真弓

MA YUMI

May 5
2021

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

No, 90

おかげさまで
50th Anniversary

医療法人圭愛会 日立梅ヶ丘病院

開院 50 周年を迎えて

理事長・病院長　岡田正樹

日立梅ヶ丘病院が昭和 46 年に開院し、設立 50 周年を迎えることができました。二分の一世紀ですからとても長い年月であり、この間に医療内容を充実し病院の発展を支えてこられた前院長を始め多くのスタッフの方々には並々ならぬご苦労があったと思います。此処に、改めて敬意を表します。更に、50 周年を支える関係者の方々にも新型コロナウイルス感染症のように予期されぬアクシデントにも動ぜず病院を支えていただき感謝の念に絶えません。誠にありがとうございます。

20 周年記念誌を紐解けば、山中に精神科を主とした病院を建てて果たしてやっていけるかということ、職員も 10 数名で四苦八苦して始まったこと、そして、今後も社会的な視野に立ち職員一人ひとりのお力をお借りして充実した病院に努力奮闘していくことなどが記されています。過去を振り返ればこれらの危惧は一掃されたのではないでしょうか。一事一事、そして一日一日とその積み重ねが今に繋がっていると感じます。この“真弓”も 90 号に到達いたしました。これも積み重ねの結果でしょう。その時その時の病院の現状をリアルタイムでお伝えしていくことが使命だと思います。これからも社会に開かれた病院であるようにこの広報紙も努力して参りたいと思います。今後とも宜しくお願い申し上げます。

令和３年度　永年勤続表彰

20 年	看護部長	川﨑 弘道
	C 棟	大金 由佳
	栄養課	金田 克子
10 年	A 棟	北澤 倫央
	C 棟	高藤 智美

今年度は上記の職員が表彰を受けました。新型コロナウイルス感染症対策で表彰式は少人数・短時間での開催となりました。コロナが落ち着いて、また職員が一堂に集まれるようになったその時には盛大にお祝いしたいですね。

永年勤続表彰受彰者

「20 年前のこと憶えていますか」

看護部長　川﨑弘道

記憶力とは、記銘力・保持力・想起力の 3 つで構成されていることをご存じでしょうか。「昨日の夕食の主菜は何でしたか。」どうしても思い出せない方は、もしかすると覚えることができていないのかも知れません。

20 年前、2001 年を思い出してみて下さい。

この年の出来事を挙げますので、これをヒントにして当時を思い出して下さい。

この年の 3 月 31 日に、テーマパークのユニバーサル・スタジオ・ジャパンがオープン。4 月 2 日に、イチローがメジャーデビュー。9 月 3 日には、東京ディズニーシーがグランドオープンしました。これだけでは当時を思い出せない方でも、次の出来事は覚えているはずです。

「9.11　アメリカ同時多発テロ事件」です。4 機の旅客機がハイジャックされて、2 機がニューヨーク世界貿易センタービルツインタワーに衝突し、1 機がアメリカ国防省（ペンタゴン）に衝突、1 機が墜落。このテロでの犠牲者は、死者 2,977 人、負傷者 6,000 人以上とされています。この年の 1 月 20 日に大統領となっていたジョージ・W・ブッシュは 10 月 7 日にはアフガン侵攻に踏み切っています。

「9.11」の時、私は日立梅ヶ丘病院で働き始めて 4 か月。D 棟の畳の間にあるテレビが衝撃的な場面を繰り返し、何度も放送していたのを覚えています。また、そのテレビを見て驚いている患者さんが、あまりにも少なかったことにも衝撃を受けた記憶があります。

2001 年に流行した歌は、「アゲハ蝶」ポルノグラフィティ、「明日があるさ」ウルフルズ、「白い恋人達」桑田佳祐、「secret base～君がくれたもの」ZONE、「ultra soul」B‘z、等々。

あのニュースを聞いた頃は、ああだったな、こうだったな。あの曲を聴いた時は、あそこにいたな、○○さんと聴いたっけ。貴方個人の思い出が浮かんできましたか。

思い浮かんできた方は、記憶の保持力、想起力に問題がありません。昨日の夕飯の主菜を思い出せた方は、記銘力も大丈夫です。もしも「昨日の夕飯の主菜が思い出せなくても、20 年も前のことを克明に覚えていられるのだから、昨日のことなんて大したことじゃないよ。自信もって。」と安心感をもたらす。これが回想療法です。

私は自分の家事当番日（週末）の献立は、何とか憶えていますが、先週の〇曜日の主菜は？とか言われても、ちょっと…。

何はともあれ、2001 年から 20 年余。人生の 3 分の 1 を日立梅ヶ丘病院に食べさせていただいていたことになります。そして還暦を迎える年でもあります。在職 20 年を迎え、莫大なお祝い金と長期休暇が頂けると聞いております。院長、嘘じゃありませんよね。

