

病院に関わる人すべての幸せを願う。

すずらん

2020.1

vol.29

■ 目次

卷頭言／海岸清掃／民謡流し……P2

市内病院対抗球技大会／働き方改革推進シンポジウム……P3

忘年会／アルモ開設……P4

こころの病気や健康のあれこれ!……P5

健康メニュー紹介……P6

職種紹介／外来担当表…P7

訪問看護ステーションめぐみ／訪問看護ステーションアルモ

／定期バス運行表／南浜病院ホームページ……P8



令和の時代の病院へ

院長 金子 尚史



海岸清掃

4階病棟看護師

佐藤 祐輔

明けましておめでとうございました。令和初の年越しを迎えるました。

政府の説明によれば、『令和』は「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」という意味だそうです。英語で「beautiful harmony」と説明されており「うるわしい和」ということでしょう。

「和」という言葉で思い出すのは、古代中国の大國賀の宰相で「晏嬰（あんえい）」という人のエピソードです。君主の景公がお気に入りの家臣である梁丘拏について「拏は我と和するな」と言ったところ、晏嬰は「和ではなくて同じです」と言います。景公が「和と同はどう違うのか」と問うと晏嬰は答えます。「彼は景公の言うことは同様なんでも賛成します。それは同です。羹（スープ）を作るとときは辛酸醤苦甘の五味を整え、音楽を奏でるときは五音を調和させます。君主が甘ければ臣は酸く、君主淡なれば臣は塩くなるのが和というもののです。水で水を整えて美味しくなるでしょうか、すべて

ての楽器が同じ音を出して音楽になるでしょうか。」（春秋左氏伝）

それから2500年以上経過した今、現代は「多様性」の時代と言われています。単一の価値観に縛られず、色々な考え方、性質、能力を持った人たちが互いに受け入れ合い、協力しながら社会を営んでいくということです。精神科医療においても、単に症状の改善を目指すのみでなく、異なる特性を持つた方たちが自らの希望や需要に応じて、自己の可能性を広げ能力を発揮して社会の一員として生きていく必要があります。

そして病院においても、様々な意見、知識、技術を持った職員がその長ずるところを活かし短なるところを補い合って、より良い医療を提供できるようにしたいと思っています。やみくもに調味料を混ぜてもおいしいスープは出来ません。南浜病院らしい味わいが出るよう努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

7月15日（月・祝）の海の日に島見浜海岸の清掃活動が行われました。この活動は組織または一人ひとりの地域・社会への貢献が目的ですが、普段島見浜はじめ各地の海岸を利用している人にとっては、その場所や管理している方への感謝や敬意、恩返しの気持ちを持って活動に参加した人もいると思います。当日は早朝からの開始で、天気は曇りで時々小雨が降る程度で、涼しく良い環境で活動できました。海岸には、プラスチック破片、花火やたばこの燃えかすなどのゴミが落ちていましたが、それらを集中して拾つていると時間は早く過ぎていきました。

新潟まつり大民謡流しを振り返って

南病棟看護師

小出 梨穂



皆さんのが各々の思いを持って活きとした表情で活動され、充実している様子が伝わってきました。私自身も有意義で充実した時間を過ごさせて貰いました。

今後も全ての人が気持ちよく海岸を利用してるように綺麗な環境が保たれていくと良いなと思いました。

令和元年8月9日に毎年恒例の新潟まつり大民謡流しが開催されました。今年も多くのスタッフに参加していただきました。就職してからほぼ毎年参加していませんが、炎天下の中、同じ衣装を身にまとめて何万人の人と民謡を踊ることで夏を感じることができます。暑さで正直辛いと思う場面も多々ありますが、普段なかなか交流することのないスタッフとコミュニケーションを取りながら楽しく踊る民謡流しは辛さを忘れさせてくれるくらい楽しさを味わうことができます。

踊った後の慰労会でも「達成感」からか普段よりもお酒を美味しく感



市内病院対抗球技大会

サッカー



私たち南浜病院サッカーチームは令和元年9月16日に市民病院対抗フットサル大会に参加してきました。結果は予選リーグ1分4敗、下位決勝トーナメント準優勝（総合順位9位／12位）でした。結果は昨年の成績を超えることが出来ませんでしたが、試合内容はアグレッシブに戦い、持てる力を全て発揮し、また男性、女性問わず全員楽しんでフットサルが出来たことが一番良かった点だったと思います。来年は今年の成績を超えるように精一杯努力していきます。



