

病院に関わる人すべての幸せを願う。

すずらん

2024. 冬号

vol. 37



目次

内科担当部長就任挨拶……P2

育児休業体験記……P3~P4

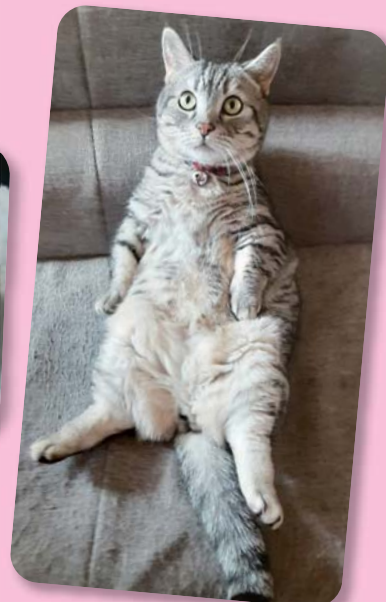
こころの病気や健康のあれこれ!……P5

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

/ 訪問看護ステーションセレナ / 定期バス運行表……P8



内科担当部長就任挨拶

内科担当部長 野村 憲一



今年1月1日付けで内科担当部長として赴任してきました野村憲一でございます。

この度、広報委員会さまから寄稿の機会をいただくことができまして、僭越ながら自己紹介をさせていただきます。

私は、血液内科医として、長年、臨床をやってまいりました。現在、血液内科専門医、同指導医、感染症専門医、同指導医、総合内科専門医、消化器専門医、肝臓専門医の資格を持っています。

さて、私の略歴でございます。生まれは、兵庫県姫路市です。平成7年に京都府立医科大学を卒業、同大学の第三内科（消化器、血液）に入局しました。その後、京都第一赤十字病院で研修し、同大学大学院に入学。卒業後はすぐ同大学の助手になりました。このように私は生粋の関西人です。

その後、関西から離れて、岩手医科大学講師、鳥取大学准教授と、大学で働いてまいりました。

その間、血液内科の研究テーマとしては、白血球、悪性リンパ腫の遺伝子解析をやっていました。

その後（今から10年ほど前になります）、新潟県立看護大学に教授として赴任し、そこで少し看護の分野にも携わることになりました。このころから研究テーマの一つとして、看護史を始めました。

看護大では熱心に授業もして、とても楽しかったのですが、やはり臨床に戻りたくなり、4年ほどで退職。今度は、さいがた医療センターで内科医として働き始めました。

さいがた医療センターで働き始めたのは、医療観察法病棟があったからです。当時、私は、精神科

診療の能力だけではなく、法学的な考え方も身につけたかったので。

さいがた医療センターでは、クロザリルが投与されると、みるみるよくなっていく患者さんを多数、みるのができてまして、大変感動したことをよく覚えております。

犀潟では、たくさんのことを学び、充実していた毎日でしたが、引越しに伴い、新潟市内で精神科病院を探しておりまして、この南浜病院が熱心にクロザリル治療を行っているの知りまして、入職を決意した、というわけでございます。

クロザリルは、血球減少という副反応が時に起こります。血球減少は、時には死に至るほど激烈なこともあります。しかし、この副反応に対して、血液内科医は最善の治療を提供できます。精神科病院の診療スタッフと血液内科医が共同して治療に当たれば、患者さんにとって最も良い結果が出るこ

とはいうまでもありません。皆様にとって、信頼できる血液内科医でありたく、日々、努力する所存です。なにとぞ、ご指導のほど、よろしくお願いいたします。





育児休業体験記

Case ①



育児休業について気になっている男性職員もいらっしゃると思います。実際に育児休業を取得した男性職員の体験記をご紹介します。ぜひ今後のご参考にしてください。

1. 育児休業前に、夫婦で家事・育児の分担をどのように話し合い、行ったか
基本家事と長男の世話は夫。生まれた子供は妻にやってもらう。
2. 育児休業後の家事・育児の参画の状況について
休日又は就労後に家事・育児に参加している。
休業取得者の家事・育児の参画の状況について（妻記載欄）
買い物や料理、掃除を積極的にしてくれた。長男とよく遊んでくれ、沐浴・ミルク・オムツの交換など手伝ってくれた。
3. 休業取得前、仕事の引継ぎはどのように行ったか
上司へ相談し、引継ぐ相手に直接又は電子カルテ内に文章を残し引継いだ。
4. 評価、反省
1人目の際は育児休業を取得しなかったため妻への負担がとても大きかったと感じ、今回取得しとても良かったと感じている。
5. 総評
先日第2子が誕生し1ヶ月間の育児休業を取得させて頂きました。
第1子の際は育児休業を取得しませんでしたでしたが今回は第1子の保育園の送迎も必要であったため取得しました。上司に相談したところ快く了承して頂きました。実際に育児休業に入る際は他のスタッフの迷惑になるのではないかと思います後ろめたい気持ちもありましたが仕事の引継ぎ作業も色々アドバイスして下さり周囲からも勧められスムーズに育児休業に入る事が出来、とても育児休業に入りやすい環境でした。
実際に育児休業に入ると夜間もオムツやミルクで泣いたり、長男の赤ちゃん返りがあったりと大変な面もたくさんありました。
徐々に生活にも慣れていくと育児を楽しむことができ、再度夫婦で協力して育児を行うことの必要さや母親の苦勞が分かりました。
育児休業を取得した期間はわずかでしたがその間に学んだことは多くあり自分の成長にもつながったのではないかと思います。



