

たけのこ

2008 8 / 第8号
AUGUST



医療法人 久盛会
秋田緑ヶ丘病院

〒011-0911 秋田市緑島字堀川 84 番地 TEL (018) 845-2161 FAX (018) 846-6942
ホームページ <http://www.kyusei.or.jp/>



理念

友情を語り、「生きる喜び」と「希望」を育み、「安全・安心・信頼の医療」を実現します

指針

1. 医療の安全と質の向上に努め、患者さんに信頼される医療を提供します
2. 医療人の育成を図り、医の倫理の高揚に努めます
3. 患者さんの人権と個人の尊厳を守り、親切、丁寧な医療サービスに努めます
4. 社会の変化・医療の進歩に対応できるよう自ら研鑽に努めます
5. 医療を通して、地域社会の一員として貢献できるように努めます

6月8日

運動祭開催



記念日禁煙について

医局 佐藤 浩徳

平成15年5月から受動喫煙防止のための健康増進法が施行され、各職場などで「可能な限り喫煙場所から非喫煙場所にタバコの煙が漏れないように工夫する」などのガイドラインが設けられました。かつて喫煙は大人のたしなみであり4人に3人は喫煙者でしたが、平成11年には喫煙者が過半数以下となった現状では仕方ないことでしょう。病院は「健康増進の場」そのものであり、私が当時勤務していた病院でもすぐに病院敷地内禁煙のお達しが出ました。「タバコを吸うと緊張がほぐれ気分が落ち着く。」そう思っていた私たちは病院の敷地外までタバコを吸いに行つたものです。患者さんたちにも喫煙者が多く、喫煙所でタバコを吸いながらリラックスした雰囲気での治療面接を行うのは有効な手段だと思つていました。しかし、その病院では患者さんも院内は禁煙となったため、点滴をぶら下げながらも病院外にタバコを吸いに行く人が見られました。医師には当直業務も付きものなので、私にとっては一晩中タバコを我慢するのが大変苦痛でした。

そういうニコチン中毒者のために、各病院では禁煙外来が出来て久しいです。詳しくはわかりませんが、喫煙の害を説かれ、血中の一酸化炭素濃度測定を行いながらカウンセリングが行われ、禁煙補助剤を使うようです。調べてみると、禁煙外来での禁煙成功率は6割前後というところが多いようで好成績です。

禁煙すると大きなメリットがあります。私は禁煙して3年8カ月になりますが、計算してみると4万本以上、金額にすると60万円以上のタバコを節約しており、さらには150日以上寿命を延ばしているようです。何ともうれいし結果です。実は私は禁煙外来に行つたわけではなく、ある日を境にピタッと禁煙しました。それは次男が生まれた日。すなわち、子供の成長が自分の禁煙とリンクしているのです。そういう記念日や人生の転機に「記念日禁煙」を考へてみるのはいかがでしょう。タバコの依存はほとんどが精神依存なので、禁煙による身体的な苦しさを感ずるのは気のせいです。1週間も禁煙しているのだいぶん気分も楽になります。身体依存（けいれんや意識障害など）があるアルコール症の治療もスパッと断酒するのが基本です。禁煙を考へている人は科学的根拠に基づいた禁煙外来を利用するのも良いですが、「記念日禁煙」を一度試してみることをおすすめします。

運動祭



運動祭を無事終えて



東1病棟師長
石川 桂美

今年度の運動祭は、平成18年以降運動祭が行われていなかったこと、場所が第4駐車場から

グラウンドゴルフ場が変わったこと、病棟が行事担当責任者になって初めての運動祭であったこと、準備期間が1ヶ月ほどしかなかったこと等様々な不安を抱えた状況でのスタートでした。準備期間中、病棟スタッフの協力も大きく、実行委員会中心に次々と詳細が決定して行き、運動祭当日は沢山のスタッフの協力を得て事故等もなく終えることが出来ました。天候にも恵まれ、患者さん達の笑顔が一番の成果だったと思います。協力してくれた皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

苦労も吹き飛ばす大歓声



営繕管理課長
浅井 雅美

昨年の夏、グラウンドゴルフ場へ芝生を施工し早1年が経過しました。この間、真夏の散水・

雑草との熾烈な格闘・凸凹の解消などなど大変なことも多くありました。しかし、この芝生の上で元気に楽しそうに運動祭を行っている皆さんを見て苦労もどこかに吹き飛ばして行きました。また来年も安全で楽しく運動祭が出来るよう、営繕管理課一同維持管理に努めたいと思っております。



