

副看護部長ごあいさつ

副看護部長になって
思うこと副看護部長兼2病棟看護長
おく けんた
奥 健太

私が醍醐病院へ就職してはや27年という年月が流れました。醍醐病院の目指すべき看護は、前号で看護部長が述べたように「ベッドサイドケア」です。これは私が就職した27年前から先輩たちが行ってきた看護であり、今後も後輩たちに引き継いでいきたいと思っています。ただ、時代は流れていきます。時代の流れに応じて変えなければならないこともあります。私は変えずに続けていくべきことと、変えていくべきこととはっきりさせて変革する必要があると考えています。管理職という役割には「目指す」ではなく「する」という、目標を必ず実現させる役割があります。その役割になう者として、私たちは醍醐病院の目指すべき看護を提供できるシステムを構築していくつもりです。

私には目指すべき看護師像があります。それは「キラキラナース」と呼ばれる看護師です。「キラキラナース」と聞いてどんな看護師を思い浮かべますか？ きらびやかな装飾品を着けきれいに化粧して！という看護師ではありません。私の考えるキラキラナースとは、看護という専門職が大好きで、生き生きと楽しく働いている看護師をいいます。そんな看護師はキラキラ輝くようなオーラを身にまとうていて、その姿で患者さんたちにも元気を与えていけるものと思っています。精神疾患は再入院率の高い疾患です。退院された患者

さんが再びしんどくなったとき、また醍醐病院で看護してほしいと思ってもらえるように「看護が大好き♡」「看護が楽しい☆」と言えるキラキラナースを育成していきたいと思っています。

そこで、皆さんに紹介したい話があります。「幸せのコップ」という話をご存知でしょうか。

「私たちの心の中には幸せのコップがある。満たさなければ自分の幸福のみを求め続け、あふれるほどの愛情は出てこない。自分の幸福のコップが満たされていれば、他者に真の愛を注ぐことができる」という話です。自分自身が幸せでなければ、患者さんに幸せを注いでいくこともできません。仕事だけに一生懸命打ち込むのではなく、家族との時間や自分の趣味などにもたくさんエネルギーを注いで自分の幸せのコップをいっぱいにし、あふれ出る幸せを患者さんたちにも分け与えていてもらえるよう、ワークライフバランスにも取り組んでいきたいと思っています。

醍醐病院には魅力のある看護師がたくさんいます。その方々が長く働き続けてくれるように当院の環境を整えていきますので、ぜひ皆さんの力もお借りできればと思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

私の好きなもの

1病棟 野本 照之



私は春、夏、秋と数回に渡りキャンプに行くことが趣味です。ですが昔からの趣味ではなく、ここ数年のコロナ禍によるキャンプブームに乗った「にわか」でした。最初はなんとなくで始めてみましたが、いろいろな場所を見て行くうちにとても楽しくなり、他府県のキャンプ用品店を見に行くほどハマってしまいました。最初の頃は同僚に勧められて、ネットや近くのキャンプ用品店でグッズをあさり、バイクを持っていたのでバイク用シートバッグに収まるように購入しました。シートバッグも大きくはないので椅子やテーブル、焚火台、料理器具など全てコンパクトさを重視し、テントも同様に1人用で購入しました。しかしテントは使用しているうちに問題が出てきます。狭いので荷物が置けない、前室が無いため雨の日は外に置いている椅子やテーブルがぬれてしまう、もっと広々と寝たいなど次々と願望が出てきました。そして新しいテントを購入して現在も愛用しています。また以前はバイクでキャンプを楽しんでいましたが、車を購入した現在は「もっと大規模でキャンプをしたい」と思い、大



型テントの購入を検討しています。ご飯も最初は肉や野菜を焼くことで満足していましたが「もっと工夫したい」と考えて、YouTubeでキャンプ飯の作り方を学んで実践しています。「ご飯も炊いてみたい」と思い、飯ごうを購入してみたのですが、最初の頃は水分が足りずにカチカチになったり、熱すぎて焦げてしまったり散々でした。ですが繰り返し挑戦していくうちに粒立ちのいいご飯になり、いつも食べているご飯より美味しく感じました。また、お酒が好きで寒い日には熱燗を作っておつまみと一緒に食べています。スーパーで缶ビールを購入して飲むのも好きですが、ホットワインやジントニックを作るなどひと手間加えるだけで、さらにキャンプが楽しくなります。