バレーボール



8月25日、新潟市北地区スポーツセンターにて市内病院対抗球技大会が行われました。

今年度から新たに新メンバーを迎え、練習相手として沢山の方々に協力して頂きながら練習を重ねてきました。第1試合の松浜病院とは1-2、第3試合のみどり病院とは0-2、と入賞を逃してしまいましたが、最後まで諦めず楽しむ事ができました。今回の大会で得た課題を元に、今後の練習では個々の力の強化、チーム全体のレベルアップに励み、来年度の大会では勝利を勝ち取りたいと思います。



働き方改革推進 シンポジウム

厚生労働大臣認定企業の紹介

令和元年11月7日（木）、新潟県民会館にて「働き方改革推進シンポジウム」がありました。

厚生労働大臣認定制度の認定を取得した企業の紹介があり、今年度、当院はくるみん認定を取得したので出席してきました。

新潟県では、急速な少子高齢化の進展、若者の県外流出が生じており、多くの県内企業が人材の確保・定着といった課題に直面しているとのことです。

そのような状況で当院は取得し、またシンポジウムには約900名の出席者のなか紹介されとても光栄に思いました。



野球



8月25日市内病院対抗球技大会が行われました。我々南浜病院野球部は初戦に信楽園病院と対戦し3-2で何とか勝利しました。続く試合は木戸病院に3-6と負けてしまいました。練習不足もありましたが攻撃面では特にフライをあげてしまう事が多くあり、課題の残る結果となりました。野球部のモットーである「勝ってうまい酒を飲む」をもとに今後も練習を重ね精進していきたいです。



忘年会を振り返って

南病棟看護師 小出 梨穂



令和元年12月6日（金）に恵生会南浜病院忘年会が東映ホテルにて開催されました。約130名ほどのスタッフに参加していただき昨年度よりも大幅に参加率が上がりその分盛り上がりも一層増したように感じます。

理事長のあいさつに始まり金子院長の乾杯、そして昨年同様、本年度表彰者の発表といった流れですすんでいきました。本年度は複数の表彰者の中から佐藤敦子師長

に理事長から賞状が授与されました。表彰者の皆さま大変お疲れ様でした。

中盤ではbingo大会が実行され、お目当ての景品が当たった方もそうでない方も大いに楽しんで頂けたかと思います。

新しい先生方も加わり日頃なかなか関わる機会が少ないスタッフとの交流ができ私自身とても楽しむことができました。

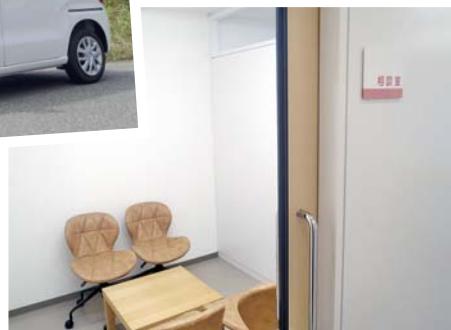


『訪問看護ステーション アルモ開設について』



訪問看護ステーションアルモは訪問看護ステーションめぐみに続き、東新潟駅前に9月1日に開設いたしました。東新潟駅前ビル2Fにステーションがあることから、東区を中心に中央区、江南区、西区一部への訪問看護がよりスムーズに提供できるようになり、訪問看護をより身近に感じていただけ るような体制となりました。

訪問看護とは、看護師がお住まいを訪問することで顔の見える関係性を生かし、ご本人、ご家族が



生活上抱えた困っていることを一緒に考え、住み慣れた地域で安心した生活が送れるよう支援していくことです。私たちアルモのスタッフは一人ひとりの問題に真摯に取り組み、ここにこもった訪問看護を行っていきたいと考えております。

こころの病気や健康のあれこれ！・No.2

テーマ：“うつ病”



