

さくらう

桜ヶ丘病院
た報誌

2022

秋号
vol.46



わたしのおすすめの本



怒りは無謀をもって始まり
後悔をもって終わる



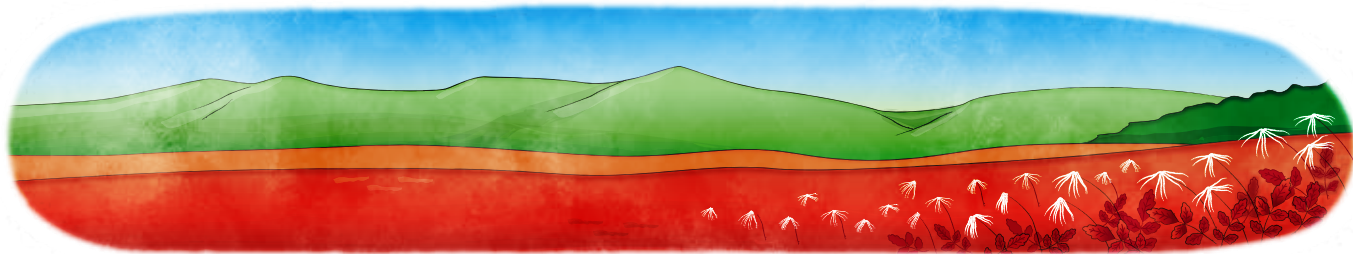
認知症・思いつき日記

最新ニュースもチェック▼
桜ヶ丘病院スタッフブログ
<http://e-sakurahp.com/staffblog/>



桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital

チングルマ
稚児車、珍車(学名Geum pentapetalum)



令和4年 秋号の表紙

チングルマ 稚児車 珍車 学名: *Geum pentapetalum*

花言葉「可憐」

登山をされる方にはおなじみの代表的な高山植物で、中部地方以北～北海道の高山の雪がたっぷり残る雪渓周辺の湿り気の多いところに生息します。高さは約10cmぐらいで枝は地面を這い、梅かイチゴの花にも似た5枚の花弁と中心に黄色いめしべとおしべを持つ白い花が群落を作って咲くのが印象的で人気の花です。

花が終わった後、めしべの付け根にあった子房部分が大きくなって種に、めしべだったものが長くなって綿毛のようになり、その綿毛が風に揺れる様子が、子供がもつ風車(稚児車チゴグルマ)に似ていることから、転じてチングルマと呼ばれるようになったそうです。

何でも北海道・旭岳(大雪山山系)の「裾合平(すそあいだいら)」というところには数キロにわたる見渡す限りのチングルマのお花畑があるらしく、この光景を見たら「人生観が変わる!」と言ったりする人もいますとか…。

高山にしかない花ですから、簡単にはお目にかかれませんが、私の知るところでは、白山だと南竜ヶ馬場、頂上周辺のお池めぐりの道をたどると結構な群落があります。

立山アルペンルートの「弥陀ヶ原」と「室堂」の間の「天狗平」には通称「チングルマロード」と呼ばれる右を見ても左を見てもチングルマだらけという穴場があります。アルペンルートを走る高原バスを利用するには「天狗平バス停」近くの「天狗平山荘」での予約が必要となりますが、高山植物を楽しむには最も気軽に楽しめる場所かもしれません。

この可憐なチングルマですが、草ではなく「バラ科」の落葉広葉樹で、秋には真っ赤に紅葉し人目を引きます。

私にもかつてあった体力も気力も今よりも充実していた約20年前、劔岳北方稜線にあるかなり無理めな「赤谷山(あかたんやま)」に登山道が開かれたと聞き、登ったことがあります。山の先輩から『劔見るならアカタンで』と呪文のように聞かされていたものの、それまでは経験豊かなエキスパートの登山家が、十分な体力と装備と計画と日数をかけて登るような憧れの山で、以前は積雪期にしか登れない山だったと記憶しています。(現在でも、12月1日から翌年5月15日の積雪期に登山する際には、富山県登山届出条例で20日前までに登山届の提出が求められている「危険地域」に該当します。)

