

病院に関わる人すべての幸せを願う。

すずらん

2024.夏号

vol.38



目次

精神科医師就任挨拶……P2

院長講演報告はまかせ会……P3

新規採用者研修・辞令交付式……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



就任挨拶

精神科医師

井桁 裕文



令和6年6月1日付けで就任いたしました、精神科医師の井桁裕文と申します。就任の挨拶ということで、いくつか自己紹介をさせていただきます。

出身は埼玉県熊谷市です。18歳で新潟大学に入学し、その後はずっと新潟県内に住んでいます。医師としては16年目で、研修医を経て今まで新潟大学病院、さいがた医療センター、真野みずほ病院、佐渡総合病院にて精神科診療に携わってきました。平成31年4月からは佐渡へ単身赴任し、当初は「田舎でゆったりしようかな」などと安易に考えていましたが、佐渡では少子高齢化の進行が他地域よりも早く、患者数減少などの影響で勤務先の真野みずほ病院（精神科単科病院）が閉院となり、総合病院である佐渡総合病院へ統合するという大きな転機を経験しました。病院の存続というものは決

して当たり前のものではないという現実に直面し、日々診療できることのありがたみを感じることができました。

そのような状況の中、新潟大学精神科医局出身の先輩方にお誘いいただき、当院へ就職することとなりました。精神科救急に取り組んでいる病院であり、自分に務まるだろうかという不安はありますが、地域の精神科医療に貢献できるように今までの経験を元に頑張っていきたいと思っております。

少しプライベートの話を見せていただきますと、現在10歳の子供がおり妻と3人暮らしをしています。佐渡に行っていた5年2か月は単身赴任でしたので、平日に家族がいる自宅へ帰るといことがとても新鮮で嬉しい気持ちです。家に帰ったら子供と一緒に遊んだり、勉強をしたりすることが日々の楽しみになっています。

趣味は完全インドア派で、特に

ゲームをすることが好きです。ジャンルとしてはローグライクやタワーディフェンス系といった、1人でコツコツと試行錯誤を繰り返しながら問題解決していくタイプのゲームが好みです。また最近になってミステリー小説を読むことが好きになりました。ほとんど初心者なのですが、クロスドサール系のジャンルが自分好みのようです。これは閉鎖空間で起こった事件の犯人を推理しながら読み進めていく内容で、なかなか犯人を当てることができないのですが、真相を知った時の驚きを味わうのが楽しいです。同じ趣味の人と語ってみたいので、ぜひ気軽に話しかけていただければと思います。

最後になりましたが、早く南浜病院での仕事に慣れて皆様のお役に立ちたいと思っています。コミュニケーションを取ることを大事にしていきたいと考えていますので、どうぞよろしく願います。



「家族が知りたい！統合失調症」

令和6年5月17日(金)、南浜病院にて、院長講演「家族が知りたい！統合失調症」を開催いたしました。

この講演会は、はまかぜ会という、統合失調症のある患者さんのご家族のための家族相談会フォローアップグループが中心となってコロナ禍前に企画していましたが、ここ数年はやむなく活動休止していました。しかし、ようやく集會が再開し、講演会開催のため会のメンバー以外にも広く周知し、当日はご家族と患者さん含めて30名もの参加がありました。

講演会では、金子院長より、統合失調症概念の歴史、診断基準、陽性症状・陰性症状・認知機能障害、ストレス脆弱性モデルやフィルター障害仮説などの病因論、経過と環境因、そして現在のエビデンスに基づく薬物治療や心理社会的アプローチなど、統合失調症を理解するための幅広い知識や情報についてお話がありました。また、“病識の欠如”とはよく言われることですが、それ自体が症状であるという理解は支援者として知っておくべきことと思われました。さらに、「統合失調症薬物治療ガイドライン2022」の紹介や、今後も患者さんやご家族の意見を取り入れながら、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」を目指していくという将来的な展望についても説明がありました。その後、質疑応答があり、参加者から、薬を飲み始めてから思考力・記憶力が落ちて集中できないが訓練した方がいいかというお悩みや、副作用についての疑問、本人のいいところを褒めるようにしているという対応など意見交換も活発になされました。