育児休業体験記

Case ②



1. 育児休業前に、夫婦で家事・育児の分担をどのように話し合い、行ったか

はじめ特に分担はしていなかったが、母乳をあげる関係で妻の育児の割合が少し多くなり、自分は家事の割合が多くなった。

2. 育児休業後の家事・育児の参画の状況について

仕事から帰り、風呂入れ、オムツ交換、授乳(ミルク)を行っている。

寝る時間になると妻は寝かしつけ。自分は残った家事を終わらせる。

休業取得者の家事・育児の参画の状況について(妻記載欄)

掃除、皿洗い、洗濯等たくさん家事を行ってくれたためとても助かった。

育児も積極的に取り組んでおり、風呂入れ、オムツ交換、授乳(ミルク)、抱っこ等たくさんしてくれたため負担が減った。

3. 休業取得前、仕事の引継ぎはどのように行ったか

担当の業務は育児休業前に一通り終わらせ、自分がいない間支障がないよう配慮した。

4. 評価・反省

育児休業中は職場とのやりとりはなく、家事・育児に専念することができた。

職場でも男性職員が1~2ヶ月育児休業を取ったという話を何回か聞くようになっていたため、自分も最低でも1ヶ月は取りたいと考えており妻の里帰りが終わるタイミングに合わせ1ヶ月半取ることになった。

最初は育児について分からないことだらけであり、焦りや不安などストレスと感ずることも多かったが、育児休業で多くの時間を得ることができたため、夫婦でしっかり育児と向き合うことかできた。

仕事をしながらでは子どもの可愛さだけではなく、育児の大変さや辛さを深く理解することはできなかつたと思う。この経験をしたからこそ、仕事に復帰し育児に臨める時間が減ってしまった今でも、妻1人に任せることなく少ない時間でも子どもと関わり育児をしよう、家事も協力してやっていこうと意識を持ち続けられるのだと思う。

何より、1ヶ月半という短い期間でも子どもはものすごく成長し変化していったため、それを間近で見れたことが育児休業で得た1番貴重な経験だった。

テーマ: 「やる気が出ないときは、 どうしたらいいですか?」

澁谷 雅子



あれもやらないと、これもしなければいけないのに、なんだかやる気が出ない・・・誰でもそんなことがあると思います。患者さんからも、やる気が出ないときはどうしたらいいですかとよく聞かれます。

「やる気」を左右する要因として、大きく以下の5つが関係すると言われています。「身体状態」「外的要因」「情動」「行動」「認知」です。それぞれについて説明していきます。

① 身体状態

文字通り、体の状態のことです。疲れや睡眠不足、お腹がすいていること、風邪や二日酔いなど体調が悪いことで、やる気が出なくなります。当たり前のようにですが、意外と本人は自覚していないことがあります。もちろん、うつ病や統合失調症など精神面の不調や、生理周期なども影響する場合があります。やる気が出ないときは、ダメな自分を責めるのではなく、体調を冷静にチェックして、まずはしっかりと休息することも大切です。

② 外的要因

天候や気圧、作業環境、対人関係など、周

りの環境もやる気に大きく影響します。この部分は自分では変えることが難しいですが、例えば、図書館や喫茶店など、作業に取り組みやすいように、場所を変えてみることは出来るかもしれません。

③ 情動

恐怖、焦り、不安など負の感情があると、怖くて手がつけられなくなり、「怖がらないようにしよう」と思っても打ち消すのは難しく、自分でコントロールするのは難しい部分です。

④ 行動

行動を変えることを行動変容と言いますが、そのためにできる技法がいくつかあります。勉強を例に挙げると、以下のような方法があります。

- ・スマホやテレビのリモコンなど気が散るものを近くに置かない(刺激統制法)
- ・ゲームしたくなったら、その場を離れる(反応妨害法)
- ・勉強できたら自分に「褒美を(オペラント強化法)