へとへとになりながら辿り着いた頂上からの劔岳の眺めはちっとも覚えていませんが、花崗岩の岩が点在する頂上あたりに張り付くようにあった真っ赤に紅葉したチングルマの様子は今でも脳裏に焼き付いています。

(写真上)2014(h29)/7/29白山 お池めぐりコース翠ヶ池付近

(写真中)2009(h21)/8/5爺ヶ岳 種池山荘付近

(写真下)2007(h19)/9/29白山 南竜ヶ馬場

(文責:いしかわ観光特使 藪 一明)

一年を振り返って

コロナ禍と言われるようになり 3年が過ぎようとしています。

この間は皆さんにも面会、外出・外泊が自由に行えないなど大変に不便な思いをしていることと思います。

この一年を振り返ってみても今年2月と9月に当病

院でもクラスターを経験しました。

クラスターが発生している間はさらにいろいろなことが制限されてしまい患者さんの生活もがらりと一変してしまいます。

クラスターを経験し現在は発熱など症状のある場合にはすぐにPCR検査を行うと

ともに体調管理・手洗い・マ

スク着用など感染対策を行

っています。

新型コロナウイルススワクチンについても4回目接種は患者さん、職員ともに希望者にはほぼ接種も済みまし

た。

このような生活はまだ続くと

と思いますが引き続き感染

対策を行い来年は良い年にな

ることを願っています。

(文責・感染対策チーム 野田貴史)



栄養部より『秋の香り』届けます

栄養部では、季節に合わせたお食事を提供しています。

入院されている患者さんに季節の移ろいを感じていただくたく、また患者さんのリクエストも取り入れながら献立を考えております。

外出などが難しいコロナ禍ですが、日々の楽しみのひとつであるお食事で患者さんが少しでも笑顔になれるよう献立作りや調理に励んでいきたいと思っています。

お月見



栗ご飯御膳



七夕



「夜明けの雷鳴」

たとえ敵兵でも負傷した者は治療する、貧困者には無償で医療を提供する、こういったことを実践した医師が幕末から大正初めに日本にいた。この医師高松凌雲の生涯を描いた小説。著者は吉村昭。

幕府が倒れたあとと新政府の意に背き幕臣が抗った函館戦争に幕府方医師として従軍。いわゆる野戦病院で戦傷病者の治療にあたったが、味方の反感・反対を受けつつも敵方の負傷者も受け入れ治療にあたるという当時の考えとは相いれない行動をとった(2021年のNHK大河ドラマ「蒼天を衝(つ)け」にこのシーンが描かれていた…かすかな記憶)。こういった行動の礎になっているのが、幕末、幕府からパリ万博に派遣された徳川昭武に渋沢栄一などとともに随行した際、パリの病院で学んだこと。維新後も様々な社会的貢献をしたが、経済的に困窮している者を救済する組織を賛同者と熟慮・検討しながら作り上げたことも描かれている。

医療従事者の方々は一読を。また「蒼天を衝(つ)け」に心釘付けになり毎回視聴していた方、ドラマのシーンがよみがえってくる箇所もありますのでお勧めです。

●臨床心理部 永井

「スタンド・バイ・ユー」

著者の岡根さんは、コネもスキルもない中で『何もないということは、逆に何でもできることだ』と考えて便利屋を起業します。

開業後は難しい依頼に困難の連続ですが、岡根さんはそれをプラスに捉えて進んでいく。

人生はドラマであり、苦難や困難がないとドラマにならないと言います。

この実話を読めば、迷いが生まれたときは「よし、迷いがきたぞ!ドラマが始まる」と前向きに考えられるかもしれません。

●匿名希望

「食べることと出すこと」

未熟だけれど人生の中で一番可能性に満ち、自分を許すことができる情熱に満ち溢れているであろう20代前半の時期、著者は、「潰瘍性大腸炎」という難病で入院生活を送ることになった。当時の担当医の「もう就職も進学もできない、親に一生を見てもらうしかない。」という言葉に愕然としながらも、その後13年間に及ぶ入院生活の中で、カフカ、ドストエフスキー、太宰治、古今東西の文豪が絶望に行き当たったときに綴られ、時代のフィルターを経て残ってきた古典文学の中の名言に救われる。

