

さくらそう

桜ヶ丘病院
な 報 誌

2024

vol.49

✿ アンガーマネジメント

✿ 災害派遣活動の紹介

🍓 あれこれソレ

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/>

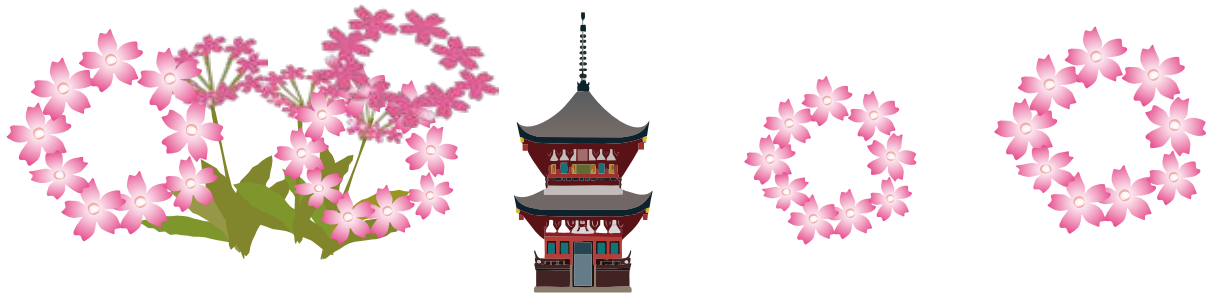


桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital

薬師寺 国宝東塔



クリンソウ(園芸種)



さくらそう49号の表紙

クリンソウ 「九輪草」 (サクラソウ科・プリムラ(サクラソウ)属)

学名: *Primula japonica* A.Gray

花言葉 「物思い」「幸福を重ねる」「物覚えのよさ」

クリンソウは谷間の水のほとりや山あいの湿地に自生する多年草で、一本の茎に輪状につけた花が何段も下から上に順番に咲き上がる様子が、五重塔などの屋根上の付属物「九輪」に似ていることによります。花の多くはピンク色や白色で4～6月頃に開花し、日本のサクラソウの中では最も大きく、高さが80cm程にもなります。

学名の *Primula japonica* A.Grayは、Japonicaとあるように日本原産で1853、54年に米国の黒船艦隊に乗船する植物ハンターによって持ち帰られた標本が、ハーバード大学のエイサ・グレイ(Asa Gray)によって同定命名されたことによります。

また、当時中国でしか生産されていなかった「茶」の苗や種を英国の植民地インドにもたらし、イギリスの茶産業に多大なる貢献した英国の植物ハンターで東インド会社社員、ロバート・フォーチュンはアメリカ政府とロンドンの園芸商の依頼で中国滞在中の1859年、日本が長崎、横浜、函館の開港に踏み切ったとの報に触れ翌1860年秋、来日を決意、日本のサクラソウ類の代表サクラソウの学名*Primula sieboldii*に名を残す当時長崎の日本家屋に在留していたシーボルトを訪れ、当時ほとんど知られていなかった日本の植物を紹介した『日本植物誌』に出ている実物が庭に植わっていることや身分の上下を問わず住民がみな花好きであると感激、次いで訪れた江戸では品川の公使館を拠点に団子坂、染井、王子など郊外の寺や植木村で多くの植物を採集、特に当時多種類の菊を展示していた浅草では遠くイギリスから来ても十二分に見る価値があると大満足、翌春再び訪れた彼によって英国に送られた大量の園芸植物は日本産植物への関心呼び、新たな園芸種を生みだしました。

そのフォーチュンは世界のサクラソウの中でも最大級に豪華なプリムラのひとつであるクリンソウの見事な花姿を見て「サクラソウの女王」と呼びましたが、日本ではまだ園芸植物としてはまだまだあまり利用がありません。

近年クリンソウの群落で有名になった奥日光の先手ヶ浜周辺は、自然保護の観点から車が規制され、徒歩、船、専用バスでしか訪れることは出来ませんが、赤紫、サーモンピンク、ピンク、ホワイトや絞り咲きのものまで多様な花色があり、人の植栽によらず自然に生えて壮観とのことですが、サカタのタネ花統括部のOBの小杉波留夫氏によると、この付近に多くいるニホンジカがシカの好みに合わない有毒のクリンソウなどを残し、さらに近くの土産物店や別荘地に植えられた園芸種のクリンソウの種が近年増えたシカによって運ばれたものと推測されています。

