

醍醐病院 新任Dr.紹介



かみむら ひろし
上村 宏 医師



出身地と地元のいいところや思い出は？

岡山県津山市。B'zの稲葉君は高校の後輩です。良いところは、果物がおいしいことかな。

なぜ精神科医になりましたか？

高3の夏休み、いとこに進路を聞かれ「海洋生物学か心理学」と答え、理由を聞かれたので「キャビアの養殖で一旗揚げたい。人間の深層を探りたい」と答えると「ネズミで実験しても深層は分からない。脳の研究をしてはどうか」と言われたから。

患者さんへのメッセージ

患者さんは神様です。教えていただくことが多いです。

一緒に働くスタッフへのメッセージ

マイペースではありますが、普通の方だと思うので、仲良くしてほしいです。

上村医師に一問一答！

Q 人生の目標
「美」を極めること。

Q ズバリ！私はこんな人
多趣味なニックネーマー。

Q 休日の過ごし方
カラオケやフルーツの練習、ジムでのトレーニング以外に、映画のDVDを見たり、Kindleで『キングダム』を読んだり、データの整理をしたり、CDを聞いたり、Netflixを見たり。

Q 好きな言葉
人生に無駄はない。

Q ストレス解消方法
芸術と仲間です。

Q 好きな人のタイプ
男性：清潔感があって男気のある人 Ex: 石川遼
女性：美と人間的魅力を兼ね備えた人 Ex: エヴァ・グリーン、米倉涼子

Q お酒は飲みますか？ 何が好きですか？
少量のワインを、ビールをチェイサーにして飲むこと。蒸留酒は茅台酒、ワインはピュリニー・モンラッシェ、ウイスキーはタリスカー、焼酎は茜霧島が好きです。

Q こだわっているもの
オーディオ再生装置。現状はSACDと映画での「原音再生」と、アンサンブルの「ふんわり再生」の両立です。

Q 趣味
美術鑑賞 ルソー、ロートレック、マリー・ローランサン、ダリ。
音楽 基本クラシックが好きで、特にバッハフリークですが、令和4年の11月から、他分野に挑戦中。
映画鑑賞 特に「マッチポイント」「セント・オブ・ウーマン」「存在の耐えられない軽さ」が好き。最近は「すずめの戸締まり」「わたしの幸せな結婚」「インディ・ジョーンズと運命のダイヤル」に感動。
旅行 年2回海外旅行に行っていました。初めは秘境系、子どもができてからはハワイ離島系、面倒くさくなってからはクラブメッド。

私の好きなもの

医療技術室 平松 敦



私の好きなものは「本」です。本が好きになったきっかけは、両親の影響でした。父も母も本をよく読む人で、週末には家族で図書館に行くのが子どもの頃の習慣でした。その頃は、図書館に行くから本を借りて、何となく読んでいただけなので、特別に読書が好きだった訳ではありませんでした。

読書が趣味になったのは、小学生の頃にとある推理小説を読んだことがきっかけでした。その本を読んで推理小説のおもしろさを知り、それからは推理小説を中心に読んでいくようになりました。推理小説は「犯人は誰なのか？」「なぜ事件が起こったのか？」などの謎が最初に提示され、謎が解き明かされていく過程のおもしろさと、最後に全てが分かった時の爽快感が魅力だと感じます。それからは、両親に薦められたりもしていろんなジャンルの本を読むようになり、今でも時間があれば図書館や古本屋に通っては、おもしろい本がないか探しています。

読書のいいところは、図書館を使えば無料で、古本屋などだと定価よりは安く本を手に入れることができます。また、読書する場所も部屋やカフェ、図書館、電車の中など、本さえあれば場所を選ばないこともメリットだと思います。以前は本を持



ち運ぶ必要がありましたが、最近では携帯端末でも本が読めるので、さらに手軽に読書を楽しむやすくなっています。

私はお気に入りの本は時々読み返したりするのですが、以前読んだ時と感じるものが違ってることが度々あります。小説だと、最初は主人公に自分を重ねて物語を追っていくのですが、違う時に読むと別の人物に感情移入していたりして、同じ本でも違った印象を受けることがあります。また、読んでいた当時のことを思い出すこともあります。電車の中や喫茶店、自分の部屋など当時本を読んでいた時の風景が頭の中に広がってくることもあり、懐かしい気分を味わうこともあります。こういうところも、読書の魅力の一つだと思います。

