

手軽に 栄養補給

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!!

オクラ



オクラの豆知識

オクラの原産地はアフリカ大陸で、エジプトでは紀元前から栽培されてきたといわれています。ハイビスカスに似た美しい花を咲かせるので、古くは観賞用にも用いられてきました。日本には江戸時代末期に伝わったようですが、暖かい地方でしか栽培できなかったため、ほとんど広まらず、現在のように出回るようになったのは近年になってからです。



選び方

鮮やかな緑色で、うぶ毛が密生しているものが新鮮です。大きく育ちすぎると、硬くなり味が落ちるといわれています。

栄養

オクラの特徴といえば、あのトロみやネバネバ。この粘性物質はペクチンなどの水溶性食物繊維。他にも、βカロテンや葉酸も含まれます。



下ごしらえ

うぶ毛は塩をまぶしてこすり取り、ガクの黒い部分は面取りするようにむくと仕上がりがきれいで、口当たりがよくなります。



食べ方

さっとゆがいてそのまま食べてもおいしいですが、オクラはサラダ、あえ物、酢の物、炒め物、煮物、みそ汁・スープの具など、さまざまな料理に使えます。

水溶性のビタミン・ミネラルを余すことなく摂取するには、電子レンジ調理や汁物にするのもおすすめです。ゆでるときはさっと短めに。

下処理後、ラップに包んで冷凍保存も可能です。輪切りにし、冷凍保存袋に入れて冷凍すれば、使いたいだけ袋の上から折って取り出せるので便利です。



にんにくと醤油で下味をつけて、からあげにしても!

ミョウガとツナでさっぱりあえ物に!



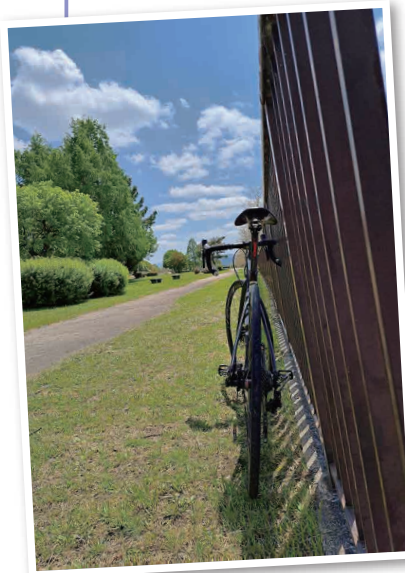
暑い夏こそしっかり食べよう!!



私の好きなもの

6病棟 塩田 健志

ロードバイク



昨年の2月に看護師国家試験を受験する結果は不合格。張り詰めていたものが崩壊し、現実逃避するかのよう。「そうだった! いま流行りの自転車で琵琶湖一周したい」という衝動に駆られ、中古のロードバイクを購入しました。

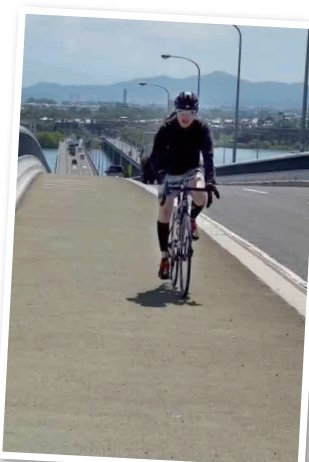
たかが琵琶湖一周、されど琵琶湖一周で、なんと一周約200kmもあります。その距離は長いのか、短いのかは私には分からない距離でしたが、とてつもなく長い距離だということはこの先に思い知ることになります。

まず、手始めに琵琶湖の南湖一周を試すことに。南側は近江大橋から、北側は琵琶湖大橋を使って、琵琶湖を横断して一周するコースで距離は約40kmあります。

浮御堂、唐崎神社、湖東側には琵琶湖博物館(烏丸半島)などがあり、ピエリ守山の北側に位置する第一なぎさ公園は、夏にはヒマワリが一面に咲き誇る圧巻の景色が目飛び込んできます。

ライドでしか味わえないのが橋からの景色です。車では橋の上にとまれないので橋からゆっくりと景色は見えないけど、ロードバイクでは橋上から広がる琵琶湖の景色が眼下に現れ、何とも言えない至福を独り占めできます。また湖岸沿いの道は湖面と同じ高さになり、まるで並走しているように風をきって走る感覚もまたたまらない魅力があります。

しかしこのコースは40kmでしかなく「琵琶湖一周」はなんとこれの5倍もあります。私の今の体力ではとてもではないですが歯が立つ距離ではなく、想像を絶する厳しさを体感しています。それで思ったことは単独ではなく複数で挑戦すれば達成感も分かち合えて、喜びも倍増間違いなしということです。来年のヒマワリが満開になる初夏を目標に挑戦したいと考えています。興味のある方はぜひ一緒にやりましょう。



