



医療法人碧水会
汐ヶ崎病院

さざなみ

令和 7 年
秋冬季号
第 77 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



目次 contents

- 表紙・目次-----1P
- 年頭挨拶-----2～3P
- 汐ヶ崎病院 広報誌
さざなみ 20 周年-----4P
- 院長の本棚-----5P
- レク行事紹介-----6～7P
- 茨城 DPAT
研修参加報告-----8P
- スタッフルーム
訪問看護・新任職員紹介・
スタッフ紹介-----9P
- 診療案内・汐ヶ崎ガーデン・
編集後記-----10P

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。

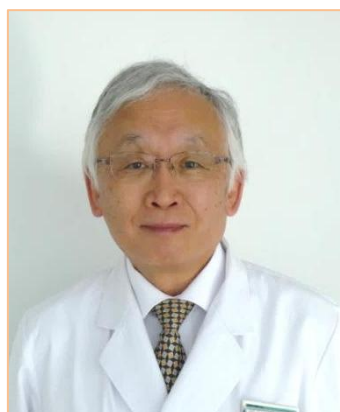
年頭挨拶

令和 7 年の年頭に当たり、ご挨拶申し上げます。

今年は巳年です。巳年は脱皮をする蛇から「復活と再生」がイメージされ、植物に種子ができはじめる時期、次の生命が誕生する時期など、新しいことが始まる年となるとされています。また、今年の干支は乙巳（きのとみ）で、60 年周期の干支の中で 42 番目に位置し、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。どうか本年が復活と再生と世の中の安定につながる 1 年となりますように。

さて、令和 2 年初頭から続く新型コロナウイルス（COVID-19）の流行は、令和 5 年に 5 類感染症に緩和された後も続き、現在も散発的に発生し、高齢者施設や福祉施設での感染も収まらないようです。また、インフルエンザの蔓延も心配なところです。マイコプラズマなどいくつかの感染症が繰り返し流行し、なかなか安心できない日々が続きます。今年こそは、乙巳の年にあやかって、安定に向かっていってくれることを祈るばかりです。

本誌さざなみ通信は平成 17 年（2005 年）から続いており、今年 20 周年を迎えます。これを機に発行回数や内容について見直しをいたします。発刊につき安定を図ると共に、新たなスタートを期したいと考えております。どうか皆さまのご理解を賜りますようお願い申し上げます。



令和 7 年 1 月吉日
医療法人碧水会汐ヶ崎病院
院長 高 沢 彰

謹んで新春をお祝い申し上げます。

昨年を振り返りますと、能登半島地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。コロナウイルス感染症を始めとした感染症についても、感染症はいつ流行・再燃するかわかりません。医療機関であるという性質上、引き続き皆さまに感染拡大防止対策のご理解とご協力をいただいていることに感謝いたします。

2025 年は、60 年に一度巡ってくる「乙巳（きのと・み）」の年であり、成長や発展を象徴すると考えられています。看護部としましては、昨年度を振り返り改善すべき点は改善し、強みはさらに大きく伸ばし、「こころ」と「からだ」の双方に寄り添い「その人らしく生きる力」を引き出し、心のこもった適切な看護が提供できますよう、更なる発展に努め、取り組む所存です。そして、俯瞰的に物事を考えることができるよう視座を高く持ち、強みは活かして弱点は協働・共創しつつ、全体の最適化を一番に考えて努めてまいります。

本年もご支援、ご鞭撻の程、よろしくお願いいたします。



令和 7 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

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

本年は、天候にも恵まれ穏やかな始まりとなりました。昨年は、元旦より大変な災害が発生してしまい、暗然たる思いを抱いてしまった記憶がよみがえります。被災地の方々には、1 日も早い復興を願っております。

