年行われております。

昨年より、県内各地の認知症疾患医療センターでも筑波大学附属病院認知症疾患医療センターを中心としてイベントを開催しております。

当センターでは、水戸市・水戸市南部第一高齢者支援センターと共催をして「認知症予防講座」を一般市民向けに、9月30日に水戸市東部図書館にて行いました。水戸市内の一つのエリアに絞ってイベントのご案内をしたので、当初は10名程度の参加枠で進めていましたが、ご希望が多くあり急遽会場を広くして当日は21名の参加がありました。

最新の「認知症予防」に関する講義（動画：筑波大学附属病院新井哲明教授）、認知症疾患医療センターの紹介、脳トレ体操、アロマヨガ講座など盛り沢山の内容を企画しました。

新井教授からの専門的な講義の中で、特に「認知症の修正可能なリスク因子」についてのお話しに、皆さん真剣な表情で耳を傾けており予防意識の高さが伺えました。リスク因子としては、若年期：低い教育歴、中年期：難聴・頭部外傷・高血圧・アルコール・肥満、老年期：喫煙・うつ・社会的孤立・運動不足・大気汚染・糖尿病などがあり、これらを予防することで発症リスクの40%が改善されるとのことでした。心身共に健康であることをめざすことが何よりの認知症予防になるという納得の内容でした。

アロマヨガの様子

脳トレ体操・アロマヨガ講座では、こころも体も動かしつつアロマの香りでより脳への快刺激が入り、リラックスされて笑顔になる方も多くいらっしゃいました。一緒に楽しい時間を過ごすことが出来たと嬉しい感想も頂きました。



来年度も認知症を知る月間に合わせて、地域の皆さんに向けてのイベントを企画していこうと思っておりますので、興味がある方はぜひご参加ください。

また、最後になりましたが、大変お忙しい中ご協力頂きましたヨガインストラクターkumi先生に改めて感謝申し上げます。

汐ヶ崎病院認知症疾患医療センター
スタッフ一同

新井教授の講義視聴の様子



水戸市認知症に関する普及啓発パネル



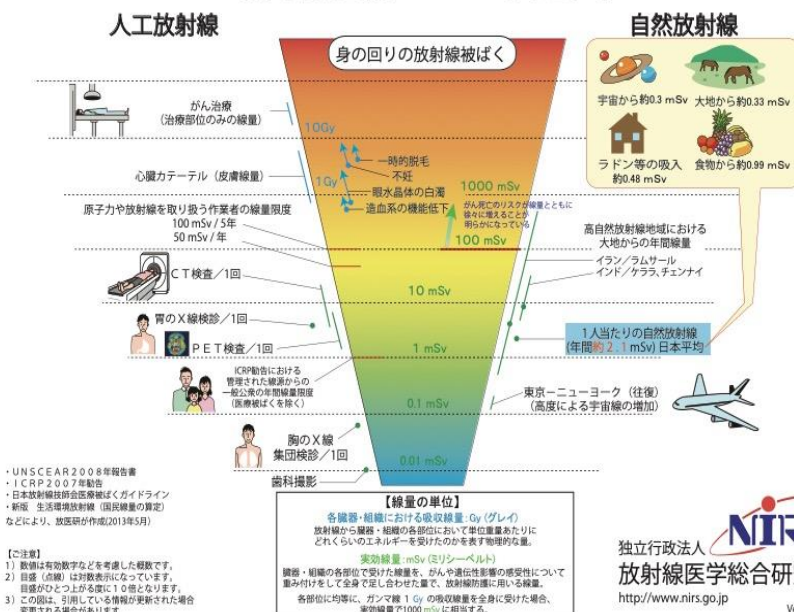
診療用放射線の安全利用について

令和2年に医療法施行規則が一部改正され、診療放射線に係る安全管理が新たに規定されました。規定されたものとして「安全利用についての指針の策定」「安全な管理のための研修」「被ばく量の管理・記録」など、いろいろな項目がありますが、今回は「安全利用についての指針」の中の、患者様に直接関係のある「放射線診療を受ける者（患者様）との情報の共有」についてお話していききたいと思います。

患者様と共有する情報の内容は、大きく分けて二つあります。まず、「放射線診療の正当化」です。放射線診療は、それによる利益とそれに伴う放射線被ばくのリスクを考慮し、利益がリスクを上回る場合のみ行います。ご存知かと思いますが、放射線診療には放射線被ばくが伴います。しかし、病状を明らかにし評価することは、放射線被ばくによる健康の影響よりも有益であると考えます。このことを理解し、納得して放射線診療を受けていただくことで、「放射線診療の正当化」を患者様と共有出来たこととなります。とはいえ、ご自身が受ける放射線診療でどのくらいの量の放射線を使い、それによって健康への影響がどのくらいあるのか、それが分からなければとても納得は出来ないと思います。