その著者が食事と排泄、生きている限り繰り返される「当たり前」なことが「当たり前でなくなる」難病にみまわれた中で送る絶望的な日常と、その中でも絶望ばかりはしていられない日常を、古今東西の名言を引用紹介しながら綴られた日常は、他人事だけでなく他人事じゃない、笑えないんだけど笑える不思議なユーモアにあふれてる。作家であれ、経営者であれ、政治家であれ、何かを成す方というのは例外なく、よく「本」を読んでいるのは間違いない。便利なのか不便なのかWEB上で行きかう情報に煩わされることが多かった日常の中で、本とじっくり向き合う時間が恋しいのと、まだ就職したての頃「ドストエフスキーのカラマーゾフの兄弟が好きなんだ」とおっしゃっていた方と、今なら少しは話が出るだろうかと思うこの頃である。

●数

「食べることと出すこと」 頭木 弘樹著 医学書院
引用元: <https://www.igaku-shoin.co.jp/book/detail/108713>

「護られなかった者たちへ」

職場の先輩から勧められて、久しぶりに紙媒体の本を読んだので、それをご紹介しますと思います。

『護られなかった者たちへ』は、中山七里の長編推理小説であり、『河北新報』など全国14紙に2016年2月から2017年9月に連載され、NHK出版より2018年1月25日に発売、2021年に映画版も公開されました。

内容的には、東日本大震災後の復興が進む仙台で発生した連続殺人事件を巡り、日本の生活保護制度の欠陥に迫る社会派ミステリとなっています。

私は、まったく予備知識が無い状態で、映画も見ることなく、この本を読んだのですが、職種の身につまされる思いで読みました。

特に、福祉保健事務所の人間が殺されてるシーンを読んだときは、背筋が寒くなりました。色々な立場の人の、色々な考えが、うまく表現されていて、すごく読み応えある小説で、3日位でいっきに読み終わりました。映画も有ってアマゾンプライムで観ることができるので、一度読むなり、観る価値は十分あると思います。

●相談部 尾西



護られなかった者たちへ
NHK 出版
引用元: <https://www.nhk-book.co.jp/detail/000000056942018.html>

「死神の精度」

CDショップに入りびたり、苗字が町や市の名前であり、受け答えが微妙にずれていて、素手で他人に触ろうとしない—そんな人物が身近に現れたら、死神かもしれません。一週間の調査ののち、対象者の死に可否の判断をくだし、翌八日目に死は実行される。クールでどこか奇妙な死神・千葉が出会う六つの人生。

死神である千葉と対象者の交流がとても面白いです。6人の対象者の話で構成されており、飽きることなく読むことができます。特にラストの話がおすすめです。

●匿名希望



「死神の精度」
伊坂幸太郎著
文春文庫
引用元: <https://books.bunshun.jp/ud/book/num/9784167745011>

①「心理的安全性の高め方」、②「アドラー心理学見るだけノート」 ③「超客観力」、④「心の持ち方 完全版」

最近の私のお薦めの本は、①「心理的安全性の高め方」②「アドラー心理学見るだけノート」③「超客観力」の3冊と④「心の持ち方 完全版」という本です。

「心理的安全性」とは対人関係において不安を感じずにリスクのある行動がとれるかどうか、何かを発言したり、挑戦したりして失敗したとしても、人から責められないと感じられ、自分らしく振る舞えるかどうか、ということです。心理的安全性が高いとはすなわち人間関係の質が良いという事です。①はそれについて書かれています。

②は心理学者であるアルフレッド・アドラーの提唱している心理学を分かりやすく解説してあるものです。アドラーは「対人関係の中にこそ人の悩みはある」といい、良好な人間関係を築くための心理療法に焦点を当てています。

