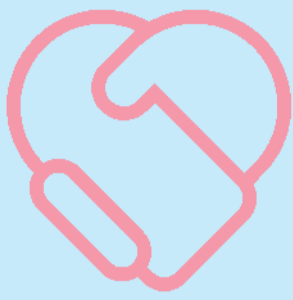


未来をつなぐ



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院



# すまいるみと

## ナースのお仕事

わたしたち、  
いろんな所でがんばっています

### 看護部の紹介



### 2階外来



看護部長 柏 富代

病院にはたくさんの職種の職員が働いて  
おります。その中で看護部の看護職員は  
看護師・保健師167名、看護助手19名、ク  
ラーク2名の大家族で病院内の看護及び  
看護補助業務を行っております。

看護職は病院だけでなく、診療所・訪問  
看護ステーション・介護サービス提供事務  
所・介護老人保健、福祉施設・看護学校・  
企業などがあります。

当院の看護職は病棟・外来・手術室・腎  
センター・健康管理センター・内視鏡等  
活躍しております。また病院の大切な医療  
安全対策を行っている医療安全室もありま  
す。病棟の勤務体制は夜間勤務を2交替で  
行っており、夕方から朝まで同じ職員が関  
わってくださる安心感と継続的な看護を提  
供することが出来ます。外来部門では診療の  
介助・指導を行っております。常に看護  
部では人として専門職とし、医療の場にお  
いて安心・安全なサービスの提供に心がけ  
ております。

### 総合診療部

外来の「総合診療部」です。総合診療部  
は、総合診療科、循環器内科、消化器内科・  
外科、呼吸器外科・内科、神経内科、腎臓  
内科・内分泌代謝、糖尿病内科、膠原病リユ



総合診療部

ウマチ内科など多くの科を担当している部  
門です。  
総合診療部の教授・准教授・講師の指導  
の下若い医師が昼夜を問わず救急の患者さ  
んの多くをわれわれの部門で受け入れをし  
ています。私たち看護師も豊富な症例を経  
験することができ知識・技術が日々アップ  
していくことを肌で感じていきます。また、  
教授や准教授から興味あるレクチャーを  
受けることができたり疑問に思うこともす  
ぐ聞くことができ充実した仕事をしていま  
す。  
診療の開始前には、今日、受診予約の患  
者さんの診療内容を確認して診療の介助に  
努めます。  
川又光子



泌尿器科、皮膚科

2階外来の診療科は、整形外科、スポー  
ツ整形外科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科  
形成外科、眼科、婦人科、歯科口腔外科です。  
それぞれの外来は専門性が高く、高度な知  
識と看護技術を要求されます。私達2階外  
来看護師は、専門的な知識に富み、高い看  
護技術で毎日の外来診療に望んでいます。  
ここで、各科の紹介をしたいと思えます。  
まず、整形外科、スポーツ整形外科です。  
平野病院長を筆頭に総勢12名の医師と、看  
護師5名、看護助手1名で運営されていま  
す。整形外科は、変形性膝関節症などの関  
節の外科外来、椎間板ヘルニアなどの脊椎  
しびれ外来、スポーツ外来では膝前十字韌  
帯損傷などのサッカー、下肢スポーツ外来、  
野球肩・野球肘などの野球専門外来を主に  
診療しています。  
耳鼻咽喉科は、秋月先生を筆頭に総勢4  
名の医師と、看護師2名で運営されていま

す。喉頭、咽頭がん、舌がん、甲状腺がん  
などの頭頸部悪性腫瘍、睡眠時無呼吸症候  
群といびき、急性中耳炎や扁桃炎、慢性副  
鼻腔炎などの耳鼻咽喉科の一般的な疾患、  
花粉症などのアレルギー疾患、めまい（メ  
ニエール病）や突発性難聴などの神経耳科  
的疾患などの診療を行っています。  
皮膚・泌尿器・形成外科は、小倉先生を  
筆頭に総勢3名の泌尿器科医師、皮膚科医  
2名、形成外科医1名と、看護師4名で運  
営されています。泌尿器科は尿路結石症、  
尿路、生殖器腫瘍、尿路感染症、排尿障害  
などを診療しています。皮膚科、形成外科  
は皮膚に関する症状の診療を行っています。  
眼科は、佐藤先生を筆頭に総勢3名の医  
師と、視能訓練士3名、看護師2名で運営  
されています。白内障、緑内障、網膜剥離  
黄斑部疾患、増殖性糖尿病網膜症などの診  
療のほか、健康診断や網膜レーザー光凝固  
なども行っています。  
婦人科は横田医師を筆頭に総勢2名の医  
師と、看護師1名で運営されています。更  
年期障害に関連する症状、性感障害、生理  
痛、過多月経、子宮内膜症、子宮頸癌など  
の診療を行っています。  
歯科口腔外科は、鈴木先生と、歯科衛生  
士1名で運営されています。口腔、口唇、  
顎骨、唾液腺などの嚢胞、顎骨炎、顎骨  
骨折、顎関節症、口腔粘膜疾患、埋伏歯な  
どの診療を行っています。