そこで共有する情報の内容、二つ目の「放射線診療の最適化」の説明をさせていただきます。「放射線診療の最適化」とは、放射線診療には適切な放射線量の管理を行い、一定の画質を保ちつつ出来る限り低い放射線量で行うことです。放射線はたくさん使えば使うほど画質が良くなるというものでもありません。しかし、あまりにも低い放射線量でもざらついた画質になってしまい、診療に使えなくなってしまいます。そこで、放射線技師会の被ばく低減委員会の方や、放射線機器メーカーの方にアドバイスをいただきながら、なるべく低い放射線量で、かつ病状ははっきりと写し出されるように撮影を行っています。具体的に当院のCT被ばく量の平均値としては、一回の頭部CTで約1.6mSV^{※ミシーベルト}。胸部CTで約0.9mSV。腹部CTでも約0.9mSVです。これは下に記した「放射線被ばくの早見表」に書かれているよりも低い値です。また、人体に影響を及ぼすと言われている被ばく量が100mSVであることや、日本人が一年間に自然界から受ける平均被ばく量が2.1mSVであったりすることを見ても、放射線診療による被ばくはとても低いことが分かります。

放射線被ばくの早見図



外来患者様への放射線診療（主にCT撮影）では、ここまで説明しました「放射線診療の正当化・最適化」をご理解・ご納得いただいた際に「CT同意書」に署名をいただいています。お手数ですが、患者様が安心して放射線診療を受ける為にもご協力をお願いいたします。

そのほかにも放射線に関する疑問や心配などは、お気軽に医師・診療放射線技師・お近くのスタッフなどにお尋ねください。

診療放射線技師：鈴木 彩

レク行事紹介

かき氷づくり



好きな味をイチゴ・メロン・コーラ・カルピス・小豆の中から選び、お好みで練乳もプラスできました。

秋祭り

今年の秋祭りは、「ハロウィンパーティ 2023」と称し、体育館で盛大に開催されました。



はじめに開催の挨拶、恒例のよさこいソーランへと続きます。



秋祭り会場はハロウィン一色の装飾で、華やかな雰囲気の中で行われました。



ステージ下ではカラオケ大会♪屋台は、クレープ・たい焼き・カラフルドリンク・たこ焼き・わたあめ…と盛りだくさん♪



映写会



玄関飾り



3病棟ではポップコーンを片手に、鑑賞しました。



手作りのお月見飾りで秋を演出。

汐ヶ崎病院

スタッフルーム

わたしの趣味

私の趣味は空手です。高校生の時に始めたのがきっかけで、現在も続けています。コロナ禍で自粛をしていますが、様子を見ながら稽古に参加しています。

空手を通じて自信や集中力を身につけられるよう、また稽古では限界に挑戦し困難な状況を乗り越えられるよう、そのスキルを仕事にも生かすことを意識して励んでいます。

市長杯優勝！おめでとうございます！



栄養科：木村 恵

わたしのペット



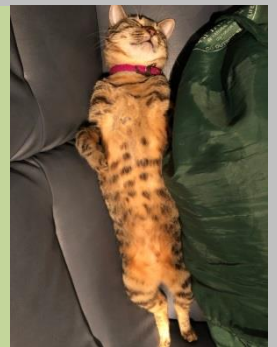
凶暴。
女の子。

↓ メリー



のんびりした
女の子。

↓ 梅



↑ レモン

汐ヶ崎病院近くの高速道路下で拾ってきた元野良猫。元気いっぱいな女の子。



↑ 花

抱っこ大好き。
元気いっぱいな
女の子。



↑ 麦

甘えん坊で
寂しがり屋の
女の子。

看護部：黒沢 祐子

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



挿し木したイチジクが、
今年初めて実をつけました！

編集後記

皆さま初めまして。今年度より新しく広報委員
に加入しました、田代です。初秋の時期となり
ましたが、季節の変わり目での体調管理には注
意して過ごさなければいけませんね。



先日、家族で群馬県のみなかみに行き、カヌーを体
験してきました。みなかみは水上スポーツのツアー
が多く、ラフティング、キャニオニング、SUP 等が
あります。この時期ならではのレジャースポーツで
すね。自然を満喫しながらの非日常的な体験は、日
々のストレス解消や仕事へのやる気にもつながりま
す。皆さまもぜひ、心癒される体験を味わってみて
ください。

さざなみ委員：田代 寛貴