

手軽に  
栄養  
補給

ホクホク甘～い  
秋の味覚を楽しもう!!

# さつまいも

## さつまいもの豆知識

焼きいもやさつまいもスイーツの専門店が登場するなど、今ひそかにブームが起こっているさつまいも。かつて、飢餓のときや戦後の日本の食を救ってくれた救世主というバックボーンを持っています。

初夏から秋口にかけて収穫されますが、おいしさの旬は1月～2月。収穫後2カ月ほど経って水分が飛んだ分、甘みがグッと増しておいしくなります。ゆっくりと加熱することで甘みが引き出せるので、蒸すか焼きいもがベスト。電子レンジでの急速加熱は、甘みが弱くなります。



## 選び方

太くて重く、すんぐりむっくりした形のものがおすすめ。黒い斑点が多いものは品質劣化の可能性あります。切り口に蜜が出ているものは甘いですよ。



## 栄養

カロリーは米や小麦の3分の1程度。食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富。皮にはカルシウムが多いので、皮ごと食べるのがおすすめ。



## 品種

滑らかでネットリとした食感。抜群に甘いので、焼きいもや菓子類に最適。



シルクスイート



紅はるか



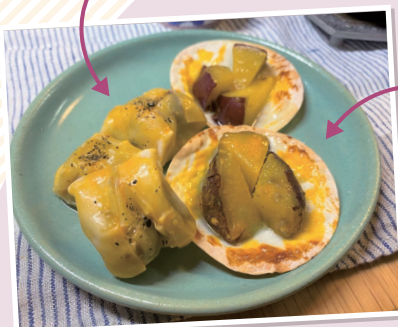
なると金時

自然な甘みでホクホクの食感。料理に使用がおすすめ。

## おすすめの食べ方

### 『シルクスイート』で『スイートポテト』

餃子の皮につぶしたさつまいもを乗せて皮を包み、表面に卵黄を塗ったらトースターで5分焼くだけ。



### 『紅はるか』で『さつまいもピザ』

餃子の皮に蒸したさつまいもをのせて卵黄を塗ったらトースターで5分。はちみつをかけていただきます。



### 『なると金時』で『さつまいもサラダ』

蒸したさつまいもを一口サイズに切って、玉ネギと一緒に塩コショウ、マヨネーズとあえて。ゴマドレッシングとあえるのもおいしいですよ。

## 私の好きなもの

6病棟 上村朋丈



最北端は<sup>へど</sup>辺戸岬、最南端は<sup>きん</sup>喜屋武岬、沖縄の最北南端の岬です。沖縄県の面積は2,281km<sup>2</sup>、また米軍基地は沖縄本島の約15%の面積を占有しています。

琉球王朝、米軍基地、現在の日本、この3つが調和し、魅力ある異国感を漂わせています。私が最初に沖縄を訪れたのは19歳の時でした。その後は毎年のように沖縄へ行き、28歳で念願の移住をしました。在任中に私自身が感じたことをお話ししますね。キーワードとして「地名、苗字」「方言」「台風」「基地」「ユタ」をあげておきます。沖縄の地名、苗字はインパクトが強く、特に城を沖縄では「ぐすく」とも読み、豊見城という地名がありますが「とみぐすく」と読みます。他に北谷をそのまま読めば「きたや」ですが沖縄では「ちゃたん」と読みます。苗字では喜屋武、平安名、津堅などがあり、実際に同じ職場で働いていた方の苗字です。読めなくて大変でした。方言も申し送りなどで自然に覚えました。



その中でも「でーじ」「ちゅらカーぎ」「ちばりよ」は今でも会話の中に出てきます。次に台風。沖縄は青い海とサンゴ礁というイメージですが、台風はモンスター級!!