年々、本をゆっくり読む時間も取れなくなってきていますが、これからもできるだけ時間を見つけて、お気に入りの場所で読書を楽しんでいきたいと思っています。



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、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/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌



さくら通信



特集

看護師の新人研修

INDEX

- 2 | クリニック通信
- 3 | 新任Dr.紹介
- 4 | 看護師の新人研修 前編

- 5 | 栄養課企画
- 6 | リレーコラム



スクラッチアート
海の生き物

桜花会

クリニック通信

桜花会クリニック 訪問看護

精神保健福祉士
中山 知明



桜花会クリニックでは、令和5年4月21日から訪問看護・地域連携業務の立ち上げ(準備)を開始し、半年以上が過ぎました。

最初に、外来患者さんの情報収集を行いました。令和4年11月～令和5年4月末までに通院されている方を対象に、2～3カ月かけてカルテより拾い上げ、約1,000名の患者さんの確認ができました。男女比は3:7、年齢は40～50代が半数を占めています。診断名は、うつ病などの気分障害の方が約6割と、いかにストレス社会が続いているかが分かる結果となりました。約1割の方に統合失調症・神経発達障害の診断がついています。

桜花会クリニックは開設17年を経ており、外部への訪問看護を依頼しているのは60名弱でした。在宅生活を続けている方がメインのため、新たな訪問看護の需要はないのでは?と懸念する面もありましたが、令和5年10月末時点で35名の指示を受け、月間80～90件の訪問看護を実施しています。

単身生活者が多く「普段一人のため話し相手が欲しかった」「少しでも愚痴を言いたい」と、診断名の数字に表れたように日常的にストレスを抱えている方はたくさんおられ、予想外に訪問看護の必要性があったことを実感しています。

相談支援業務としては、障害年金申立書作成・転居サポート・生活保護申請・害獣対策等々の対応を行いました。対応する中で「相談する場所が分からなかった」との意見が多く、普段の生活の中で困り感はあるものの、どこにどのように相談したら良いかが分からない患者さんは他にもたくさんおられると感じています。

今後は“気軽に相談できる場の提供”が重要と考えています。現在、面談においては、診察室やカウンセリングルームを借りて行っていますが、使用できないときもあり、必要時の対応に苦慮することもあります。解決策としては、訪問看護やデイケアの利用へつなげていくことです。訪問看護はまだ立ち上げをして間もないですが、開設して4年以上経つデイケアの存在を把握していない患者さんも複数名おられました。そのような患者さんに桜花会クリニック全体の機能を知っていただくことが、今後の課題として挙げられます。

桜花会クリニックには、医師・臨床心理士・看護師・作業療法士・管理栄養士・医療事務・精神保健福祉士と多職種が勤務しています。入院環境がある病院以外でのクリニック・医院など小規模の施設で、ここまで多岐にわたる職種が勤務していることは、勉強不足かもしれませんが、聞いたことはありません。さまざまな専門職がいるため、患者さんの相談に臨機応変に対応が可能です。多職種連携がうたわれる現在において、患者さんをサポートする上でかなりの強みであります。醍醐病院との連携もスムーズに取れるため、患者さんが状態悪化時に入院などの素早い対応ができるのも利点です。

今後も桜花会クリニックでの強みを十分に生かし、患者さんと寄り添いより良い支援を心掛けて業務を行いますので、どうぞよろしくお願いたします。時間があるときや近くに来られた際は、気軽に立ち寄っていただければ幸いです。

看護師の新人研修 前編

看護部教育委員会では「患者主体の看護をいきいきと実践することで患者さんを笑顔にできる看護師を育成する」ことを教育目的とし、2年目看護師までを対象に新人研修を実施しています。2年間を通して醍醐病院における精神科看護の基礎について学ぶよう、表のようなプログラムを組んでいます。今回は、主に前半の研修プログラムについて紹介します。