参考：小杉波留夫 遥かなるプリムラの旅路[その4] プリムラ属 | 東アジア植物記 | 読みもの | サカタのタネ 家庭菜園・園芸情報サイト 園芸通信 (sakata-tsushin.com)

白幡 洋三郎著『プラントハンター ヨーロッパの植物熱と日本』講談社選書メチエ

ロバート・フォーチュン著 三宅馨訳『幕末日本探訪記 江戸と北京』講談社学術文庫

(文責：いしかわ観光特使 藪 一明)

災害支援者の

こころのケア

能登半島震災から半年が過ぎました。震災後間もなく被災地に赴き様々な支援に当たられた方々、自らも被災者でありながら支援活動に従事された方々もいらっしゃるかと思います。深く敬意を表します。

被災者のこころのケアの大切さは言うまでもありませんが、被災地支援にあつた方々へのこころのケアにも配慮する必要があります。支援者の活動は日々の業務とは異なるものであり疲労・ストレスも異なるものです。道路の遮断、家屋の崩落・避難所の状況などこれまでに目にしたことのない風景を目にし、こころに大きな動揺・衝撃を受けたうえでの支援活動、心身共に疲労します。しかし支援者の中には自分の心身の疲労に気づきにくかったり周りに気づかない、疲労を口にするのをためらったりする人がいます。

未体験の非日常の大きなストレス状況に遭遇した際に生じる心身の反応は人間誰にでも起こる正常な反応（トラウマ反応）であり、トラウマ反応についての正しい知識・理解がこころのケア・回復に大切なことです。

被災地支援から戻り本来の仕事に戻ってからも、以下のようなことはありませんか。

支援活動での状況を繰り返して思い出してしまつ。これと同時に動悸がしたり発汗したり、ふらつきたりする。十分な支援が出来なかったと思うことでの無念さ・無力感・自責感が続く。日々の仕事で思考力や集中力の低下がある。

寝つきが悪くなったり浅い眠りが続いたり早く目が覚めたりする。食生活が変わったり嗜好品を多くとるようになったりする。

支援者に対する組織的なサポート体制を備えている職場は多くはないでしょうが何等かのフォローやケアが大切です。支援者に対するねぎらいや感謝の言葉かけ、コミュニケーション、十分な休息やセルフケアができるような時間の確保などの配慮、サポートされているという感覚や認識が災害支援に派遣された者にとっては大切なことの一つです。

適切なサポートやケアが続けば時間の経過とともに健康度が回復していきますが、心身の不調が続くようなら専門機関や職能団体の窓口にご相談することもお勧めします。

（臨床心理士 永井康司）

デザートサービス

栄養部ではコロナ禍で中止となっていたバイキングが、昨年よりデザートサービスとなって再スタートしました。

患者さんからは、普段のお食事にデザートがプラスされ、特別感が感じられるとご好評をいただいております。

今後も患者さんに喜んでいただけるお食事やサービスに取り組んでいきたいと思ひます。

（栄養部 谷口）



活動紹介

令和6年能登半島地震の (災害派遣精神医療チーム【DPAT】)に参加して

令和6年1月1日能登半島地震により多くの方が被災されました。今もなお多くの方が不自由な生活を送り、慣れない環境で生活されております。一日も早いご復興を心よりお祈り申し上げます。

災害がもたらす精神的影響は大きく、『震災による恐怖』、『大切な人との死別』、『住宅などの喪失』、『慣れない避難所生活』、『将来への不安』などさまざまな心理的影響を受けることとなります。

桜ヶ丘病院では能登半島地震の災害派遣活動として、被災地域の精神保健医療ニーズへの対応や専門性の高い精神科医療の提供等を行うために、災害派遣精神医療チーム(DPAT: Disaster Psychiatric Assistance Team)を派遣し、被災地での支援活動等に携わらせて頂きました。



今回、当病院からは医師・看護師・作業療法士の3職種でチームを作り、能登方面や1.5次・2次避難所のある石川中央などでの支援に携わりました。震災により『これまで通院していた医療機関での診療ができない』、『震災によるさまざまなストレスによる精神的不調』などの相談・対応・診療などの役割を担いました。

被災地域は広く、各避難所を訪問したり、指定された地域まで悪路の中を車で診療に向かうこともありました。派遣前は『被災地で自分達に何ができるのか...』不安がありましたが、個性豊かで頼りになるチームメンバーの人柄に助けられ、被災地支援に携わることができたことは貴重な経験となりました。