院長あいさつ



医局長あいさつ

時刻	内容	手配職員(氏)	備考
9:00	運動祭開会式	院長	
9:10	開会式	院長	
9:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
9:30	開会式後 トイレタイム	事務課	
9:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
9:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
10:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
10:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
10:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
10:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
10:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
10:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
11:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
11:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
11:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
11:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
11:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
11:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
12:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
12:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
12:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
12:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
12:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
12:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
13:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
13:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
13:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
13:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
13:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
13:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
14:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
14:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
14:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
14:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
14:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
14:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
15:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
15:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
15:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
15:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
15:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
15:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
16:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
16:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
16:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
16:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
16:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
16:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
17:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
17:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
17:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
17:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
17:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
17:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
18:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
18:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
18:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
18:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
18:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
18:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
19:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
19:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
19:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
19:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
19:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
19:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
20:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
20:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
20:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
20:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
20:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
20:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
21:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
21:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
21:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
21:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
21:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
21:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
22:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
22:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
22:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
22:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
22:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
22:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
23:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	
23:10	開会式後 芝生刈り	園芸課	
23:20	開会式後 芝生刈り	園芸課	
23:30	開会式後 芝生刈り	園芸課	
23:40	開会式後 芝生刈り	園芸課	
23:50	開会式後 芝生刈り	園芸課	
24:00	開会式後 芝生刈り	園芸課	

当日のプログラムです！



▲ のみの市也大盛況です



ニッコリ記念撮影



▲ 借り物競争



▲ 借り物競争で先生を借りました♡



▲ 職員も大忙し！！



▲ なかなか入らず苦戦中！！





栄養科だより



要注意！

栄養科 栄養士 豊島亜希子

「暑い」というストレスで、体も疲れを覚える頃ではないでしょうか？

そんな体を手取り早くサプリメントなどで、回復しようとしてはいませんか？

確かに、不足しがちな栄養素を簡単に補うことができる、現代社会の優れた食品のひとつかもしれませんが、地元で採れる旬な食材を食生活の中に取り入れてはいかがですか？旬な野菜は、一年の中で最も栄養素が豊富な時期で、美味しい時期でもあります。

例えば、夏野菜の代表格トマトには、紫外線の害から肌や目を守ったりする働きがある“リコピン”が含まれていたり、同じく茄子には、抗酸化作用があり、血液をサラサラにする働きがある“アントシアニン”が含まれていたり、旬な食材には、私たちが体を維持していく上で必要な栄養素がたくさん含まれています。

美味しい時期に、美味しいものを食べて、常に心も体も癒されたいものですね。かといって癒されすぎて、メタボリックにはみなさんご注意ですよ。

部署紹介



西3病棟のご紹介

西3病棟師長
原田 直幸

西3病棟は、定床が60床の精神科療養病棟で、長期入院の女性患者さんに対し、社会復帰を中心とした治療及び看護を実践しています。患者さんにとって病棟は、治療の場であると共に生活の場にもなっており、より患者さんに配慮した関わりが求められると思います。そんな病棟に勤務している21名のスタッフは、年齢層も幅広く山田養蜂場から〇〇〇〇を定期購買している主任をはじめとした非常に個性豊かでつかみどころが無く、明るく楽しい人間が集まっている病棟です。ぜひ機会があれば、立ち寄って下さい。



院内風景

管理棟1階のテラスです。
花が綺麗に咲いております。



たけのこ会

職員行事の1つ「たけのこ会」が5月13日・14日に当法人の太平保養所で開催されました。

巷では口にする事のできない「筍の刺身」をはじめ、様々なたけのこ料理を楽しみました。



リレーこらむ

山好き



西4病棟 准看護師
木内 克明

毎年私にとつての6月は、15年程前より楽しみにしている時期の始まりである。それは近郊の山々のほとんどこが、登山解禁の日であるからである。鳥海山、八幡平、太平山、森吉山、田代岳、駒ヶ岳、乳頭山、白神二ツ森、高松岳等と山好きなら一度は登ってみたい場所が数多くある。中でも高山植物の群落が国の天然記念物に指定されている秋田駒ヶ岳は、山の花の宝庫として一番私を引きつけます。6月1日とその年の1回目として、年3、4回は出かけます。恒例の神事で安全と健康を祈願し、今の体調、天気具合、時間帯、同行者によつてコースを選択して歩ける事も、好きな理由である。ともかく花が多い、それぞれ開花する時期は少しずつ異なるが、出発地点から足元に咲く花々をよく観察しながら歩く気分は至福の時間である。低木、草木、様々な草模様が斜面、稜線そして残雪の谷間を飾って飽きることのない、ウラジオヨウラン、ハクサンシャクナゲ、ベニバナイチゴ、エゾツツジが見られ、コケモモ、チングルマも残雪に鍛えられ低木として見事な群落を形づくっている。山頂周辺の阿弥陀池からは、少し距離はあるも、比較的急坂が無い乳頭山方向のコースをとると、この山のハイライト、高山植物の女王といわれる「コマクサ」が黒い焼砂の斜面にピンク色に染める光景は感激である。湯森山への稜線は、岩手山を直近に眺めながら、ヒメシャクナゲ、ニッコウオウシゲ等にも出会える。青紫色のシラネアオイの固まりにもハッとさせられる。笹森山を巡り八合目へ下りる。約5時間程、まだ随所に雪があるもコースは明瞭である。岩稜に咲くミヤマダイコンソウ、タカネスミレ等、可憐な姿の裏に知られざる強靱な生命力を宿している。どうしてこんな環境に生きられるのだろうと思うと山の花のたくましさを感じずにはいられない。この神秘さに何回も誘われ続けているのである。