整形外科

以上のように多岐に渡る外来診療のなかで、患者様が安心して受診できるように、私達は日々努めています。今後もさらなる安心とサービスの向上のために努力していきますのでよろしくお願ひします。

根本 タ子



歯科、耳鼻科、眼科



朝のミーティング

## 乳 腺 外 来

私たちは、副院長・前田正光医師をはじめ、教育センター講師・渡辺基信医師と乳房の知識豊富な美人看護師・若くてかわいい医療事務の4人で毎日診察しています。乳がん検診はもちろん、乳がんの診断・治療・手術入院までの検査・精神ケア・手術治療後の診察・治療まで行っています。

そして、ちょっとした乳房の腫瘍なら外来摘出も行っています。

医師数や手術症例・紹介患者・診察室の綺麗さでは、他の乳腺科の病院にはかないませんが、初診外来診療→診断→入院・手術→術後診療まで同じ医師が行っているのは、他の病院にはない当診療科の自慢です。

乳がんは「女性のがん」1位で、16人に1人の女性が罹患する疾患です。しかし、死亡率は4位となっています。理由としては、多くの治療法が確立されていることとありますが、自分自身で見つけられる「がん」であり早期発見ができるからでもあります。皆さん、月に1度の自己検診で早期発見をしましょう。もちろん、1年に1回の触診・マンモグラフィ・マンモエコーの3つの検査で、私たち乳腺外来も乳がんの早期発見をお手伝いします。

## 化 学 療 法 室

2009年10月に、新しく開設した外来化学療法室です。外来の中で一番静かな空間であり、患者さんはもちろん・職員も落ち着ける場所でもあります。化学療法室は、診療科や男女を問わず、抗がん剤・分子標的薬・ホルモン剤などの点滴治療をする患者さんが使用します。部屋には、リクライニングチェアが8台と大きなスクリーンが設置されており、まるでシアタールームのようになっています。この大きなスクリーンに映る世界の景色・音楽で、時間のかかる苦痛な点滴が少しでも、快適に受けられればいいな...と思っています。石塚笑美子

## 5 東 病 棟

### 5東病棟の看護師たち

5東病棟は、消化器外科、呼吸器外科、乳腺外科、そして、泌尿器科、眼科、内科の混合病棟になっています。

朝、その日の点滴準備は、手洗いでマスキング・手袋着用で行い、点滴が清潔に患者様の元へ運べるように注意して混注しています。私語も厳禁です。

点滴接続は、間違わないように、患者様のベッドネーム、ネームバンドと照らし合わせて行います。患者様のもとに届くまでゆいになったら届くのかとイライラしてお待ちになっていることもあるのでは、ないでしょうか。

入院中の日常生活が快適に過ごせるように、ベッド周りの掃除・整頓、体を拭く



今日の清拭は誰かな～



ショートカンファレンス



手袋+マスク着用で点滴接続!

髪を洗うなどの清潔の援助、筋力が落ちないように歩行訓練をするなど、看護師ならではの仕事もあります。

大勢の看護師が、全て同じ情報を持てるように、話し合いをしたり、勉強をしたりと忙しい毎日を送っている、それが当病棟の看護師たちです。

時には、人間ですから失敗もしますが、みんなが元気で退院できるように...日々努力しながら頑張っております。

前嶋 由起子

## 4 東 病 棟

2009年4月に厚生連及び院長の基に水戸協同病院は筑波大学と連携し筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターが発足致しました。この連携で医師数が増加し病棟全体が活性化し全職員一丸となり協同で診療し地域住民の方々に安心した医療を提供しております。その中で当病棟は耳鼻咽喉科・代謝内科・腎臓内科・リウマチ膠原病内科・呼吸器内科・総合診療科、(以下内科) 歯科口腔外科の混合病棟となっております。看護職員は31名です。病棟の特徴としては耳鼻咽喉科におきましては慢性副鼻腔炎などの手術から癌患者様の手術や放射線療法、化学療法、癌疼痛緩和ケアなど幅広く治療を行っており、看護におきましては聴力障害、発声障害、嚥下障害の患者様が多岐にわたる看護が要求されております。内科におきましては様々な専門的治療を受ける方が入院されており糖尿病教育入院・糖尿病患者様の日常生活への自己管理指導、慢性腎臓病患者様の腹膜透析の在宅への支援や透析患者様の支援、癌患者様の化学療法、癌疼痛緩和ケア、パルス療法など患者様・家族様の人生に寄り添う看護を目指し看護目標、計画、実施、評価まで患者様・家族様に参画していただいております。また、毎週水曜日は耳鼻科・内科医師・ソーシャルワーカー・看護師と患者様お一人一人についてカンファレンスを行ないチームプライマリー医療を実践しております。今後さらに患者様、家族様に安心して療養生活を送って頂けるよう