型テントの購入を検討しています。ご飯も最初は肉や野菜を焼くことで満足していましたが「もっと工夫したい」と考えて、YouTubeでキャンプ飯の作り方を学んで実践しています。「ご飯も炊いてみたい」と思い、飯ごうを購入してみたのですが、最初の頃は水分が足りずにカチカチになったり、熱すぎて焦げてしまったり散々でした。ですが繰り返し挑戦していくうちに粒立ちのいいご飯になり、いつも食べているご飯より美味しく感じました。また、お酒が好きで寒い日には熱燗を作っておつまみと一緒に食べています。スーパーで缶ビールを購入して飲むのも好きですが、ホットワインやジントニックを作るなどひと手間加えるだけで、さらにキャンプが楽しくなります。

今後は冷え込むのでなるべく避けていましたが、冬のキャンプをしてみたいと思い薪ストーブの購入を考えています。寒くなくても自分の中のキャンプ熱は、続いていくと思います。



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、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

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/

医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2023
春号
vol.47

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1
- 3 | 副看護部長ごあいさつ
- 4 | わたしの本棚
- 5 | 栄養課企画
- 6 | リレーコラム

外来作業療法利用者作品
立体アイロンビーズ

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1

メンタライジング・アプローチ入門

～メンタライジングとは？～

これから3回にわたって、メンタライジング・アプローチについてお話する機会をいただきました。

「メンタライジング」とは「自分や他人の**行動(身体の動き)**の背景にある**心(思いや感情)**に「関心」を向けること」を指します。このメンタライジングの力を高めるこ

とが、さまざまなパーソナリティー障害の治療に有用であることがわかっています。また、メンタライジングへの焦点づけによって、臨床だけでなく日常生活の中での大切な人との関係をより素晴らしいものにする可能性があります。

／ そもそも人の心の中の状態は、見えないものです ／

♥ 夜遅く帰ってきた息子に、お母さんが一言

心の中の声

やっと帰ってきた。事故にでもあったんじゃないかと思ったわ。スマホも持っているんだから、ちょっと連絡してくれてもいいじゃない。どうせ私のことなんて気にもしてないのよね。

何時だと思ってるの!

うるさい! ほっとけよ

心の中の声

あ～、また怒ってる。俺だって、早く帰ろうとしたけど、みんな盛り上がり過ぎていたし…。付き合い悪いやつって思われたらどうしてくれるんだよ。

お母さんは、心配のあまり怒ってしまいますが、息子には息子の事情があります。しかし、お互いに言われた言葉や怖い表情から判断しているため「自分の気持ちを大事にしてくれない」と感じて怒っているのです。もしも、お互

いに「相手がどういう気持ちでいるのか」「どうして怒っているのか」ということを少しでも考えようとしていたら、この後の展開は変わっていたかもしれません。

♥ わかるということ

私たちは、緑の部分が多いとお互いに相手がわかってくれていると感じます。けれど、相手の心の中は見えないので、お互いに相手の心の中を想像していくことが必要となります。もしもお互いに考えていることがあまりに違っていたり「相手はこういうふう考えているに違いない」と決めつけていたりしたら、お互いに理解されていないと思って悲しみを感ずることでしよう。

この相手の心の中を想像する力がメンタライジングです。

思っていること 思っていること



緑の部分が多いとお互いに相手がわかってくれていると感じます

私たちは、さまざまな場面でこのメンタライジングの力を使っています。上記の息子を怒ったお母さんも、いつもは息子の気持ちや思っていることを大切に

している人です。しかし、大きなストレスにさらされていたり、とても不安になったりしていると、この力が使えなくなってしまうのです。

その2へ続く!

わたしの本棚

年若い頃にはよく、無理に背伸びして難しい本を読もうとしたものですが、そのおかげで、自宅の本棚には読み切れていない本が多く詰められています。

読み切れていない本、理解しきれない本は「負目」にもなる一方で、未知へのわくわくする気持ちも残してくれます。そんな複雑で割り切れない思いになる本棚は、いつのまにか自分のお気に入りとなっています。

その中でも印象に残る本があります。ここではいくつかを紹介したいと思います。(総務課 藤木 不二人)



野矢 茂樹

新版 論理トレーニング (哲学教科書シリーズ)