副院長 滝谷 雅子

日本人の15人に1人が、うつ病を経験すると言われています。今回は、うつ病についてお話しします。

【うつ病とは？】

うつ病とは、気分が落ち込み、何も楽しめなくなる病気です。落ち込むこと自体は誰にでもありますが、普通の落ち込みとちがうのは、症状が続く長さと、その程度です。うつ病では、「この状態が2週間以上続き、何をやつても「気が晴れる」」ことがあります。また、普段はできる仕事ができない、家事ができないなど、生活に大きな支障をきたします。

【どうしてうつ病になるの？】

脳の神経細胞から神経細胞へ情報を伝える

「神経伝達物質」のうち、セロトニンとノル

アドレナリンは、気分や意欲などの人の感情にかかる情報に関連しています。うつ病では、何らかの原因により、セロトニンやノルアドレナリンの機能が低下していると考えられています。うつ病は脳の機能の病気であり、気の持ちようや急けによるものではないことを、「本人も」「家族も理解する必要があります。

【どんな症状があるの？】

うつ病の症状は、「こころとからだの両方にあらわれます。こころの症状として、気分が落ち込む、好きだったことや趣味も楽しめない、集中力が低下して仕事がはかどらない、自分を責める気持ちが強まる、死にたい気持ちになる、などの症状があります。

一方、からだの症状として、食欲がない、眠れない、からだがだるい、疲れやすい症状のほか、頭痛、めまい、便秘、下痢などを伴うことがあります。内科などで、いろいろな検査をしても原因がわからず、精神科に紹介される方もいます。

【治療について】

(1) 十分な休養

しっかりと休養をとるために、仕事をお休みしたり、家の負担を減らしたりする必要があります。回復にはおよそ数か月かかり、症状には波があります。休養中は、重要な決断（退職、離婚など）を先延ばしにしましょう。

(2) お薬の治療

主に、セロトニンやノルアドレナリンの調整を行う抗うつ薬を使います。SSRI（選

択的セロトニン再取り込み阻害薬）またはS N R I（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）、N a S S A（ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬）などがあります。抗うつ薬は少量から徐々に増やし、効果が出るのに2～4週間かかります。医師と相談しながら、用法どおりに、きちんとのむことが大事です。

(3) 精神療法

特に再発予防に効果があります。医師や心理士との話しあいなどで、うつ病の患者さんによくみられる「完璧主義」などの考え方を自覚し、より柔軟な思考パターンにする方法などがあります。

【おひぐ】

「本人や」「家族にとって、辛い経験ですが、「病気になつたこと」で、人生の優先順位を見直す」とか「できた」という患者さんもいます。患者さんのこれから的人生が、より豊かなものになることをお祈りしています。



ほうれん草のごま和え



当院では、
1日の塩分量を平均6.9g
とし、おいしい減塩食に
取組んでいます。

根元の赤みが強いほうが、旨みがあります。
葉先までピンとみずみずしいものを運びましょう。



エネルギー:38kcal 塩分:0.30g

《材料》(1人分)

- ・ほうれん草 80g (4株)
 - ・チンゲン菜 20g (小2枚)
 - ・にんじん 5g
 - ・しめじ 60g (給食ではえのきを使用)
- ☆砂糖 0.9g
☆しょうゆ 3mg
☆白練りごま 4g
☆黒すりごま 2g

《下ごしらえ》



野菜ときのこを茹でて
しっかり水気を切る



《作り方》※かるしおレシピを参考にしています

- ①野菜を下茹でし、水を切る
- ②☆の調味料と野菜を和える



● ほうれん草

年中出回るほうれん草ですが、旬の冬に食べるほうが、ビタミンCが多く摂れます。

現在のほうれん草は、アクが少ないので、アク抜きのための下茹では不要で、油で炒めてもビタミンCの損失が少なく、カロテンの吸収もよくなると言われています。

ほうれん草の栄養価

- ・各種ビタミン
- ・鉄分
- ・カルシウムなど





モットー

服薬指導等を通して患者さんに理解・納得して薬を飲んでもらうこと

田中 光生 2004年度入職

No2 薬剤師

■ 薬剤師ってどんなことをしているの？

基本的にまず医師の出す処方箋に基づいて、患者さんが服用するお薬を調剤しています。また患者さんのベッドサイドへ出向き、薬を飲んでいて副作用が出ていないかの確認、更には薬について疑問に思っていることや、薬効などについての説明も行っています。それ以外にも病棟や家族会などの薬に関する心理教育も行い、薬についての理解を深めてもらう活動などもしています。