リレーコラム Column

編集委員: 岸 恵、田邊 恵都子、神山 清高、西谷 美保子、藤木 不二人、古賀 良一、松本 裕一

医療法人(財団) 桜花会 醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72 TEL: 075-571-0030 https://www.daigo-hp.or.jp/



2023 夏号 vol.48

さくら通信



INDEX

- 2 | クリニック通信:桜花会心理カウンセリングルーム その2
3 | 栄養課企画
4.5 | 看護学生の実習指導 精神科療養病棟
6 | リレーコラム



桜花会

# クリニック通信

桜花会心理カウンセリングルーム

その2

## メンタライジング・アプローチ入門 ～愛着理論～

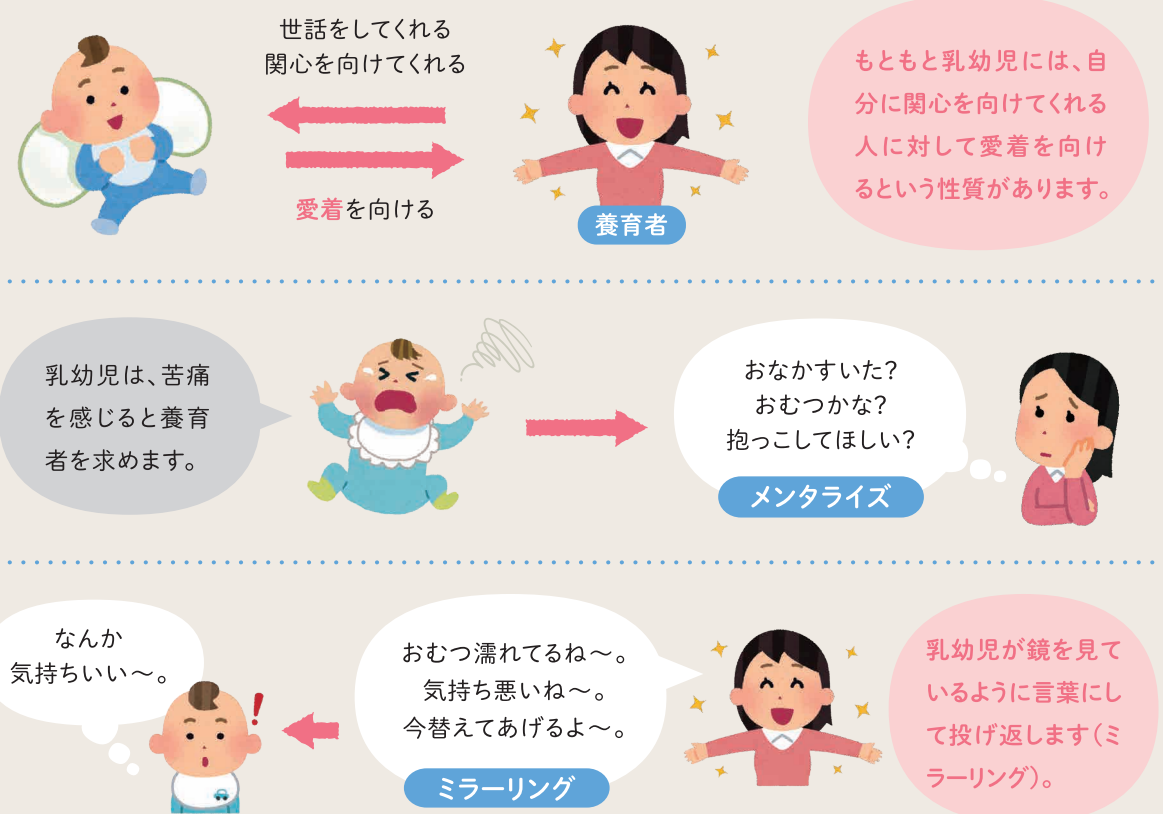
前号では、メンタライジングについて説明しました。では、そもそもメンタライジングができるようになるにはどういった道筋があるのでしょうか。

これを考えていくのに、ジョン・ボウルビィが概念化した「愛着理論」を知ることが助けになります。

### 愛着理論

**愛着**とは、乳幼児が養育者に対して抱く「心の絆」のこと。愛着を向ける対象を愛着対象といいます。乳幼児は、苦痛(空腹、不安など)を感じると養育者に近づいて安心感を得ようとします。これは生得的な行動で、この時、養育者から適切な対応をもらえる乳幼児は安心し、養育者との愛着関係が安定していきます。この安定した愛着関係を基礎として、乳幼児の心は発達していきます。

### 乳幼児の心の発達



この繰り返しの中で、乳幼児は、自分の体験している感覚や感情は正しいと感じ、自分自身の感覚や感情への信頼が育ちます。すなわち、**行動主体の感覚や自己コントロールの感覚を育てていくこと**になるのです。メンタライズのカモ、この安定した愛着関係の中で発達していきます。よりよくメンタライズしてもらったという体験が、他者の心をメンタライズする力へとつながるといえるでしょう。

### 行動主体の感覚とは

分かる・考える・行動する…のは「私」  
自分の体験している感覚や感情は正しい

その3へ続く!