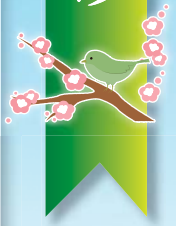
講演会終了後は、はまかぜ会に興味を持っていただいた参加者で集まり、お一人お一人の声もお聞きすることができました。その中で、「どうしていいかわからず、藁をもつかむ思いで参加しました」というお話があり、はまかぜ会のメンバーも当初は同じ気持ちであったこと、会では何でも話せる、話すと心が軽くなる場であるところを紹介いただきました。

これからも、ご家族と一緒に、患者さんにご家族のよりよい生活のため、みなさんの幸せのために活動を継続していきたいと思っております。

担当 心理室 丹羽 友子

*はまかぜ会は、当院に外来通院中、入院中の統合失調症のある患者さんのご家族が集まり、情報交換をしたり話し合ったりするグループです。現在は不定期開催となっています。





令和6年度新規採用者研修を終えて

4/1・4/2の二日間にわたり令和6年度の新規採用者研修が開催されました。

今年度は看護師、作業療法士、医事課事務員、システムネットワーク管理事務員と様々な職種の新規採用者を8名迎えての研修となりました。

教育委員会では精神保健福祉法改正や虐待防止法、各分野でのハラスメント問題など、世の変化に伴って研修内容も追加修正し今回の研修開催にあたりました。各々の講義の中で人権や倫理、尊厳などの話が添えられ、改めて深く考えるきっかけになったように思われます。また、昼食には当院の病院食を新規採用者の方々に提供させて頂きました。患者様に提供される病院食を実際に食す体験と、食事の種類や形態についてランチョンセミナーという形で栄養士に講義して頂きました。ランチョン形式は今回初めての試みでしたが、入院患者様の食事を知る良い機会となりました。



始めのうちは、緊張している様子が目立った研修参加者も、各病棟見学とオリエンテーションでは、座学を離れたことで少しずつ緊張も解けていく様子が伝わりました。いよいよ臨床の場に就くこと、各々の業務に入ることを実感するとともに、今回配属になっていない部署を廻り、病院全体の雰囲気やそれぞれの病棟機能、構造上の違いを知ることができたのではないかと思います。

これからはそれぞれに配属された部署での勤務となりますが、同期の繋がりを大切にしながら、互いに切磋琢磨し成長していくことを応援しています。

文責 教育委員会 伊藤 千春

辞令交付式

4月1日に令和6年度新規採用者、昇格人事の辞令交付式が行われました。今年度は8名の新規採用者を新たに迎え入れることができました。みなさん緊張した面持ちで、身が引き締まる様子がうかがえました。今日の気持ちを忘れず、一日でも早く業務に慣れ今後活躍してくれることを期待しています。



テーマ：スピリチュアリティ(霊性)について

精神科医師 橋野 健一



私なりに理解しているスピリチュアリティについてお話ししようと思います。

スピリチュアリティと書いて、私がつまずき浮かべるのはアルコール依存症者の自助グループ、アルコールリクス・アノニマス(A.A.アルコール依存症者の匿名の会)のことです。

アルコール依存症の人が回復するためには自助グループに参加することがとても重要と考えられています。

A.A.は米国のアルコール依存症の当事者がはじめた自助グループで、そこでは12のステップというプログラムが実践されています。その最初の3つは以下のようです。

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。

2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。

3. 私たちの意志と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。

自分が(アルコールに対し)無力であることを認め、自分の存在よりも大きな力が存在することを信じ、そのはからいに自分をゆだねて、A.A.の仲間と12のステップを実践するうちに、今まで自分ではどうしても止める

ことのできなかつた飲酒が止まるといいます。

自分を越えた大きな力はハイヤーパワーと呼ばれています。

米国のセラピストであるビル・オハンロンは「スピリチュアリティとは必ずしも宗教的なものを意味しない。それはあなた自身を超えてより大きなものにつながりを感じることを助ける全てのものを意味する」と述べています。

そして、以下のようにいくつかのカテゴリーに分けています。

1. 体とつながる (ランニング、ダンス、グルメなど)