また、災害派遣活動には、DPAT以外にも DMAT・JMAT・DWAT・DHEAT・JRAT などたくさんの災害派遣チームが支援活動に携わり、県外からも多くのチームが支援にあたってくれていました。被災地の住民として、ひとりの医療従事者としても感謝の日々でした。



震災からの復興には長い時間が必要となり、また震災によるこころのケアにも同様に時間がかかります。令和6年1月1日のこの日を忘れることなく、能登半島地震への復興のため、これからも私達にもできることに取り組んで参りたいと思います。

(作業療法士 堀 悟史)

「畑の作業療法」が人のやりがいや生きがいを作る ～農業でリハビリを!～

「何かを作る」こと、そして「作ったものが、誰かを喜ばせること」が、その人のやりがいや生きがいを作り出し、高いリハビリの効果を上げると言われています。

農業は「野菜を作る」ことから、「野菜を売る(買ってくれる人が喜んでくれる)」「野菜を調理して食べる(自分で作った野菜をおいしく食べて自分も喜ばせる)」ができます。

その結果、ストレス軽減、意欲回復、認知機能の維持・向上、日常生活に必要な能力の維持・向上、社会性の向上、生活の質の維持・向上など、さまざまな健康上の効果が期待できます。

当病院では作業療法の一環として、今年も『春植えの野菜』を植えました。今年はミニトマト・トマト・ピーマン・ナス・オクラ・枝豆・スイカ・しょうがなど欲張って植えてみました。



また、秋に植えた玉ねぎが立派に成長して無事に収穫できました。患者さんからは「いくらで売るかね?今は野菜が高いらしいからね...。」や「サービスして売ったらみんな喜んでくれるかね?」など楽しそうに話している姿をみると、大変なこともあるけどやって良かったなぁ~といつも思わせてくれます。



「畑の作業療法」は患者さんだけではなく、作業療法士の私のやりがいや生きがいも作ってくれる大切な時間です。

(作業療法士 堀 悟史)

新人紹介

北田 ★医療の必要性が叫ばれている現代において、こちらの病院に入職できたことを心よりうれしく思います。これから先輩方のご指導のもと、日々少しずつでも学び、少しでも早く戦力になれるよう力を尽くして仕事に取り組んで参りたい所存です。
まだまだ未熟な新人職員で、わからないことばかりでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

大邊 ★患者さんが治療に専念できる環境を作れるよう、一生懸命頑張ります!

浜崎 ★新しい環境で学ぶ事がたくさんあります。一日も早く仕事を覚えてみなさんの力になれるよう頑張っていきます!

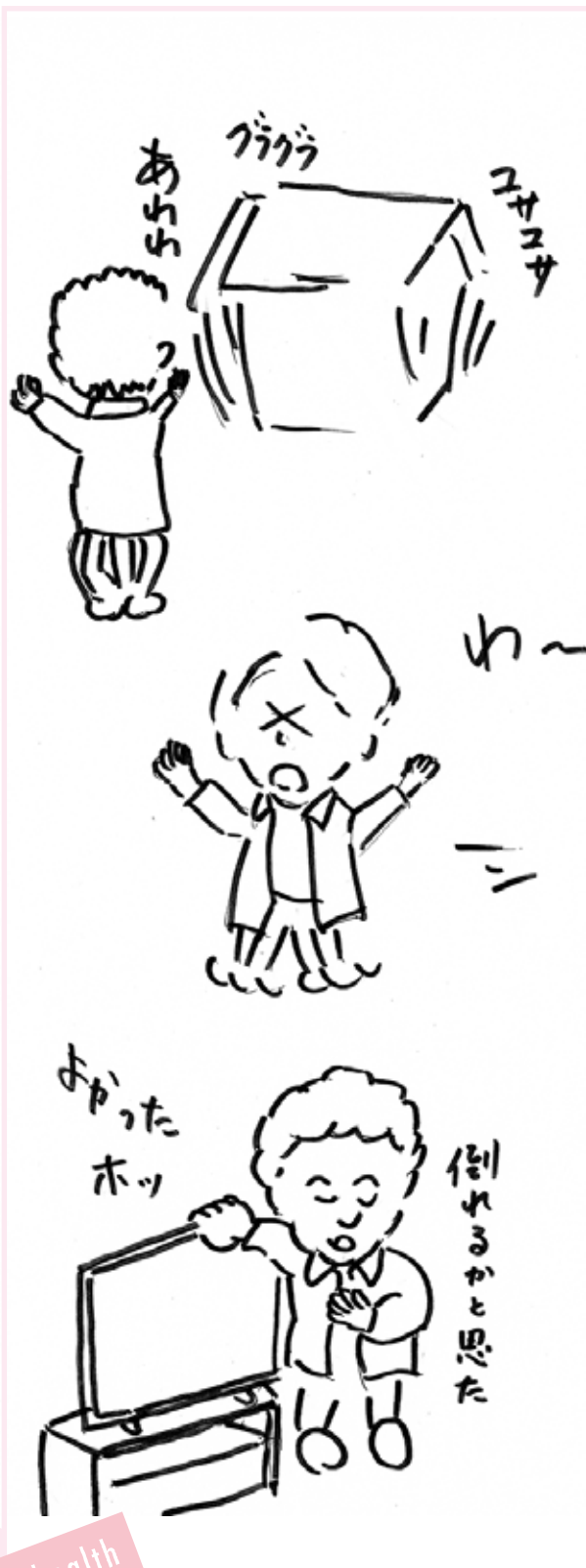
武田 ★昨年8月から看護助手として働かせて頂いております。看護師のサポート、患者さんのサポート、サポートとは何か?奥の深い世界です。よろしくお願い致します。