■ この仕事の魅力

昔の薬剤師といえば調剤室にこもって、ひたすら調剤ばかりしているイメージもあり、病院にいても顔の見えない薬剤師と呼ばれた時代もありました。しかし今ではチーム医療の一員として患者さんやご家族に接する機会も多くあり、あのお薬を飲んで良くなりましたと言われると大変嬉しいこともあります。そのようなことがこの仕事の魅力ではないかと考えています。



■ 薬剤師を目指す方へのメッセージ

薬剤師の就職先は多岐に渡りますが、病院に薬剤師として就職すると医師を含め様々な職種の方々と仕事、交流ができ、また病院ならではの経験が積めます。患者さんと接し、日々患者さんの回復を間近で実感したいこれから薬剤師さんは是非病院へいらして下さい！



外来診療のご案内

診療科目 精神科

受付時間 午前9時～午後4時（予約制）

診察時間 午前9時00分～午後5時

休診日 土曜・日曜・祝祭日

外来予約（再来）専用

☎ 025-255-2131 平日（月曜日から金曜日）

受付時間：13:00から16:00

初診の受診相談・医療相談専用

☎ 025-255-2180 平日（月曜日から金曜日）受付時間：9:30から16:00

■ 担当医

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
再来	濵谷 川嶋	川嶋	熊田 豊岡 新澤 布川	新澤	橋野 川嶋 濱谷	橋野 川嶋	金子 豊岡 熊田	橋野	鈴木(母) 新澤 布川	新澤
新患	濱谷 新澤		布川 熊田		濱谷 橋野		金子 豊岡		布川 川嶋	

訪問看護ステーションめぐみ

名称 訪問看護ステーション めぐみ

住所 新潟市北区石動1丁目16-4

(豊栄病院前、旧とよさかクリニック)

営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、年末年始は休業)

TEL 025-384-1880

訪問実施地域：北区、聖籠町、阿賀野市、新発田（一部）



訪問看護ステーションアルモ

名称 訪問看護ステーション アルモ

住所 新潟市東区中島2丁目1番31号

レ・モンデ新潟2-B

営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、年末年始は休業)

TEL 025-278-8860

訪問実施地域：中央区、東区、江南区、秋葉区、西区（一部）、南区（一部）



定期バス運行表

*土・日・祝日は運行いたしません。

無料

■北区巡回コース

	南浜病院 夜間出入口 デイケア棟玄関	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊栄病院	豊栄駅 北口	ペイシア 北越銀行ATM クリーニング店近く	青木歯科付近	南浜病院
1便	8:45	—	—	—	9:05	—	—	9:20
2便	9:30	9:40	9:43	9:55	10:10	10:15	10:20	10:30
3便	11:00	11:10	11:13	11:25	11:35	11:40	11:45	11:55
4便	12:00	12:10	—	—	—	—	—	12:20
5便	13:00	13:10	13:13	13:25	13:35	13:40	13:45	13:55
6便	14:00	—	—	—	14:20	—	—	14:35
7便	15:40	15:55	—	—	16:10	—	—	17:05

■新潟駅発着コース

新潟駅前出発	8:00	南浜病院到着	8:40
南浜病院出発	17:05	新潟駅前到着	17:45



ホームページ

<http://k-seikai.jp/>

南浜病院

検索



スマートフォンからご覧いただけます

医療法人恵生会グループ

南浜病院

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
TEL025-255-2121 FAX025-255-3532

訪問看護ステーション めぐみ

〒950-3327新潟市北区石動1丁目16-4
TEL025-384-1880 FAX025-384-1881

訪問看護ステーション アルモ

〒950-0824新潟市東区中島2丁目1番31号 レ・モンデ新潟2-B
TEL025-278-8860 FAX025-278-8841

指定障害福祉サービス事業所 いなほ園

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
TEL025-255-4434 FAX025-255-4435「子育てサポート企業」に認定され、
くるみんマークを取得しました