院長「嘘じゃありません。それ、退職金と定年です。」

川﨑看護部長

ピンクの建物が目印です

こんにちは！
グループホームことぶきです。

ことぶきってどこにあるの？どんな施設なの？と思っている方々も多いようなのでことぶきを知ってもらうために一日の生活やイベントなどを紹介したいと思います！

施設長　大内馨子

午前中はトランプ、黒ひげゲーム、おはじき、カルタなど頭を使うレク、午後は、ビーチボール、輪投げ、ボーリング、卓球など身体を動かすレクを行い、笑ったり、怒ったり、ふざけたりしながら職員と一緒に楽しんでいます。　皆さん夜はぐっすり寝ています！

１階食いしん坊
カメのうめこ！

掃除や食器の片付け、洗濯たたみなどもできる事は何でも自分達でして頂いています。

<日課表>

時間	内　　容
6:00	起床・更衣・洗面 排泄介助・朝食準備
6:30	朝食・後片付け 与薬・口腔ケア
9:30	清掃・モップがけ 布団干し　等
10:00	お茶・レクリエーション
11:30	昼食準備 （献立・買い物・調理）
12:00	昼食・後片付け 与薬・口腔ケア 娯楽　等
13:30	洗濯物取り込み・入浴
14:00	レクリエーション・体操
15:00	お茶
18:30	夕食・後片付け 与薬・口腔ケア・更衣 排泄介助・娯楽　等
21:00	就寝準備・就寝

食事は職員が作っていますが、野菜を切ったり、炒めたり入居者さんと調理しています。
じゃがいもの皮むきなどは職員より早く上手です！

毎年冬はご家族と忘年会がありますがコロナ渦でできず、ことぶき入居者さん、職員での忘年会を行いました！
バイキング形式にし職員の出し物もあり、とても喜んで頂けました。

節分イベント！！
職員が鬼になり豆まき！
恵方巻も一緒に作りました。

コロナ禍の影響で、ことぶきの環境も変わり、週に３回入居者さんと一緒に行っていた食料品や物品の買物、年間行事でも季節ごとに行っていたバスハイク、年に２回ご家族と一緒に楽しむ家族会、入居者さんやご家族にとって大切な面会など全てが中止になりました。入居者さんの精神面・健康面をどう支えていくかを全職員で考え、いつも行っているレクリエーションの他に廊下を散歩したり、天気の良い日はことぶきの庭で日差しや季節を感じながら昼食を摂るなど少しでも楽しい時間を過ごしていただけるようにしています。また、ご家族には毎月受け持ちの職員が健康状態や日常生活の出来事のお知らせと、新聞係による”ことぶきだより”を送っています。面会も距離を取って行ったり、電話での会話やリモートを導入したりとご家族との関わりも大切にしています。また、1F で亀、2F でチンチラを飼育し入居者さんの癒しになってくれています。

工作も得意です！
季節に合った壁飾りでリビングはいつも華やかです！

〈年間行事〉

月	行　　事
1	正月
2	節分(豆まき)・イチゴ狩り
3	ひな祭り
4	お花見
5	節句・菖蒲湯
6	バスハイク
7	家族会(食事会)
8	盆踊り大会
9	バスハイク(ぶどう狩)・月見
10	バスハイク・梅ヶ丘祭
11	紅葉狩り
12	クリスマス会・忘年会

お天気の日は外でお昼を食べたり、散歩に行ったりと活動的です！

2階のアイドル
チンチラの
とっとちゃん！

医学講座シリーズ 7

アルコール依存症

医師　吉田知弘

Q：アルコール依存症とは？

A: アルコール依存症とは、お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなった状態のことを言います。約 100 人に 1 人が生涯のうちに経験するといわれ、決して珍しい疾患ではありません。飲酒を継続したことによる脳神経の変化が原因と言われ、重症化すると肝硬変、食道静脈瘤破裂など生命に危険を及ぼします。アルコール依存症患者の平均寿命は約 52 歳であり、日本の平均寿命と比較し極端に短くなっています。

Q：どんな人がなりやすいの？

A： 飲酒を始めた年齢が若い人の方がなりやすい傾向にあります。特に未成年のうちから飲酒を始めた人はリスクが高いようです。また、うつ病や不安神経症など、精神科的疾患を抱えている人はなりやすいことがわかっています。

中年の男性に多い疾患ではあるものの、最近では若い女性の患者が増えています。同じ酒量を飲んだ場合、女性の方が男性よりアルコール依存症になりやすいことが知られています。そのため、女性こそ特に注意しなければならない疾患であると思います。

Q：困るのは本人よりも家族！？

A： アルコール依存症は本人の健康を害するだけではなく、周囲の人にも迷惑をかけてしまいます。仕事に行けなくなる、飲酒運転をしてしまう、暴力をふるうなど、アルコールによって生活が破綻していきます。しかし本人は深刻に考えていないケースが多く、周りがいくら注意しても聴かない場合が多いのです。