スタッフの教育と接遇の向上に努めていきたいと思っております。 萩野谷登志子

\* \* \*

内分泌・代謝科は、曾根教授の指導のもとで現在の糖尿病の教育入院システムを実施して2年目に入りました。糖尿病チームスタッフと協力しあい、患者様がより健康的で質の高い人生を送れるようにと願いながらチームで活動しています。当院の患者様をはじめ、地域の医院、病院からご紹介いただく患者様や家族様を対象に、月曜日(金曜日(第1,3,5は土曜日) 毎日糖尿病教室を開催しております。患者様は、日々の生活の中で自己管理を必要とされ、常々自分で決断し解決しなければならぬことがほとんどです。そのためには糖尿病についての自己管理方法について十分な知識を持ち自分自身で自己決定できるようにしたいと考えております。病棟スタッフの中には、専門の指導資格を持つ、糖尿病療養指導士が3名おります。患者様や家族様の個別の療養相談にも応じておりますのでいつでもお申し出下さい。糖尿病教室の運営や院内外の患者教育、スタッフ教育に全力で取り組み、院外の医療スタッフの方々と連携をはかり、患者様が安心して治療が受けられるように地域の医療連携システムの構築に努力をしていきたいと考えております。

鈴木さゆり

\* \* \*

耳鼻咽喉科とは、主に「耳・鼻・咽喉(のど)」を専門とする科であるが、想像される方が多いと思いますが、実はもっと広い範囲にわたっているのです。耳・鼻・咽喉(のど)はもちろんですが、口、首(頸部)、気管、食道の疾患や機能異常も治療します。

また、めまい、顔面神経麻痺、甲状腺異常なども耳鼻咽喉科の範囲です。耳鼻咽喉科は乳幼児から高齢者に至るまで幅広い年齢層の患者様を対象としています。手術をはじめ、化学療法、放射線療法などを行っている患者様が多い科です。手術、治療によって食べ物の咀嚼や飲み込みが困難な方、構音障害などのボディーイメージの変化に伴

う生活の変化を患者様、家族様の方と共にスタッフ全員で退院後の生活を共に考え支援していけるよう、チームで取り組んでいます。大場めぐみ



4棟ナース一同



新人くんががんばってます

## 2 東 病 棟

昨年6月にオープンし、1年半が経過しました。主に循環器・呼吸器の病棟です。脳外科や外科系の緊急入院の患者様もいます。循環器では、心臓カテーテル検査や血管再建術が常時おこなわれています。

スタッフは看護師27名、ナースエード2名、クラーク1名で構成されており、パワーあふれる活気ある病棟です。緊急性が高く不安をかかえた患者様が多く、様々な患者様に対応できるように、疾患・治療・検査・医療機器について、医師やコメディ

カルの協力を得て、日々勉強会をおこない、知識や技術の向上に努めております。患者様、家族様とのコミュニケーションを大事にし、接遇についても向上を目指しております。高齢者の方も多いため、安全・安楽に留意し、退院後の生活を見据え、QOLの低下をまねかないことを目標に看護をおこなっております。

スタッフ一同、今後も他部門と連携をとりながら、地域住民の方々に安全で納得のできる医療や看護を提供していきたいと考えております。どうぞよろしく願いたします。

宮内和代

## 腎 セ ン タ ー

腎センターを紹介します。

腎センターは、医師3名、師長、主任を含め看護師8名、助手1名と臨床工学技士4名で構成されています。

透析療法には、週2回から3回通院して行う血液透析と在宅で患者様自身が毎日行う腹膜透析があります。

腎センターは、慢性腎不全となり働きにくくなった腎臓に代わって人工的に血液透析療法を行う所です。

透析療法は、専門性が高く患者様と医療者との信頼関係がとても重要な所です。私たちは、常にコミュニケーションをとり、患者様の思いや、健康状態を把握し安心して透析が受けられるよう日々努力しています。



腎センター



臨床工学技士

臨床工学技士は、さまざまな透析機器の操作やメンテナンスだけでなく、シャント

穿刺や緊急時の危機管理まで行っており、私たちにとってとても頼りになる存在です。

透析中は、患者様の全身状態や透析に伴う諸症状の把握に努め、バイタルサインをチェックし安全、安楽に治療が出来るよう努めています。

近年、透析患者様の高齢化により、生活面や介護面での問題も多くなってきています。そこで私たち看護師が中心となり、ケースワーカーや社会福祉とコンタクトをとり、問題解決にあたっています。

長期透析患者は、個々の身体的変化、生活の変化、年齢の側面から合併症が出現しやすく、また努力していることや苦悩していることを傾聴し、常に継続した関わりの中で自己管理の理解度を確認しながら日常生活への支援に取り組んでいます。

### ※ 最近の話題

10月吉日、腎センターでは、数年ぶりにスタッフの結婚披露宴がありました。当日朝まで雨が降っていたのですが、午後からは晴天となり天候も結婚を祝福しているようでした。とても綺麗であってやかな、しっかりとのお嫁さんでした。