風速40m～60mが当たり前、車はひっくり返り、家では床下から風が吹き込み量が浮き上がることも。京都では考えられないですね。

米軍基地ですが、中でも世界一危険な基地で有名な普天間飛行場があります。何が危険かというと、周囲は住宅街で飛行場に隣接する沖縄国際大学にヘリコプターが墜落する事故が起きました。なんと、私が住んでいたマンションも隣接してました。お～怖い。また違った側面もあり嘉手納基地では年1回嘉手納カーニバルが開催され、普段日本人は基地に入れないのですがその日だけは開放され、地域の方と交流を深めているのでしょね。ちなみに私も基地に入りピザを食べました。

最後にユタ、霊媒師です。職場でよく耳にし教えていただいたのですが、ほとんどの患者さんが受診前にユタに診てもらっているようで、要は霊の信仰心が強いのでしょね。シーサーや石敢當も近いものを感じます。沖縄そば、ミミガー、ヤギ汁、ルートビアなど、食の文化もお話できればと。ではこの辺で…。また沖縄へ帰りたいかなあ…。



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/



# 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 最終回
- 3 | 栄養課企画
- 4.5 | 四方主任と木下主任 就任のごあいさつ 看護について考えていること
- 6 | リレーコラム



デイケア ベル・セ アートクラブ作品



## メンタライジング・アプローチ入門 ～メンタライジングが損なわれるとき～

2回にわたり、メンタライジングと愛着理論についてお話ししました。

メンタライジングは、私たちが人と良好な関係を維持していくために、とても重要な役割をもっていることをお伝えしてきました。

私たちは、おおむね8歳くらいでメンタライジングができるようになりますが、そのときの状況や感情状態によって、このメンタライジングの力がうまく働かなくなってしまうことがあります。1回目の例で、息子を叱ったお母さんも、いつもはこのメンタライジングの力を使っていますが「帰ってこない息子のことが心配」というストレスによってメンタライジングの力が落ちてしまったので

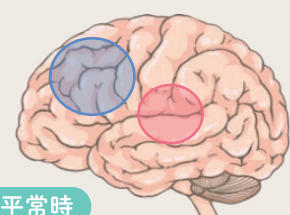
す。何が起きているのでしょうか…。

1つは、そもそもメンタライジングの力が、きちんと完成していないということがあります。前回お話ししたように、安定した愛着関係を基礎にメンタライジングは発達します。しかし、虐待をはじめとする養育者からの不適切なアプローチなどの影響で、この愛着関係がしっかりと成立していない場合に、とても未熟で脆弱なメンタライジングしかもてない、すなわち「メンタライジングが損なわれやすい」ということとなります。

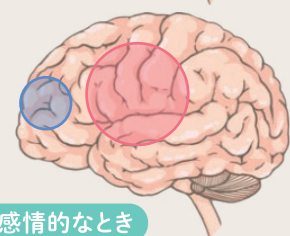
そして、2つ目は脳の働きです。



### 脳のお話



平常時



感情的なとき

- 思考脳
- 感情脳
- 丸の大きさは活性化の程度

脳には、思考をつかさどる部分(思考脳)と感情をつかさどる部分(感情脳)があります。左図のように、平常時は、思考脳の青いところと感情脳のピンクのところのバランスが取れているのですが、不安や怒りなど感情が強くなると、感情脳の部分が活性化して、思考脳が機能不全を起こしてしまいます。

また、この感情脳のある部分は、「海馬」という記憶をつかさどる脳の器官の近くにあるので、過去のトラウマなど外傷的な記憶のある人にとっては、この記憶が刺激されることで、近くにある感情脳も活性化し、そのため思いもよらない感情反応を起こすこととなります。思考脳は非活性化されて、通常はできている常識的で適応的な思考が働かなくなってしまうのです。

普段は思いやりがあり、周りの人のことも考えて行動できる人が、ストレスがかかって余裕がなくなると、相手の言動を悪く捉えて、相手を攻撃してしまうということがありますが、これは、そういう脳の動きと考えることができます。

また脳機能の発達は、感情脳は思春期頃で完成しますが、思考脳の部分は、おおよそ25歳頃に完成します。思春期・青年期において、通常は落ち着いてしっかりした考え方をしているのに、ストレスがかかると感情や衝動のコントロールができなくなるというのも、この脳機能の発達に関係があると思われる。