2025 年は、「団塊の世代」が 75 歳以上となり、国民の 5 人に 1 人が後期高齢者となります。年々上昇していた高齢化率（総人口に占める 65 歳以上の割合）はついに 30% 台に乗ると試算されています。この少子高齢化により医療・介護従事者の不足や社会保障、医療費の増加等が深刻化し、課題とされています。また、コロナ禍以降の国際情勢の影響による原材料価格上昇に伴う様々な物価の高騰や、医療DX推進による医療体制変革に向けた動きなど、医療を取り巻く環境は厳しく、そして大きく変化してまいります。その中で私としては、患者さんやご家族はもちろん、ひいては職員が利用しやすい、働きやすい診療環境及び職場環境の構築ができるよう一つ一つできることを取り入れ、微力ながら取り組んでいきたいと考えております。その積み重ねが当院の院是である「こころを病む方やご家族の皆様が安心していただけるようより良い精神科医療を提供し、地域に根ざした病院を目指す」ことにつながると考えております。

末筆ではございますが、本年が皆様にとりまして、幸多き年となりますようお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



令和 7 年 1 月吉日
医療法人碧水会汐ヶ崎病院
事務長 鈴木 崇志

さざなみ創刊 20 周年

平成 17 年 4 月に本誌さざなみ第 1 号が発刊され、今年で創刊 20 周年を迎えます。ここまで継続してこられたのも、本誌をご愛読いただいている皆さまのおかげと、ひとえに感謝申し上げます。さざなみの創刊当時から携わっている私としましては、とても感慨深いものを感じております。

さて、本誌さざなみはこれまで年 4 回発刊しておりましたが、「春夏号」を 7 月、「秋冬号」を 1 月の年 2 回発刊に変更となりました。今後は更に内容を充実すべく、ページ数を増やして発行いたします。20 周年の大きな節目に当たり、これまでの足跡を振り返ると共に、広報委員一同団結し、より良い広報誌づくりを目指してまいります。

今後とも、皆さまの変わらぬご支援・ご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

広報委員会

さざなみ委員長：清水由美子

広報委員会 ～これまでの歩み～

平成 16 年 12 月 広報委員会 発足

平成 17 年 4 月 第 1 号「さざなみ」創刊

平成 25 年 4 月 広報 Web 委員会 設立

平成 26 年 7 月 ホームページ 開設

平成 29 年 4 月 広報委員会 再編
「さざなみ委員会」と
「Web 委員会」に再構成

令和 2 年 1 月 「さざなみ」第 59 号より
デザインリニューアル

令和 2 年 9 月 ホームページ リニューアル

令和 3 年 10 月 「さざなみ」第 66 号より
季節号に変更

令和 7 年 1 月 「さざなみ」第 77 号より
年 2 回発刊に
変更



創刊号から最新号まで、外来待合室に閲覧用として設置しています。ご自由にご覧ください。

設置場所がわからない時は、遠慮なくお声掛けください。

また、ホームページからは第 50 号からバックナンバーをご覧いただけます。

<https://shiogasaki.net> →
ホーム → さざなみ通信

さざなみはすべて手作りで発行しています。皆さまからのご感想等ぜひお聞かせください。ご意見・ご要望がございましたら、どうぞお気軽にお声掛けください。



「疲労とはなにか
すべてはウイルスが知っていた」

近藤 一博 著

講談社ブルーバックス
2023 年発売

疲労についての生物学的研究の解説書です。著者は東京慈恵会医科大学ウイルス学講座教授の近藤一博先生。なぜウイルス研究者が疲労の専門家？との疑問がわきますが、近藤先生はヒトヘルペスウイルス6の潜伏感染・再活性化機構を解明した方で、このウイルスの再活性化と疲労の生物学的背景につながりがあることを発見し、以後、身体の疲労現象と脳が疲労を感じるメカニズムの関係についても研究をされています。

今まで教科書には全く書かれていなかった内容満載です。近藤先生のヘルペスに関する論文や解説は以前読んだことがあるのですが、本書は一般向けの解説書ではありますが、先生の研究についての体系的な内容であり、大変勉強になりました。特に、慢性疲労症候群や新型コロナウイルス感染後の後遺症状（long-COVIDと言われています）や最近のうつ病の脳内炎症仮説につながる研究など、治療にもつながる可能性のある研究も紹介されています。