会話の絶えない健康で明るい家庭を築いてください。お幸せにね。

私たち、日ごろの顔とは違い精一杯おしゃれをしての、およばれました。

根本 茂子

## 研 修 報 告

### 「死後処置」から「死後ケア」への取り組み

「死後処置」と聞いてどのような事を思い浮かべますか？

字のごとく、お亡くなりになられた後患者様に行う処置のことです。処置の内容は、綿詰めを行い、口が開かない様顎を固定し当たり前のように浴衣を着ていただいていた。浴衣の合わせも左前合わせ（逆さ合わせ）とし、薄化粧を施していました。手は胸の上で合掌し解けぬ様バンドにて固定を行っていました。今迄はその処置は看護師が中心となり行い、家族の方の意向を取り入れることはほとんどありませんでした。

では何故、綿詰めを行ったり、逆さ合わせ等を行っていたのでしょうか。それは昔からの習わし、風習が根強く残っていたようです。昔ご遺体は穢れた物として考えられ、穢れが外に出ないように綿を詰め、ご遺体を生きている者とは反対側の世界の物として逆さ合わせを行っていたと考えられています。

しかし現在では、亡くなられた患者様も病院からの退院は回復した患者様と同様という考え方に変わってきています。さらに、体内の物が対外に出るということを考えても、排出される為の機序を知ることでも亡くなられた後の排出はほとんど無く綿詰めは必要ないと考えられるようになりました。そして退院時の衣装も浴衣と限定せず生前患者様が気に入っていた物（スーツ・作業着・ドレス・etc.）。化粧は決して「美しい」「綺麗」ではなく、生前の顔を思い出させる化粧を理想とします。生前の患者様の姿は御家族の中に有ることから、「死後ケア」への家族参加は重要であり御家族の意向に添いながらのケアとなります。

当院でも以上の事を根拠とし、「死後ケア」では綿詰め・固定は行わず御家族に参加していただき、生前の患者様に近い姿で退院していただけるようケアに取り組んでいます。

また亡くなられる状況は患者様それぞれ

ですが、長い闘病生活であれば御家族と共に労う時間となり、急死であれば御家族が一緒にケアを行うことで死を受け入れることができたり、最後のケアが行え悲しみの中にもわずかな満足感が得られるようです。御家族の満足は看護師の心のケアにもつながると言えるでしょう。

新人看護師の教育にも「患者様にとって最後のケアを御家族と共に最良のケアにしたい」と実施しました。

大淵 恵美



今年も8名が研修を終え、Nurse Assistantの仲間に加わりました。私たちは看護サービスを担う一員として頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## コラム 研究員に聞いてみよう！

### お酒は不整脈（心房細動）の原因になりますか？

この欄では、本院の内分泌代謝・糖尿病内科（生活習慣病）研究室の研究結果から、みなさんの参考になりそうな内容をわかりやすく解説しています。今回は児玉暁研究員の研究成果で、アメリカの心臓病の専門誌に掲載されます。

**Q、心房細動とはどういう病気でしょうか**

心房細動は不整脈の一種で、外来診療で患者数が最も多い不整脈です。心房細動では、異常な電気信号が心房の中を不規則に走るため、心室への伝導が不規則となり、通常は一定間隔でうっている脈がバラバラになってしまいます。心房細動では、心房の中に血液がよどみやすくなるため、心房、とくに左心房の中で血栓（血のかたまり）が形成され、この血栓が血流に乗って心臓の外に流れ出すと脳へ血液を送る動脈に血栓がつまってしまい、脳梗塞がおこりやすくなります。

**Q、飲酒と心房細動にはどのような関係があるのでしょうか？**

本研究における観察研究のメタ解析により、一日純エタノール換算で18グラム相当（ビールなら約400cc、日本酒なら約130ccにあたる）以上のアルコール摂取をしている人は、アルコール摂取の少ない人に比べ約1.5倍の心房細動リスクがあることが明らかにされました。

**Q、適度のアルコール摂取は心臓病の予防になるといわれていますが**

日本を含めた諸外国において、適度の

アルコール摂取が心筋梗塞をはじめとする心臓病の予防に有効であることを示唆するデータが報告されています。しかしながら、これまでの研究を集めて統合した本研究の結果では、アルコール摂取量が増えるれば増えるほど、心房細動リスクが増える傾向（アルコール摂取量が一週10グラム増加するごとに、心房細動のリスクは約8%ずつ増加）があり、残念ながら、心房細動の予防に関しては、適度のアルコールが有効であることを示す結果は得られておりません。不整脈を予防する意味からも、飲み過ぎには気を付けましょう。

S. Kodama, K. Saito, S. Tanaka, C. Horikawa, A. Saito, Y. Heianza, Y. Anasako, Y. Nishigaki, Y. Yachi, K. T. Iida, Y. Ohashi, N. Yamada, H. Sone: Alcohol Consumption and Risk of Atrial Fibrillation: A Meta-analysis, J Am Coll Cardiol (in press)



## ちよんと薬の話



インフルエンザは毎年、11月下旬から12月上旬に流行のシーズンが始まり1〜3月にピークをむかえます。感染力が強く、咳、くしゃみによる飛沫の飛散などで感染し、広い範囲で流行を引き起こします。一般に、高熱が出て倦怠感、頭痛、関節痛などの強い全身症状が現れるのが特徴です。