⑤ 認知

今の課題をどう捉えるか、ということですが。例えば、取り組みなければいけないことが大きすぎるとか、自分には難しすぎると思うと、やる気なくなります。

課題が大きすぎると感じる場合には、課題をなるべく分割して、「これくらいなら、そんなに大きくないな」と思えるところまで小さくしてみる方法があります。例えば、洗濯ものの山がたまっていてうんざりするときは、5分間だけ畳んでみよう、と考えることもできます。

課題が難しすぎると感じる場合には、完璧にやらなきゃと100点を目指さないことや、他人と比べないことも大事です。

【やいご】

やる気が出ないのは、あなたのせいではありません。自分で変えられることと変えられないことがあります。自分を責めることは、不安を強めて、ますますやる気を低下させてしまいます。まずは体調を整えることなど変えられる部分から、ちょっとずつやってみることが大事かもしれません。



健康
メニュー
紹介
No. 10

千草焼き

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り組んでいます。



エネルギー：174kcal
塩分：0.7g

《材料》(1人分)



- 卵 ……………70g
- 鶏ひき肉 ……25g
- 人参 ……………10g
- 乾燥芽ひじき …1g
- サラダ油 ……3g
- ┌ 塩 ……………0.2g
- ├ 醤油 ……………1g
- └ 砂糖 ……………2g

付け合せ

- ほうれん草 ……15g
- えのき ……10g
- しょうゆ ……2g
- 和風だし ……0.1g



《千草焼きの作り方》※かるしおレシピを参考にしています

- ①乾燥芽ひじきは水にもどしておく
- ②卵は割って溶いておく
- ③人参は皮をむいてみじん切りにする
- ④フライパンにサラダ油を入れて、中火で鶏ひき肉と人参、ひじきを炒め、お皿に移し粗熱をとっておく
- ⑤割りほぐした卵に④、砂糖、塩、しょうゆを加え混ぜる
- ⑥フライパンの汚れをペーパータオルでふき取り、フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵焼きの要領で焼く(そのまま流しこんでオムレツのように焼いてもいいです)
- ⑦焼いたらお皿にのせ、冷めたら食べやすい大きさに切り分ける

千草焼きとは、たまご焼きに具材がたくさん入っていることから千草焼きと由来されました。具材は決まってないので、お好きな野菜やきのこなどを入れてアレンジしてみてください。ふわふわの食感に近づけるように、当院ではだし汁を入れてオーブンを使って焼いています。オーブンで焼くときは、クッキングシートを使うときれいに焼けます。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも最適です。





モットー
思いに寄り添い暮らしの支えに

志田 麻由子 平成24年度入職

No.10 訪問看護師（訪問看護ステーション セレナ）

■ 訪問看護ってどんなことをしているの？

精神疾患や心のケアを必要としている方が、地域・在宅で自立したその人らしい生活を続けていくことができるように、専門的知識と技術を用いて支援を行います。具体的には、相談、病状観察、服薬継続のための支援、医療機関や地域との連携、日常生活支援、生活リズムを整えるためのサポート、就労や社会復帰のための支援、家族支援などを行っています。



■ この仕事の魅力とは？

医療の場では、どうしても病気の部分に目を向けがちですが、精神科訪問看護は生活の場にお邪魔させていただき、ゆっくりお話することで、入院生活だけでは見えてこないその人の強みや新しい一面をたくさん発見することができるのが一番の魅力です。継続的に関わることができるからこそ、小さな変化にも気づくことができます。



■ 訪問看護師を目指す方へのメッセージ

利用者さん一人ひとりがこれまで歩んできた人生や思いを知り、信頼関係を構築するためには時間がかかりますし、言動などに敏感な方もいらっしゃるため接遇には常に気を付ける必要があります。大変さを感じることもあります。一人ひとりとじっくり関わることで自分自身も看護師として、人として成長することができる、やりがいのある仕事だと思えます。



外来診療のご案内

診療科目 精神科
 受付時間 9:00～16:00(予約制)
 診察時間 9:00～17:00
 休診日 土曜・日曜・祝日

■ 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	川嶋 澁谷	川嶋	金子 新澤 布川		橋野 川嶋 澁谷	橋野 川嶋	金子	橋野	布川 新澤	

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：13:00～16:00

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：9:30～16:00



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)



訪問看護ステーションセレナ

名称 訪問看護ステーション セレナ
住所 新潟市中央区桜木町4-9
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 025-288-5907
 訪問実施地域: 中央区、西区、江南区(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	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊栄病院	豊栄駅 北口	ベイシア 北越銀行ATM クリーニング店近く	青木歯科付近	南浜病院 夜間出入口
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

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

南浜病院

スマートフォンからご覧いただけます

「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



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

訪問看護ステーション セレナ
 〒950-0949新潟市中央区桜木町4-9
 TEL025-288-5907 FAX025-288-5908

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