初回の「看護マネジメント」では、目標管理やセルフマネジメントについて学び、醍醐病院の看護師として、どう看護をいきいきと実践していくかを考える、きっかけづくりを行っています。「危機管理」では、自殺企図や他害、無断離院が発生した際の対応について学びます。「精神保健福祉法」では、入院形態や行動制限について、実際に現場でどのように法律を遵守しているかについて学びます。「急変時の看護」では、一次救命処置や精神科で多くみられる喉詰め時の対応について、実際の場面をイメージしやすいよう動画を用いて学びます。「行動制限時の看護」では、隔離・拘束中の患者さんの対応について、患者さんの立場に立って考えながら看護のポイントを学びます。各疾患別の看護では、かかわる機会の多い「統合失調症」「気分障害」「認知症」を取り上げ、教科書的な知識だけでなく、各担当者の経験から得た実践知についても学びます。

2年目看護師には、リフレクション研修を実施しています。リフレクションは、実践の振り返りを通して学びを得る学習方法です。自己の実践を、

リフレクションを通して言語化することで可視化し、新人同士での意見交換を通して、自己の実践に価値や意味を見いだせるよう、演習形式での研修を行っています。

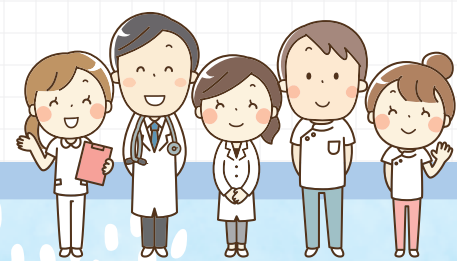
醍醐病院には、新卒者から経験者まで、さまざまな背景をもつ方が就職されます。一律に全ての研修に参加するのではなく、その方の個性に合わせ、面談の上で参加する研修を決めています。新人に限らず「もう一度復習したい」という方の参加も大歓迎です。

以上、主に前半の研修プログラムについて紹介しました。

2023年度新人研修プログラム

開催月	内容
2023年6月	看護マネジメント
2023年7月	3カ月の報告会 危機管理 精神保健福祉法
2023年8月	急変時の看護
2023年9月	行動制限時の看護 統合失調症の看護 【2年目】リフレクション研修
2023年10月	6カ月の報告会 気分障害の看護 認知症の看護 【2年目】リフレクション研修
2023年11月	看護記録と看護過程 看護倫理
2023年12月	精神科薬物療法
2024年1月	与薬時の看護 精神科リハビリテーションと退院支援
2024年2月	看護倫理ディスカッション
2024年3月	1年の総括

次号では、後半の研修プログラムについて紹介します。



手軽に!

栄養
補給

冬が旬の野菜です! 小松菜



小松菜の豆知識

中国原産で、江戸時代に小松川(現在の東京都江戸川区周辺)で栽培されていたことから“小松菜”と名付けられました。

一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。寒さに強く、霜に当たると甘味が増しておいしくなります。アクが少ないので、下ゆでの必要がありません。



Komatsuna

栄養素

カリウム、カルシウム、鉄、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミンCなどさまざまな栄養素や食物繊維を含みます。生100g当たりで、カルシウムはホウレン草が49mgに対して小松菜は170mg、鉄はホウレン草が2.0mgに対して小松菜が2.8mgと、小松菜の方が多いです。



おすすめの手軽な食べ方

生のまま冷凍して、ストック野菜に!
小松菜をよく洗って水気をさっと切り、食べやすい大きさに切って、保存袋に入れて冷凍庫で凍らせます。凍ったら、使う分だけ炒め物や汁物にパツと入れられます。



お鍋にも!

冬はお鍋が活躍しますよね。お鍋に入れる野菜は、白菜、キャベツ、モヤシ、長ネギなど淡色野菜ばかりになりがちではありませんか? 小松菜などの緑黄色野菜を入れるようにすると栄養バランスが良くなるのでおすすめです。



冷凍小松菜を使って

“小松菜のさわやかな香り広がるバジル風?!バスタ”にアレンジ

- ①冷凍小松菜を冷凍庫から出してすぐに袋の上からもんで葉を細かく砕く。茎は袋の上からポキポキと折る。
- ②オリーブ油とニンニクなどで小松菜やベーコンを炒め、ゆでたパスタを合わせてお好みの味付けを。



ポイント!

小松菜を一度冷凍することで組織が軟らかくなり包丁やミキサーを使わず葉を細かくできます。