インフルエンザと診断されると、インフルエンザウイルスに直接作用する抗ウイルス薬が治療薬として用いられます。現在治療の中心となる薬剤には内服薬のタミフルと吸入薬のリレンザがあります。どちらもインフルエンザ症状が出てから

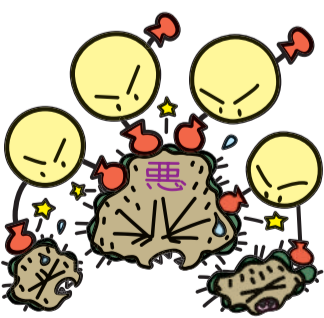
48時間以内に使用しなくてはなりません。これは、インフルエンザウイルスは症状が出てから2〜3日後（48〜72時間後）に最も数が多くなるため、48時間以内に薬剤で増殖を抑える事で病気の期間を短くし症状の悪化を防ぐ事ができる可能性があるためです。

処方された抗ウイルス薬は症状が楽になったからといって途中で中止することなく決められた期間きちんと使い続けてください。また、重症化の心配のある方は、家族などがインフルエンザにかかった場合、予防のため抗インフルエンザ薬を使う事ができますので医師に相談してください。

さい。一部の解熱剤は小児に使用すると脳症を起こすおそれがあるため使用するときは医師または薬剤師にご相談ください。

インフルエンザの予防にはワクチン接種が有効です。インフルエンザ発症を減らしたり、重症化を防ぎ、致命的な合併症を減らす効果があります。効果が現れるまでに2週間程かかるため10月〜12月上旬に接種することが効果的です。

薬剤部 廣木 崇子



## あなたの肺は、大丈夫ですか？と健康フォーラム開催

10月16日（土）J A会館において、健康測定ラリーと講演会の「市民健康フォーラム」が開催されました。

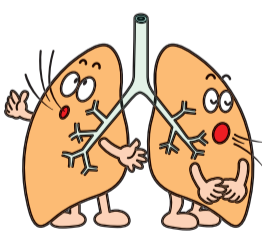
健康ラリーでは、肺年齢、呼気一酸化炭素、血管年齢、血圧測定を行い多くの方が参加してくださいました。

健康ラリーの後に、呼吸器内科の佐藤浩昭教授による「肺の役割と疾患について」。籠橋克紀講師による「禁煙について」。そして看護部からは、佐々木良枝、千田隆弘呼吸療法士の2名の「呼吸器疾患患者の日常生活のコツ」の講演会を行いました。市民フォーラムに初めて演者として参加した、佐々木良枝さんは次のように感想を述べています。

医師による肺疾患、喫煙の害と禁煙につ

いての講義の後に、呼吸器疾患患者の日常生活のコツに続いて、呼吸筋のストレッチを15分間行いました。簡単な体操ですが参加者全員で行うことができました。終了後に「老人介護に係る仕事をしているので参考にしたい」「資料はないか」とたずねてこられる方がいました。市民の健康に対する関心の深さと熱心に驚きましたと述べています。

2人ともこれからの看護に活かせる体験をしたことでしょうか。





## 週末の過ごし方

私の週末の過ごし方をお話したいと思います。

私は、ひたちなか交響吹奏楽団の団員として活動しています。今年で発足15年を迎え、総勢150名のバンドです。発足当時より活動し、育児で約5年休団し平成17年より復団しました。パートはフルートを担当しています。2東病棟の平田久美子さんがトロンボーン奏者として一緒に活動しています。

日曜日の18時から21時30分まで、ひたちなか市内で練習しています。活動内容は、定期演奏会の開催・吹奏楽コンクール出場・依頼演奏出演などです。

5月にひたちなか文化会館で定期演奏会を行い、たくさんの方に来ていただきました。来年は5月1日の日曜日に開催予定です。興味のある方、ご来場お待ちしております！

吹奏楽コンクールでは、7年連続で茨城県代表として東関東大会に出場し、今年は



銀賞をもらうことができました。

10月17

日の日曜日には、茨城県吹奏楽連盟の50周年式典と記念演奏会が行われました。私は、他の市民バンドと合同バンドを組み出し、そのほか小学生から高校生までのバンド・マーチングバンドが参加しました。全国レベルの常総学院の演奏・大洗高校のマーチングバンドの演奏と演技に感動！貴重な演奏会でした。



週末夜の練習で、ゆっくり休みたいと思うこともありますが練習の時間が近くなる気持ちは練習にむいてきます。厳しい練習の時もあり、疲れることもあります。でも、みんなで一つの音楽を作り上げることがとても嬉しく楽しい時間です。「また明日から仕事がんばろう！」と思えてきます。この吹奏楽の活動は、これから先もずっと年齢を重ねても続けていける最高の趣味だと私は思っています。

小学生の娘2人も吹奏楽部に入っています。コンクールにも出場しました。休日に練習があれば学校へ行って演奏をみていることもあり。いつか、一緒にバンドで活動したいと思っていますが、娘たちは拒否しています。(笑)