2. より深い自己、魂とつながる (日記、瞑想、散歩など)

3. 他の存在とつながる (深いつながりを感じている(感じていた)人やペットなど)

4. コミュニティとつながる (家族、親戚、地域、協会、趣味、インターネットコミュニティなど自分が深いつながりを感じるコミュニティ)

5. 自然とつながる (散歩、山、海、庭仕事など)

6. 芸術とつながる (文学、絵画、彫刻、演

劇、映画、写真、ダンスなど)

7. 宇宙、より高次元の力、神、宇宙意識とつながる (祈り、瞑想、宗教、神社、ご先祖様など)

人それぞれでつながりを感じることは違つてしょう。私は5を感じる事が多く、夕日が沈んでいくのをみると、鳥の声を聴くと、雨の降り始めの匂いがかぐとき、道端に花が咲いているのをみると、うれしいような感じがします。

ハイヤーパワーということとつきにくかつたかもしれませんが、上のような身近なことで自分を越えた大きなものにつながっていると感ずることができるかもしれません。

参考文献

「アルコールリクス・アノニマス」

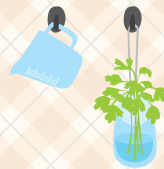
NPO法人AA日本ゼネラルサービス

「インクルーシブセラピー」

ビル・オハンロン著 二瓶社

アルコールリクス・アノニマスのホームページ

<https://aaJapan.org/12steps/>



「冷やし中華」

6月20日
昼食メニュー



エネルギー：359kcal
食物繊維：2.9g
塩分：3.4g

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。

《材料》(1人分)



- ・冷凍ラーメン……190g
- ・錦糸玉子 ……………8g
- ・チキンフレーク ……15g
- ・きゅうり ……………15g
- ・もやし ……………30g
- ・細切生姜 ……………3g
- ・冷やし中華スープ ……35g



《作り方》※かるしおレシピを参考にしています

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切り、もやしは茹でて冷ましておく。
(給食は大量調理のためきゅうりも茹でています)
- ②冷凍ラーメンを茹で、冷水で冷ます。
- ③ラーメンの上に錦糸玉子、チキンフレーク、野菜を盛り付けて、つゆをかけたら出来上がり。



暑い季節にぴったりのワンプレートメニューです
夏野菜のトマト、オクラなどを使うと彩り良く、さっぱりとした冷やし中華ができます
つゆは、代わりに胡麻ダレやポン酢をかけてもおいしくいただけます





モットー

あなたの「思い」を応援します

佐藤 恭子 平成19年度入職

No.11 サービス管理責任者（障害福祉サービス事業所 いなほ園）

■ いなほ園ってどんなことをしているの？

障がいのある方が一定期間、通所・宿泊による生活訓練を受けることができます。また在宅の方が様々な理由で一時的に在宅生活が難しくなった場合に短期間の入所サービスも利用できます。地域で安全に自分の力で自分らしく生活するために様々なプログラムや個別の支援による体験を通して、地域で暮らす基本的なことを当たり前に出る力を養うことができます。



■ この仕事の魅力とは？

生活を訓練する施設のため、言われたくないことを聞く利用者様も、言いたくないことを言う職員も苦しいこともあります。1日1日の積み重ねが生活を創っていくのだと思います。地域で暮らしていくために出来ることが増えたり、出来ていたことがもっと楽に出来るようになった時は、一番身近で喜びを共有することができるのが、数ある魅力の一つだと思います。



■ 障がい福祉サービス事業所職員を目指す方へのメッセージ

サービス管理責任者は、心身に何らかの障がいを抱える方に対して適切なケアや支援を提供できるように、サービスの内容や品質を管理したり、関係者との連携や調整を行ったり、サービスを提供する職員の育成を行います。有期限の施設ではありますが、色々な方の貴重な人生の一部とともに歩むことができる素敵な仕事だと思います。



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	井桁 新澤 布川		橋野 川嶋 澁谷	橋野 川嶋	金子 井桁	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
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 新潟方面 バス停付近	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	旧青木歯科 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