外来診療のご案内

精神科・心療内科・内科・麻酔科

◆初診の場合

〈受付時間〉午前 8:45～11:30 まで
 〈受付窓口〉受付・総合案内
 〈診療時間〉平日（土曜日は午前中のみ）
 9:00～12:00
 14:00～17:00

但し、内科、麻酔科については土曜日休診。
 （午後には予約制による診察を行っています。）
 但し、救急の場合はその限りではありません。

〈必要なもの〉 保険証

※受給証をお持ちの方は併せて受給者証を提示してください。

◆2回目以降受診（再診）の場合は

〈受付窓口〉外来・再診受付へ
 〈必要なもの〉 診察券と予約券

◆専門外来について

「うつ・ストレス外来」「女性専門外来」「思春期外来」「物忘れ外来」「睡眠障害外来」「てんかん外来」
 こちらの外来診療については完全予約制となりますので受付までお電話下さい。

毎月1回は保険証の確認をさせていただきますのでご提示願います。

クレジットカードでの支払いが可能です

患者様へのサービス向上の1つとして、診療費等の支払いについては、JCB、AMERICAN EXPRESS、VISA 及び MasterCard の4ブランドのクレジットカードがご利用できます。クレジットカードが利用できることにより、支払方法の選択肢が広がるほか、現金の持ち合わせがなくても安心して受診できるようになります。



ばら祭

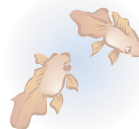
6月13日・14日の2日間、関連施設の三楽園で「ばら祭」が開催されました。
 多数のご来場ありがとうございました。

編集後記

夏の日差しが厳しい日々が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、この夏のビッグイベントとして北京オリンピックが開催されます。いろいろ多くの問題を抱えながらのスタートとなりますが、国を挙げての大イベントなので、様々な問題や暑さはひとまず忘れて夢中で応援をしてみたいでしょうか。約3週間にわたる激闘は見る者たちに熱い感動を与えてくれます。頑張れニッポン!!（古いですがね…）

こんにちは。新人です！

西4病棟 看護師
成田美加子



私が、緑ヶ丘病院に入職して8月で4ヶ月が経ちました。精神科という初めての分野、今まで経験してきたことは全く異なる業務内容に毎日、悪戦苦闘しています。しかし、緊張でいっぱい私の私を優しくサポートして下さるスタッフの皆さんのおかげで、楽しく仕事をすることが出来ています。精神科の看護師として、働くことが夢であったため、これからも、皆さんに支えられながら、頑張りたいと思います。

北1病棟 看護師
山崎結樹子



今年の4月1日より看護師として北1病棟に配属になりました。精神科看護は初めてで、まだまだ慣れず戸惑うことがたくさんありますが、先輩方に教えてもらいながら、1つずつ覚えていっている最中です。精神科看護を深く学び経験をつんで患者様により良い看護を提供出来る様日々努力していきたいと思っておりますので宜しくお願いします。



Q&A



Q リフレッシュクラブ（作業療法）のカラオケで上手な人に賞品を出してほしい。

A 通常のプログラムでは上手下手に関係なく、唄うことが好きな方のために行っていますので、ご了解ください。ただし、行事でのカラオケ大会では、賞品などのイベントも企画しておりますので、是非ご参加ください。

Q ご飯をもう少し柔らかくできないものでしょうか。

A 多数の意見を聞き入れ硬さを調整していますので、硬ければ柔らかくします。

Q バスレクを増やしてほしい。ボウリングにも行きたい。

A 全病棟を対象に野外レクを提供していくため、間があいてしまうことを申し訳なく思います。ご了承ください。また、ボウリングについては今後の参考にさせていただきます。

今後とも不備な点などがありましたら遠慮なくご指摘下さい。