私はこんな週末を過ごしていますが、皆さんはいかがお過ごしですか？

整形外科外来 渡辺智美

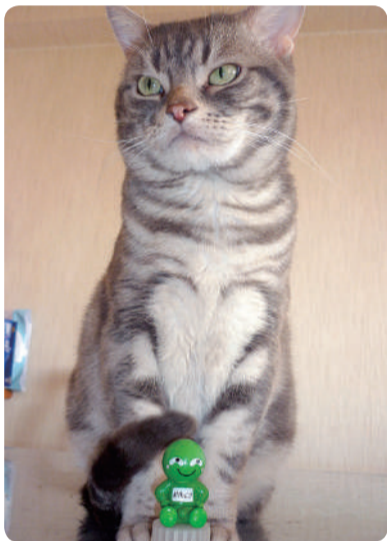
## 11月の時 私のいやし

皆さんこんにちは。3東病棟の看護師、水沼です。病院広報誌「すまいるみと」の原稿依頼を受けて、何を書こうか…あれこれ悩みましたが、我が愛猫の事を少々書かせて頂く事にしました。

犬好き・猫好き・動物全般好きという人も、嫌いという人も…好みは色々ですが皆さんはいかがでしょう？私は…猫に夢中です。だって「ただいまあ〜」と玄関を開けると「マーマ」と甘えた声で答え、「お留守番御苦労さま」と話すと『おきやえり〜』と私の帰宅を喜び、寝ていても起きて出迎えてくれます。あほくさ!! なんて思った方もいるでしょうが、猫好きとはこんなものです。

そんな我が愛猫はアメリカンショートヘアという種類の猫で名前はハレーリーと言います。一応血統書も付いています。そして実は7歳のおじさん猫です。ハレーリーとの出会いは、2003年10月、ブリーダーさんのお宅で4匹生まれた中の男の子でした。生後約40日で、まさに、手のひらサイズ。甘えん坊で好奇心旺盛な、でも何故かピンクのリボンを首に巻かれた可愛い子猫でした。猫も人間同様、環境に左右される動物のため、生後間もない時期から親兄弟と離れてしまうと、遊びながら体得する社会性が形成されず、人間との生活がストレスになってしまうため、私は可愛い盛りの子猫との生活を我慢して、生後3か月まで待つてから我が家の一員として迎えました。

ところで皆さん、猫は気まぐれで我儘、



犬より頭が良くないから芸もできない。なんて思っていますか？確かに気まぐれだし我儘ですが、犬よりも頭が良くない。というのは間違った捉え方です。単独で生活する習性があるため人間に媚びないだけで、ヒトの言葉や表情、行動など良く見て、聞いていて、実は自分の思い通りにヒトを動かす技を持っています。ハレーリーも水道の蛇口から流れる水が飲みたい時、洗面台の下で甘えた声で鳴いて私を呼びます。ご飯(猫用のカリカリ)が食べたい時はお皿の前に無言で座り、後ろ姿でおねだりします。私が「ハレーリーおいで」と声を掛けると、幾分面倒くさそうですが、私の元にやってくる。また、コップの水を飲む時には、繰り返して左前足ですくってペロペロ舐めるという芸？もします。過去に一度だけ、マンションベランダの仕切り板の下を通ってお隣に行ってしまった事がありました。その時に叱るとその後は、これをしたら怒られる」という事を学習しています。そんな

な表情豊かで表現力も優れた猫は犬よりも劣る事はないと思います。アニマルセラピーをご存じの方もいらっしゃると思いますが、動物と触れ合わせることでその人に内在するストレスを軽減させたり、あるいは当人に自信を持たせたりといったことを通じて精神的な健康を回復させることができると考えられています。(ウィキペディアより)

まさに我が愛猫ハレーリーも、私の心を癒し支え、生活のパートナーとしての役割を担い、時には私の友人達の心も癒してくれます。もちろん、彼にそんなものが癒しなのかと思いますが、存在そのものが癒しなのかもしれません。

最後になりますが、実は私…猫との生活を体験するまでは、猫が苦手でした。でも気が付けば自慢話がたくなるくらい好きになっていました。そんな不思議な魅力を持っているのが猫かもしれません。

3東病棟 看護師 水沼伸子

## 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 総合病院 水戸協同病院 看護師募集

心でつながる  
地域医療

就職説明会日程  
1月29日(土)  
2月26日(土)

お問い合わせ

TEL: 029-231-2371(担当 平野・長谷川)

メール: [kangobutyouty@mitokiyodo-hp.jp](mailto:kangobutyouty@mitokiyodo-hp.jp)



看護部サイト

## リフレッシュ休暇の活用

### 久米島を訪ねて

毎回、旅行と言えば小笠原家の唯一の共通の趣味である、野球関連ツアーでした。いつも、1泊2日または2泊3日で巨人軍を追いかけ北へ南へと観戦がてら旅行に行きます。最近までは全国にあるドーム球場めぐりが主流でした。しかし今回はリフレッシュ休暇というありがたい長期休みを利用して遠くに行きたい！そして、忙しい日々から現実逃避したいという事で、家族会議を開き行き先を沖縄の久米島に決めました。なぜ久米島かというと観光地が海しかないという事。楽天イーグルスのキャンプ地がある事です。