解説書とはいえ、基本的な知識がないと難しい内容かもしれませんが、身体が疲れて、どうしても疲れが取れず身体が重いんだろう、と日々考えている方には、その背景にある現象を知ることが、意味があるのではないのでしょうか。ひょっとしたら慢性の疲労を避けるためのヒントやアイデアが見つけれられるかもしれません。

目次

- 序章 疲労を科学するには
- 第1章 生理的疲労とはなにか
- 第2章 慢性疲労症候群---病的疲労の代表格
- 第3章 うつ病---究極の病的疲労
- 第4章 新型コロナ後遺症
---見えてきた病的疲労の正体
- 第5章 ついにすべてがつながった
- 第6章 人類にとって疲労とはなにか



しりて行事紹介

各病棟のデイルームで映画鑑賞をしました。

9月 映写会



10月 秋祭り

体育館には5つの屋台が用意され、カラオケ大会も行われました。



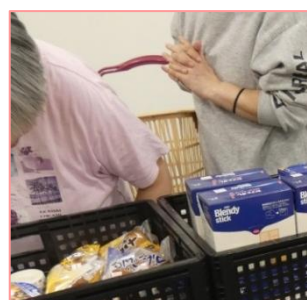
5月の春夏物に続き、秋冬物の出張移動販売を行いました。

11月 ショッピング



「季節ごとに衣類を購入したい」とのご要望を受け、
今後もショッピングは年2回実施する予定です。

これまでは体育館で実施して
いましたが、雨天時も想定し
て、院内のO T室と会議室
を会場にしました。



O T室には衣料品雑貨、
会議室には菓子類などの食
品と会場を分けて設営したこ
とで、ゆっくりとショッピングを楽
しんでいただけたようです。

水戸市医師会看護専門学院准看護学科の実習生による、病棟レクリエーションの様子です。

11月 看護学生病棟レク



12月 クリスマス会

各病棟デイルームでクリスマス会を開催。ビンゴ大会も行われました。



玄関飾り

正面玄関の手作りの飾りです。時節に合わせて飾っています。



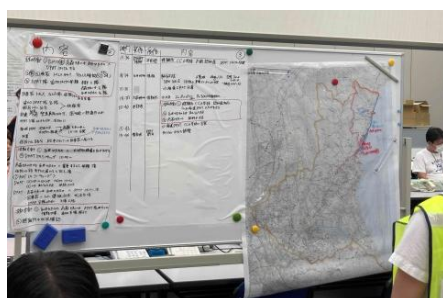
第 8 回 茨城 DPAT (災害派遣精神医療チーム) 隊員養成・技能維持研修 参加報告

日時：令和 6 年 8 月 24 日 / 25 日

会場：茨城県庁 6 階災害対策室

当院では第 1 回上記研修に、医師・看護師・臨床心理師・精神保健福祉士・医療事務による 2 チーム編成で参加しており、今回は看護師 3 名精神保健福祉士 2 名で参加して参りました。大規模災害がいつでも発生し得るとの予測の中で「もし当院が被災地となったとき、どのような支援を受け、どう連携するか知りたい」という興味が個人的な参加のきっかけでした。

被災地への医療支援について、急性期からフェイズ毎に複数の専門チームが重層的に連携しながら展開され地域医療の復興に繋げて終結されていくことや、その 1 つのチームとして DPAT は精神医療に特化した役割を担い、被災地の精神科病院への支援はもとより、避難所や介護施設などで認知症高齢者や精神的なケアを必要としている方への診療や支援者支援などを行っていることを学びました。また、講師をされた茨城 DPAT 隊員の方々は実際に被災地支援をされた経験があり、その的確な指示やアドバイスを交えての実践的な演習を体験できたことは貴重な経験でした。