③はメンタリストDaiGoの著書で、「客観力は人生においてもとても重要な能力である」といい、自分自身に焦点を当てたこれもまた対人関係を意識した本です。

④はタイトル通り、「心の持ち方」について書かれており、心がネガティブになりがちな時などに読むと少し心が軽くなると思います。

どの本も大変読みやすく、その点でもお薦めです。本に書いてあることを実践するか否かは自分の意識次第ですが、気持ちの糧になること間違いなしだと思いますので、人間関係を豊かにするために是非一度読んでみてください。

●看護部 三中



「心理的安全性の高め方」 WAVE 出版
引用元: <https://www.wave-publishers.co.jp/books/9784866213606/>
「アドラー心理学見るだけノート」 宝島社
引用元: <https://tkj.jp/book/?cd=TD024893>
「超客観力」 repic book
引用元: <https://repicbook.com/choukyakanryoku/>
「心の持ち方完全版プレミアムカバー A (花柄イエロー)」 ディスカヴァー携書
引用元: <https://d21.co.jp/book/detail/978-4-7993-2425-7>



1.



特殊詐欺には
気をつけましょう!

2.



3.





怒りは無謀をもって始まり 後悔をもって終わる

朝夕めっきり冷え込む時候となりました。お変わりなくお過ごしでしょうか。

「怒りは無謀をもって始まり後悔をもって終わる」

ピタゴラス（ギリシャの哲学者・数学者）の言葉です。この言葉の意味については説明するまでもなく、ご理解いただけるのではないのでしょうか。怒りの感情にとらわれてしまい、普段なら絶対にしないような決断や行動をとったことはありませんか？

カッとなって自身の置かれている状況を見失うと、反射的に売り言葉に買い言葉になりかねません。瞬間的にカッとするアドレナリンが分泌され、血圧が上昇します。呼吸が浅くなり筋肉を硬直させ、頭で考えるよりも先に戦うか逃げるかの行動に移ります。

こうした状況に陥ると本能的に行動するので、冷静な判断はできません。よって、結果も自分の思いと異なることが多くなるのは容易に想像できます。感情的に相手を言い負かしたところで、本人が納得して行動変容に繋がるケースはほとんどありません。一時的に思い通りの現状を作り出せたとしても、それは長期的な視点に立てば無駄な労力になることが多いのではないのでしょうか。

行動変容に至る経緯は、「手順を言った⇒○○できるようになる」というような単純なものではありません。相手に言ったからといって聞こえていたかどうかはわかりません。聞こえていたからといって理解できたかどうかはわかりません。理解できたからといって相手が納得してくれているとは限りません。納得できたからといって行動が変わるとは限りません。

まだまだ細分化して考える必要があると思いますが、これらすべてを網羅できた時、初めて納得のいく形が見えるのだと思います。その場だけを取り繕うための説得ではなく、お互いに納得して物事を進めていきたいですね。

過去のことにイライラし後悔疲弊するより、前向きにこれらに取り組んでいけると見える世界も変わってくるのではないのでしょうか？

自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。

TOPIC OF anger management

病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、
心のこもった医療を行います。

基本方針

- 1) 優れたスタッフを育成し、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の発展に貢献する病院を目指します。

患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



《外来診察スケジュール》

診療時間	診療科目		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	眞舘	林	南野	天野	南野
		二診			眞舘	大平		大嶋
		三診						大平
	内科			常勤医			常勤医	
午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	大嶋	大平	天野	岩崎	林	
		二診						
	内科							

《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 ◎ 再診 午前 8:30~11:30
午後 13:00~16:00 午後 13:00~16:30

・初診の場合は、待ち時間短縮のため、必ず前日(土・日・祝日を除く)までに「地域連携室」にご連絡下さい。

医療法人社団浅ノ川



標榜診療科 精神科 内科 歯科

●精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」
●グループホーム 「プリムラ」 「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地