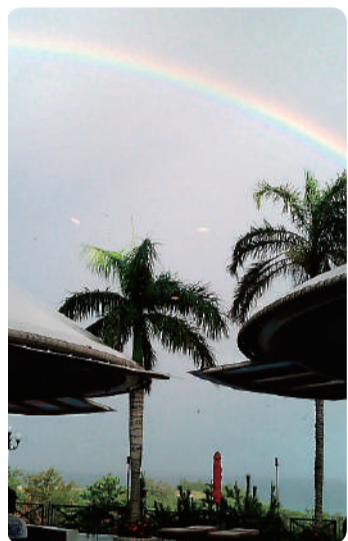
滞在したホテルはなんと楽天イーグルスが滞在中に宿泊するホテル。しかも私たちの泊まった部屋は選手が泊まっていた部屋ということもあり、初日からテンションマックスでした。久米島滞在中は海しかないという事で毎日、ビーチで昼寝かシュノーケリングです。

毎日の忙しい生活から開放され心を身体もリフレッシュしたと感じましたが、現実に戻るのが怖いと最終日はテンション下がりました。

来年のリフレッシュ休暇は大好きな巨人軍のキャンプに合わせて宮崎に行きたいな！  
5東病棟 小笠原恵子

### 沖縄を訪ねて

今年から導入されたリフレッシュ休暇を利用して、日本の南国 沖縄へ母と姉家族と旅行へ行きました。沖縄は母の故郷で、私の生まれた場所でもあり、旅行というよりは里帰りのような気分でした。出発時は日本列島を台風が北上しており、出発が危ぶまれるような嵐でしたが、到着した沖縄はまるで別世界のような快晴でした。沖縄に着くなり大好きな沖縄そばを頬張り、祖母に会いに行くとヤモリの歓迎を受け、甥っ子達は目を輝かせて追いかけてます。母



は久しぶりに会う足を悪くした祖母の側で旅行中を過ごし、普段できない親孝行。甥っ子達は海に夢中で、シュノーケリングで魚やヒトデを発見しては大はしゃぎし、初のバナボートで大興奮しっぱなし。そんな家族の姿をみているだけで心は穏やかな、優しい気持ちになりました。また、1日だけ朝から南国特有のスクールが降ってきて気分が憂鬱になりかけた瞬間、海の上にくっきりと大きなアーチを描いたRAIN BOWが出現、感動したのを今でも覚えています。たくさんのお笑いに出会い、色々な感情に触れ、自分自身もリセットができた旅になりました。次のリフレッシュ休暇が今から楽しみであり、仕事を頑張ろうという活力につながっています。

5東 神山 奈津子

### 古都・鎌倉を訪ねて — 日常以上、旅未満 —

彩・紫陽花の美しい時期に鎌倉を訪れた。梅雨は1年の中で最も苦手な時期だが鎌倉の梅雨は違い、あのジメジメがなくなってしまうと梅雨の時期を演出している。雨露でいつそう輝きを増す紫陽花は、妖艶そのものである。またこの花々は、訪れる人に表情があるように様々な表情を魅せると感じることが多くそれぞれの寺の持つ静寂な雰囲



気に合わせ咲き誇っている。また、種類も様々で数えきれないほどある所が魅力的なところ



うか。そもそも、なぜ鎌倉を訪れたかという今年の鎌倉のテーマが「日常以上、旅未満・・・」でありこの言葉に心を打たれたからである。日常では感じられないものを求め、でも旅のように大袈裟なものではない、このさり気無さに魅かれたからである。美しい紫陽花を見ながらふと思ったが、こんなにも心から何かを美しいと感じ、自然を身近に感じたのは何年ぶりだろうか。学生の頃から、何かにつまづいたりすると自然に触れたり、芸術鑑賞したりしていたが、日々の忙しい生活の中でそれさえも忘れてしまっている。「感じる心」がどんどん薄れていたように感じる。人と接し、コミュニケーションが重要とされるこの仕事で、よい機会となつただろう。感じる心が養われれば、患者様からの言葉に対し「そうなんだ・・・。」ととらえるのではなく「なぜ、そう思うのか、何か不安なのか。」などと言葉の向こう側にある患者様の想いに気付くはずだ。まさに、「感じる心」を養われると人とのよりよい関係に結びつくのである。

今回、古都・鎌倉を訪れ紫陽花の美しさに感動し自然に心が癒された。また、これから仕事を頑張れる素晴らしい機会となった。何処かに訪れるとなると、日程調整やら荷造りやら何かと面倒なこともあり苦手であったがこれだけの素晴らしい体験をすると悪くないと感じた。現在、鎌倉は紅葉の時期で古都と紅葉の共演が作り出す美の世界を味わえるだろう。