橋本 ★患者さんの気持ちを大切に、思いやり寄り添えるケアを心がけていきたいです。

嶽山 ★4月より看護補助者として入職した嶽山です。まだ少々覚える事はありますが、頑張っていきたいと思います。今後とも宜しくお願いします



認知症・思いつき日記 あの日の出来事



1.

歩いて町内の神社に初もうでからの
帰り道ちょうど家の前に来た時に、激
しい揺れに遭遇、ぐらぐら揺れる我が
家、オフロード車のように激しく揺れ
る車の様子に足がすくみ、とても中に
入る気持ちになれず…

2.

2階の部屋にいた、我妻はすぐに扉
を開けたものの激しい揺れに身動
きできず…揺れが収まってから玄
関から飛び出して…

3.

で、激しい揺れに倒れそうなテレビを
押さえて…

かくして、新しく買ったばかりの大型
テレビは守られたのです。

(追記)

この後、転倒防止のためにビス止め
しました



アルフレッドアドラーは怒りについて 下記のように述べています

暑さの厳しい折、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は自分自身の怒りについて少し振り返ってみましょう。みなさんはどのような時に怒りますか？そして何故怒るのでしょうか？怒る理由は人さまざまだと思いますが、基本的に何かを伝えたくて怒ることが多いのではないのでしょうか？

- ・ 自分も周囲も怪我をするおそれがあるので危険な行為をやめてほしくて怒る。
- ・ 提出物の期限を守れないとあなたの評価に関わるので怒る（約束を守ってほしくて怒る）
- ・ 行程が予定通りに進まなくなるので、時間を守ってほしくて怒る。

上記はほんの一部ですが伝えたい思いが強くなればなるほど、強く怒ってしまう傾向があるのではないかと思います。そして強く怒れば強く怒るほど伝わらなくなってしまう。本当に伝えたい理由（～ので）よりも、怒りの感情だけが相手に伝わってしまい関係性がギクシャクする。そのような経験をされた方も多いのではないのでしょうか？

怒りについて、アルフレッドアドラーは下記のように述べています

「怒ってはいけない、ではなく「**怒りという道具に頼る必要がない**」のです。怒りっぽい人は、気が短いのではなく、怒り以外の有用なコミュニケーションツールがあることを知らないのです。」

引用：嫌われる勇気—自己啓発の源流「アドラー」の教え 岸見一郎 古賀史健

常に怒ってばかりいると、自身も周囲も疲れてしまい建設的な関係を保つことが困難になります。怒りの感情で伝える以外の方法を実践し自分も周囲も楽になれるなら、それにこしたことはありません。伝え方を変えながらどう伝わったのか確認していく。こうしたコミュニケーションの実践が、良好な相互理解の関係性を生み出していくのだと思います。

自分の感情に責任をも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。
- 7) あなたは、いかなる状態にあっても、1人の人間として、その人格や価値観を尊重され、尊厳が保たれ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				大平		大平
		三診						
	内科			常勤医			常勤医	
午後 (13:30~17:00)	精神科	一診		大平	天野	岩崎	林	
		二診	眞舘					
	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