Q：何か良い治療法はないの？

A： 治療の最終目標は断酒、まったく酒を飲まなくなることです。現在のアルコール依存症治療の主流は抗酒薬と自助会参加です。抗酒薬にはいくつか種類があり、医師が適切と判断した薬を使用していくことになります。自助会には断酒会や AA（アルコール・アノニマス）などがあり、患者が定期的に集まって自身の体験を語り合うなどし、断酒継続を支援していきます。

また最近では断酒ではなく、飲酒量を減らす「減酒」を目指す病院も出てきました。自身や家族のアルコール問題で悩みを抱えている方は、アルコール依存症を専門に扱う病院へ相談していただくのが良いと思います。

医学講座シリーズでは、「聞いたことはあるけどよく知らない」、「病気について教えて欲しい」というようなご意見を伺いながらテーマを決めて、ご紹介しています。

この度、日立メディカルセンター看護専門学校２年課程を卒業したことをご報告させていただきます。また、看護師国家試験にも合格することができました。これもひとえに、皆様方の暖かなご支援があったからこそと感謝申し上げます。有り難う御座いました。

昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、社会状況が一変する年となりました。精神科医療を提供する当院においても、その影響は大きいと思います。大変な時期を乗り越えるための一員として微力ではありますが頑張っていきたいと思います。

最後に、私事ではありますが、かねてよりお付き合いしていた方と入籍する運びとなりました。今後は、「学業と仕事の両立」から「家庭と仕事の両立」にシフトし、温かな家庭を築いていきたいと思います。至らない点も多々あるかと思いますが、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。

看護部　林知明

看護学校を卒業して…

令和３年３月４日、５年間通学した日立メディカルセンター看護専門学校を無事に卒業することができました。卒業してみると、５年間はあっという間に感じましたが、日々、仕事と学業を両立するための時間管理に追われていたように思います。時間を管理するということは、今後の私の人生においても重要と思いますので、貴重な学びができて良かったと考えます。

当院には、多くの卒業生が勤務しており、臨地実習や多くの課題についてアドバイスをいただき、私にとっては心強い存在でした。５年間、働きながら看護学校に通学することは、時には、体力的に辛く感じることもありましたが、職場において学んだ知識や看護技術を実践で活かすことで、より深く理解を深めることができました。安心して働ける職場において、病棟スタッフから暖かくご指導いただき支えがあったことで、５年間仕事と看護学校の両立ができ晴れて卒業・看護師免許取得ができたと心から感謝しております。

令和２年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの臨地実習が学内実習となり、受け持ち患者への看護実践や多くの実習指導者との関わりから学ぶ貴重な機会が少なくなったことを悔しく思います。医療人として、社会の様々な状況を鑑みながら対応することの必要性について考えることができました。

卒業後は、看護師として、臨床の場における状況を瞬時にアセスメントし適切な対応をすることが求められます。そこで、私は５年間の学びの基礎知識を活かし、継続して、新しい医学や看護の知識・技術を身につけていきたいと考えています。

私生活では、結婚し出産を控え産休を目前にしていますが、出産後も看護師免許を活かし、仕事と家庭の両立を図ることができるよう家族と協力し合い頑張りたいと思います。

看護部　林直美

ロールサンド作り

作業療法室　佐藤理緒

2月25日（木）に、B棟で料理レクを行いました。今年度は新型コロナウイルスの感染対策のため、材料や物品等は共有せず、個包装や小分けにしたもので自分が食べる分を作ってもらうという方法で、実施しました。

今回はハムレタスチーズとチョコバナナ、2種類のロールサンドを作りました。「具材を乗せたパンを巻く」という調理方法があり、なじみがなくてやり方に戸惑う人もいましたが、ラップを上手く使用したりパンごと折り曲げたりと、それぞれ工夫して作り上げることができました。また、パンが2枚でいつもより量が多かったのですが、ほとんどの人が完食し、皆が「おいしかった」と笑顔で応えてくれました！材料を乗せて巻くだけで、簡単に作れるので、気になる方はぜひ作ってみてください♪

医療法人 圭愛会 日立梅ヶ丘病院

IT 委員会　鈴木啓之　冨田加代子　飛田英明
広報紙部会　佐藤理緒　佐藤志帆　鈴木明日美

所在地：〒316-0012
茨城県日立市大久保町2409-3
TEL　：0294-34-2103
FAX　：0294-33-1800
URL　：https://umegaoka.or.jp
E-mail：info@umegaoka.or.jp

＜編集後記＞

今年は当院にとっては節目の年となります。院長の言葉にもありましたが、当院は山の中に建っています。現在は山側道路が開通し、交通はかなり良くなりましたが、時々イノシシも駆け回っています。病院の敷地は、職員の手で木を伐採し、開拓していったと聞きます。一段一段の高さがまちまちな階段を毎朝上りながら、その当時の職員のパワーに感服しています。先輩たちが、汗水垂らして大きくしてくれた病院です。日々感謝をしながら、これからも地域に愛される病院であり続けられるように、今一度、熱い思いで一致団結していきたいと思います。　鈴木明日美

＜表紙解説＞
当院の梅の木は患者さんのご家族等から贈られたものだそうです。
当院の宝物です。