# 看護学生の実習指導

## 精神科療養病棟

5病棟は精神科療養病棟であり、長期にわたり治療・療養を必要とする精神疾患を抱えた患者さんが入院されています。精神症状は目立たない方が多いですが、時として不安定になってしまう患者さんや、長期の入院や加齢に伴い日常生活動作や認知機能が低下してしまい、介助を必要とされる患者さんが多く入院されています。

学生さんは「精神科療養病棟」という病棟で、私たちがどういった看護をしているのかという疑問を持ち、同時に自分にどのような看護ができるのかと悩まれます。

受け持ち患者さんの問題点に焦点を当て過ぎたり、短い実習期間の中で明らかな変化を求めてしまったり、計画通りに…と不安や焦りを感じてしまう学生さんもおられます。そこで私たちは学生さんの思いや考えを聞き、健康的な側面に視点がいくよう働きかけ、患者さんの強みを活かした関わりや些細な変化の気づきを助言することなどをしています。そして、日々カンファレンスで意見交換や振り返りをする中で、学生さんの視野が少しずつ広がり、思考に変化が見られていくなっています。

その頃には不安と緊張でこわばっていた学生さんの表情にも笑顔が見られるようになり、患者さんと笑い合いつつ広がり、思考に変化が見られていくなっています。

患者さんの大半が長期入院をされ、療養を続けていま

す。そういった入院生活の中で楽しみを見つけること、患者さんにとって楽しい時間が増え、精神症状や不安・ストレスが和らぎ、その人らしくいられるような環境づくりが大切だと考えています。

そういった意味でも学生さんの存在は良い刺激となっていること、学生さんが来るのを楽しみにされている患者さんも多くおられることを伝えています。今、生活の場となっている状況を見てもらい、たくさんの患者さんと関わり、生の声を聞いて、いろいろ感じ考え、座学や教科書だけでは学べない貴重な学びとなるような機会になってほしいと思っています。

実習はしんどいというイメージが大きい中で、ただただしんどかったという実習にならないために、学生さんの体調や様子を気にかけてるようにコミュニケーションも限られた時間の中で大切にしたいと思っています。そして学生さんには、自分、そして仲間を大切に、ON・OFFを切り替えリフレッシュすることも大事にしながら実習に臨んでもらいたいと思っています。

当院で実習を経験し就職を決めてくれた方、実習に来た友人から話を聞いて就職してくれた方、実習中「就職先は決まっているけど働いてみたい」と言ってくれた方などの話を聞き、うれしく思います。これからも実習を通して、精神科看護に興味・関心を持ってもらえるよう、いい影響が生まれ互いに成長していけるよう努めていきたいと思っています。



## 看護学生さんの実習まとめ

(感想・施設や指導体制に関して)を紹介しします



患者さんを捉えることに苦戦したが、関わり方や患者さんの見方を変更することで徐々に分かり考えることができた。これからも患者さんの思いや気持ちを大切に看護を行っていきたい。

一人ひとりに寄り添うこと、症状ばかりを見るのではなく症状を含めた患者さんを尊重し「その人らしさ」を大切にすることを学んだ。

患者さん本人がその人らしく生きていく上で支えていく部分を捉え、援助していくことが必要だと感じた。

日々関わりを深めていく中で、たくさん患者さんのいいところや、自分の関わりから見えてくる変化が増えてきて、自分自身もうれしく学びになったことがたくさんあった実習だった。

指導者をはじめ、病棟スタッフの方も優しく、温かくて実習がとてもしかった。コロナ禍の多忙な中、実習を受け入れてくださりありがとうございました。

穏やかな雰囲気の中、たくさんの患者さんと交流し、自分の偏見にも気づけて良い体験ができた。

学生レクリエーションで患者さんと一体化した体験は、他の領域では味わえない醍醐味があった。

今までの実習では、問題思考型で考えていたため、精神看護学実習で患者さんの強みを捉えアプローチする方法で考えることに戸惑いもあった。しかし、患者さんと向き合う中で一般病棟でも強みを知って支援することは、患者さんとの関係を築くうえで必要なことであると気付くことができた。

とても優しく話しかけやすい雰囲気、最後まで楽しく実習を行わせていただきました。機会があれば働きたいと考えています。

プロセスレコードにより、自分のいいところ、悪かったところ、看護観について新たな気づきもあり、振り返ることの大切さを学んだ。

## 看護学生さんの作品