機会があればもう一度訪れたい、お薦めしたいスポットである。

5東病棟 坂田 奈穂子

### 明日からの仕事にストライク!

私達手術室は、医師とスタッフ間の親睦をより深め、普段のストレスを発散させようと10月27日レイクサイドボールにてボーリング大会を開催しました。女性にはハンデ30をつけ女性1位にはデジタルカメラを準備しました。チームの1位、個人1位から3位、ブービー賞の賞品を駆け白熱した戦いとなりました。渡邊先生の始球式で始まり、素晴らしいフォームの見事な投球で罰ゲームとはなりません。試合開始前は、皆少し緊張気味です。さあ、いよいよ試合開始です。各レーンから一喜一憂の歓声と拍手、ため息がこだまする中、普段の仕事では見られない表情が見られました。改めて、ボーリングは盛り上がりを感じました。あちらこちらで、ハイタッチ! カメラのフラッシュ! みんな楽しそうです。スポーツ交流は発見の連続です。手術室でのチームワーク医療がスムーズに行なえるよう企画したのですが、今回のイベントは連携を深めるのには非常に有意義なものであったと確信しました。今後も年1回開催していこうと思います。皆様、お疲れ様でした。リフレッシュして、また頑張りましょうね。「仕事も遊びも楽しく。人生プラス思考」でストライク!



# 新任医師の紹介



総合診療科  
医師 向山 和彦

総合診療科 後期研修医の向山和彦です。出身は福岡県北九州市です。一度法学部を出たのち、37歳で医学部に再入学しました。それまで学習塾・予備校の講師をしておりました。将来は、茨城県内の診療所で地域医療に貢献したいと考えています。毎日いろんな患者さんを診させていただき大変勉強になっています。来年3月まで頑張りますのでよろしくお願い致します。



総合診療科  
医師 木全 啓

はじめまして。医師3年目、総合診療科の木全啓（きまた あきら）です。9月までは茨城県立中央病院で勤務してまして、連続で水戸地区での勤務となりました。ここへ来たばかりの時は、慣れないことも多く、総合診療ということが多岐に渡る患者様を診るということ、忙しい日々を送っておりましたが、だいぶ慣れてきたと思っています。これからも患者様、地域に貢献できるように、日々成長して行きたいと思っておりますので、半年間よろしくお願い致します。



総合診療科  
医師 志鎌 明人

10月より参りました志鎌です。よろしくお願い致します。



総合診療科  
医師 陶 経緯

10月より参りました陶です。よろしくお願い致します。



整形外科  
医師 塚西 敏則

10月より参りました塚西です。よろしくお願い致します。



整形外科  
医師 森田純一郎

はじめまして。2010年10月より水戸協同病院整形外科に赴任いたしました、森田純一郎と申します。

簡単な自己紹介をさせていただきますと、出身は京都、中高は奈良の学校で過ごし、大学から茨城へやってきました。2008年筑波大学卒で、卒後は筑波メデイカルセンター病院で初期研修を2年

10月から半年間、内科研修でお世話になります。出身は東京（小平）で、大学は筑波大卒、部活は水泳部でした。こちらにきて、千波湖周りの景色がとても気に入ります。



医師 中村 伸彦

10月より参りました竹橋です。よろしくお願い致します。



医師 竹橋 広倫

10月より参りました河野です。よろしくお願い致します。



医師 河野 敬明

10月より参りました竹内です。よろしくお願い致します。



医師 竹内 太郎

行い、4月からは筑波大学附属病院整形外科で半年勤務してまいりました。スポーツに関しては、小学校から大学まで野球一筋で、内野手をやっております。整形外科1年目の未熟者でたくさん迷惑をかけるかと思いましたが、頑張つてやっていきますので、みなさまどうぞよろしくお願い致します。



医師 小丹枝 梓

休日に走ったり、通勤も原付で千波湖をぐるっと回る経路で通ったりしております。さて、早一ヶ月が経ちましたが、忙しいながらも、患者やスタッフの方々から多くのことを学ばせて頂き、とても感謝しております。未熟なところも多々ございますが、宜しくお願い致します。宜しく致します。



医師 高岩 直子

10月より参りました高岩です。よろしくお願い致します。



医師 齋藤 祥子

出身は筑波大学で、水戸に来たのは初めてです。水戸協同病院では、皆さんに迷惑をかけないよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

## 保育園

今年の1月から開園したひばり保育園です。現在、子供たちは11名、保育士が5名で楽しく過ごしています。

晴れた日は、千波湖へお散歩に行つて黒鳥を見たり、元気に走り回っています。

室内では、おままごとやブロック遊びをしています。最近では、音楽を聴いて、ダンスやお遊戯をして体を動かしています。

安心して預けて頂ける様、保育士一同、頑張っていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。



# 「新しい薬」にご関心はありますか？

水戸協同病院の呼吸器内科では  
新しい薬の治験に参加しています



## COPDとは？

「咳・痰(たん)が出やすい」「身体を少し動かした  
だけで息切れがする」といった病気です。  
水戸協同病院の呼吸器内科ではこのような方を対象とした  
治験を行っています。

## ※治験とは？

「新しい薬」を誕生させるために、患者さまにご協力頂き、  
「効き目」や「安全性」について詳しく調べる目的で行うものです。



ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

相談窓口：治験管理室 9:00～17:00(平日)

TEL:029-231-2371 内線 3590