発災を想定した対応演習は、被災地情報を広域災害救急医療情報システム (EMIS) や医療機関マップ (J-SP EED) を活用しながら情報収集・情報発信などを行い、すべての情報をクロノロジーという手法で模造紙に視覚化共有し、チーム活動方針を決定していくという臨場感のある内容でした。システム操作にも不慣れで、馴染みのない用語が飛び交い、刻々と変化する状況に焦って無意識に情報を自分で取捨選択してしまうなど、非日常の緊急場面の中で情報を取り扱う難しさに直面しました。だからこそ、チームで役割分担をすることが重要であると実感できました。「大規模事故や災害時対応に失敗する原因で最も多いのは情報伝達の不備である」とあるように、緊急場面で活動方針を実践していく為には、リーダーの存在と普段以上に能動的にコミュニケーションを取り合うことが必要不可欠であることも痛感でき、このことは日頃の業務の中でも意識して取り組みたいと思いました。

2 日間の研修を終えて慣れない刺激に疲労困憊となりました。その分、知識として学ぶだけでなく災害支援をより身近に捉え、いまの自分に何ができるのか？を考える良い機会となり、同時に当院の災害時対応などについても興味を持つことができました。当院はどのような備えや対策があるのかなどを確認し、発災シミュレーションをしておくことは必要な備えになると思います。「備えあれば憂い少なし」という心構えで病院全体として患者様や職員の安全について考えていければと思いました。

精神保健福祉士：浅香 紀子

今回 2 度目の参加。前回の参加は約 8 年前でした。研修は班分けされ、活動経験のあるインストラクターから質問をしながら直接指導を受けました。以前に比べると、災害時に使える様々な機材の導入、具体的な組織と役割、円滑に支援できるシステムとなっていました。「今出勤要請があったら迷惑をかけてしまう」と実感し、定期的に研修を受ける必要性を感じました。今回は被災地支援としての研修でしたが、逆に当院が被災し DPAT を受け入れる際の

精神保健福祉士：海老沢 洋子

部門紹介「訪問看護」

当院の訪問看護の取り組みは、平成7年から始まり29年目となります。9月から訪問スタッフの入退職で新体制となりました。

自分らしく安心して自宅や地域で生活出来るよう一人ひとりと丁寧に向き合い、患者様に寄り添った温かい訪問看護を行っていききたいと思います。



青木

大下

新任職員紹介

令和6年7月～12月

に入職したスタッフです。

よろしくお願いします。



令和6年7月
看護部
小森 かつ美



令和6年9月
看護部
鈴木 諒



令和6年9月
訪問
大下 結香



令和6年10月
看護部
篠崎 奨太



令和6年12月
清掃
白田 勝美

スタッフ紹介

当院では毎年12月開催の忘年会で、その年1年間に入職した職員の紹介が恒例となっておりました。令和元年入職者の紹介が最後でした。
今回令和2年以降5年間に入職した職員をご紹介します。

令和2年



令和3年



令和4年



令和5年



令和6年



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～)

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

秋から冬にかけての院内花壇は、
暖かい春を迎えるまでの準備期間です。



院内のロータリーや駐車場から見える所に咲いている花もあります。花壇以外にもぜひ探してみてください♪

編集後記

初めまして。本号から広報委員会に参加致しました、根本と申します。
さざなみ発行 20 周年という記念すべきタイミングで編集に携われる事を
大変光栄に思っております。

先日、桜川市にあります雨引観音に安産祈願のお参りに行ってきました。
当日は戌の日(犬はお産が軽いということで縁起が良い日とされて
いるようです。)という事もあり、大変賑わっておりました。

雨引観音は秋には紅葉、梅雨前には紫陽花が綺麗に咲き、とても自然
豊かな場所です。また暖かい時期は敷地内を大きな孔雀が放し飼いにさ
れており、参拝だけではなく散策にもお勧めです。



さざなみ委員：根本 知弥