こうした脳の動きにより、ストレスが高かったり、感情がたかぶり過ぎたりすると、メンタライジングは損なわれやすくなります。では、どうすればいいのでしょうか…。

大切なのは、メンタライジングの機能を回復させることです。自分の状態に気付くこと、明らかなストレスがあればそれに対処すること、人に相談すること、いろいろな

ストレス対処法をもつこと、リラクゼーションスキルを身に付けること、場合によってはカウンセリングを利用することなどが助けとなるでしょう。

メンタライジング・アプローチや愛着理論について、興味のある方は、当院の心理士にお声かけください。



※参考文献：星和書店 崔 炯仁 著『メンタライゼーションでガイドする外傷的育ちの克服』

## 就任のごあいさつ 看護について考えていること

### 2病棟 主任 四方 知子

醍醐病院に入職し、外来・訪問看護・慢性期・急性期病棟を経験しながら、寄り添う看護とはどういうことか考えてきました。以前、統合失調症の女性患者さんと、独居生活が破綻し入院に至り、陽性症状は軽快したが活動性は低下し、なかなか退院に結びつかない方を受け持ちさせていただきました。自宅を引き払うためにPSWと共に自宅訪問を実施、たくさんの思い出の品を処分した後、病棟に帰る途中で好物のお寿司が食べたいと希望があり、回転寿司で食事をするようになりました。着席すると、まず私たちにお茶を入れてくださり「お疲れさまでした。ありがとうございました」と、ねぎらいと感謝の言葉を伝えてくださいました。病棟ではぼんやりとした姿が目立ち、日常生活に援助を必要とすることが多かったのですが、その姿を見て彼女のできていないところにしか目を向けていなかった自分に気がきました。自宅や思い出の品を処分し悲痛な心情にもかかわらず、私たちへの気配りを忘れない優しい性格に触れ、素敵な人柄や持ち前の社交性、退院したいという希望を持つ強みを備えた彼女なら、日常生活訓練を密に行い、支援が充実すれば地域生活ができるのではないかと考えました。多職種連携を図り、看護学生のサポートも得ながら、手厚い退院支援を開始。結果、グループホームへ退院されました。退院後は地域サポートもあり、念願であった高齢のご両親の元への外泊も実現することができたと知り、生き生き

とした生活を送る姿をひと目見たいと、入所されているグループホームへ面会に行かせてもらいました。笑顔で再会できたことは精神科看護の醍醐味を実感できるものでした。

病棟での患者さんの姿はその人のごく一部ではないため、生活史を含めて多面的に全体を捉え、強みに着目する大切さを体験させていただきました。

今後は今まで以上に精神科看護に向き合い、当院の看護理念のとおり、患者さんが早期に社会復帰が図れるようお手伝いさせていただきたいと思っています。また、治療や休息が必要と感じられたときは、醍醐病院を選んでいただけるよう、スタッフ一人一人が患者さんに寄り添い、意見を交わし、より良い看護が提供できる環境づくりを目指していきたいと思っています。



### 2病棟 主任 木下 雅貴

私が看護をする上で大切にしていること、それは「楽しく仕事(看護)をする」ということです。

この仕事をしていると、しんどいこと、つらいこと、悲しくなることがたくさんあり、心身共に疲れてしまうこともあります。

そういったとき、一緒に働く仲間の明るい雰囲気には幾度となく助けられてきました。

私がまだ新人だったころは先輩たちが場を和ませてくれたり、しんどさを笑いに変えてくれたりしていました。もちろん、それは励みやアドバイスも含めたものであり、私は支えられているという安心感をもつことができました。これは当時の私にとって大きな救いになりましたし、支えられているという安心感があることでさまざまなチャレンジもできました。

そういった経験から自分も楽しい雰囲気をつくることができ、周りを支えることができる看護師になりたいと思い「楽しく仕事(看護)をする」が私のモットーになっています。

スタッフ間の雰囲気がいいからこそ、何気ない会話から熱い看護の話まで何でも当たり前のように話すことができ、さまざまな情報や知識、経験を共有することで、チーム力が向上し、看護の質もどんどん上がるのではないかと考えています。

また、仕事(看護)を楽しむことで、患者さんに対しても自然と笑顔で寄り添うものとなり、それぞれのスタッフの考え方を知り、患者さんをさまざまな視点から見ることで、患者さんに適した、より良い看護が提供できるのではないかと感じています。

前号で副看護部長がおっしゃっていたように時代の流れに沿って、変革も必要になってきています。スタッフが働きやすいように、また患者さんの安心・安全を守りつつ、入院生活が過ごしやすくなるように変革していくことが大事です。より良い雰囲気をつくり、仲間と共に看護における「やりがい」を!「喜び」を!「感動」を!分かち合いながら、楽しく仕事(看護)をしていきたいと思っています。