業務上、できるだけはっきりと状況を整理したいと思うことがあります。その方法をもう一度勉強し直すために、この本を入手しました。当たり前のことを身に付けるのは、実はとても難しく、意外に面白いことだと思わされます。

白川 静

孔子伝

漢字の成り立ちを独自に研究した白川静氏が、孔子とは何者だったのかを考察した本です。この人の膨大な著作と、古代社会を読み解いていった手法に興味があって、最近よく手に取っています。

佐藤 亜紀

スウィングしなけりゃ意味がない

敵国の音楽だったジャズとナチス政権下のドイツを舞台に、1940年代を生きる少年たちが描かれる物語です。選抜された言葉に、時代背景や登場人物の思いが緻密に浮き上がってくる感じがするのがとても魅力的な一冊です。

東畑 開人

居るのはつらいよ ケアとセラピーについての覚書

私の初めての醍醐病院での体験は、デイケア実習でした。この本は、著者自身の沖縄の精神科デイケアでの経験をもとに書かれ、タイトル通り「ケア」や「セラピー」とは何かについて考え、表現しようとしています。

ドミニク・チェン

未来をつくる言葉 わかりあえなさをつなぐために

私と同じ年齢の著者が、生い立ちや体験をもとに、自分の気持ちとデジタル表現について書いています。彼の開発したWebサービスが形になった背景を知り、その能力に嫉妬しつつ読んでいました。(この著者を知ったきっかけの文章は、松岡正剛「千夜千冊エディション 電子の社会」に収められています)

村上 春樹

夢を見る度に毎朝僕は目覚めるのです 村上春樹インタビュー集1997-2011

この本はタイトル買いでしたが、時々強く引き寄せられる表現があります。文庫版の帯に載っている発言を紹介します。「僕にとって潜在意識はテラ・インコグニタ(未知の大地)なのです。僕はそれを分析したくはありません」(p26)

手軽に!

栄養補給

キウイフルーツ kiwifruit

年中出回っているキウイ、旬があるのをご存知ですか? ニューージーランド産の旬は3~5月に収穫されたもので日本には4月頃から出荷ります。国産は11月から4月頃が旬になります。

キウイの栄養は果物の中でもトップクラス! 生で食べられる果物の利点は、加熱や調理による栄養素の損失がないことです。

半分にカットすれば、スプーンですぐ食べられる!



キウイの注目したい栄養素(1個・可食部約100gあたり)

	緑肉種	黄肉種	1日の基準(18歳以上男女)	栄養素の働き
エネルギー(kcal)	51	63	1400~3050	生命機能の維持や身体活動に必要
カリウム(mg)	300	300	2000~2500	高血圧・むくみ予防
葉酸(μg)	37	32	240	発育に重要、貧血予防、動脈硬化予防
ビタミンC(mg)	71	140	100	コラーゲン合成、シミ予防、免疫力アップ
食物繊維(g)	2.6	1.4	17~21以上	便秘予防、腸内環境改善

引用:日本食品標準成分表2020年版、日本人の食事摂取基準2020年版 ※カリウム制限を受けている方は注意して下さい。

ビタミンCは1日の基準の大半を摂ることができます!

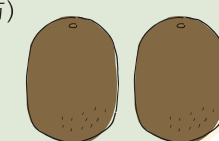
食べ頃は?

優しく持って弾力が感じられたらOK。リンゴやバナナと一緒にビニール袋に入れておくと、リンゴやバナナが出すエチレンの効果で早く熟れます。毎日硬さをチェックしましょう。



どれくらい食べればいい?

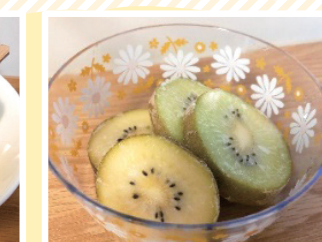
果物の1日の目安量は可食部約200g(食事制限のない方) キウイなら2個



簡単キウイの食べ方&活用法



キウイをカットして串に刺し、冷凍するとアイスバーに。皮つきのまま輪切りで冷凍しても。皮は手でむくか、かじって残せばOK。



果肉を刻んだりすりおろして、ソースやドレッシングに。お好みでハチミツなどを加え、炭酸水で割ったり、お湯で割ってホットドリンクにしても。



むいた皮の果肉側をお肉に貼り付け、30分程置いてから加熱すると、タンパク質分解酵素アクチニジンの効果で、お肉が柔らかくなります。