こころの宅配便

あいあい

2022.10
No.101

特 集

・社会医療法人 二本松会 かみのやま病院
　病院長就任のあいさつ　村岡義明
・精神看護の奥深さ
・“ふとる” “やせる”は腸内細菌が知っている Part2

Information

・山形さくら町病院外来診療体制
・かみのやま病院外来診療体制
・かなやの里　お問い合わせ

社会医療法人二本松会

あいあい▲
バックナンバーはこちらから

就任のあいさつ

社会医療法人 二本松会
かみのやま病院 病院長
村岡　義明

この度、かみのやま病院の院長に就任しました村岡です。私は、山形生まれの山形育ち、医者になって30年ほど、二本松会に就職して、今年で20年になります。最初は、山形病院、今の山形さくら町病院に勤務し、病院の建て替え工事に伴い、100名程の患者さんと職員とともに上山病院に異動しました。その時は、現在新棟が建っている場所にあった古い旧病棟とプレハブ棟を使った、当時、10病棟、11病棟と呼ばれた病棟で働きました。その後、山形さくら町病院の工事の終了とともに山形に戻りましたが、今度は上山病院の手伝いに行って欲しいとの話があり、平成21年からは上山病院に異動となり、現在に至ります。この間、上山での新棟の工事、「かみのやま病院の誕生」も経験しました。かみのやま病院とはこんな「縁」がありますが、上山、山形の両方の病院で勤務し、両病院それぞれの雰囲気を体験できたのは、私にとって貴重な経験です。

二本松会との最初の「縁」は、私が大学生の時に祖母が認知症になり、山形病院に御世話になった時でしょうか。その時は、精神科の道に進むとは考えていませんでしたが、様々な「縁」があり、今この場にいます。

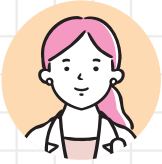
「縁」の話をしましたが、私が40数年来のファンであるヤクルトスワローズの元監督である野村克也さんが用いた言葉に「良好な人間関係を築くのに大切なことは、『縁、感謝、謙虚』である」というのがあります。私はこれを患者さんへの基本的な対応として頭の中に置いています。私はこの中でも特に「縁」を大事にしています。かみのやま病院も「つながり」を大切にし、地域に開かれた精神科医療を行ってきた歴史があります。これからも、患者さんとご家族、地域の方々、職員の皆さんとの「縁」を大切にし、つながっていきたいと思います。

また、これも野村克也さんの言葉ですが、「信は万物の基を成す」というのがあります。「信用・信頼・自信がなければ、人間は動かない」という意味です。

皆さんとの様々な縁を大切にし、患者さん、ご家族、地域の方々に信用・信頼され、謙虚な気持ちを持ちながらも自信をもってよい精神科医療を提供していけるよう努めていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

精神看護の奥深さ

二本松会にはいろんな職種のスタッフが働いています。今回は看護師の印象に残った出会い・場面を紹介

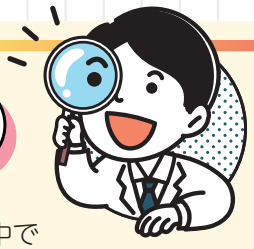


精 神 科 看 護 師

未来へのテーマ

私がまだ駆け出しの看護師であったころ、故五十嵐義雄先生（私が恩師と崇める）が定期的に開催する研修会には、精神医療を学びたいという思いの方が多く参加されており、私もその一人でした。いつものように必死にメモを取り、ついていくのが精一杯という中で、先生は「人は過去を修正しながら生きている」と話されていました。未来は変化する、未来は変えていくなどの方が一般的な考えと思いますが、過ぎてしまった過去を修正するとはどのようなことなのか、当時の私には理解どころか想像もできませんでした。先生が語られた多くの言葉の中で「過去の修正」は、その後の私の人生に大きく影響する言葉となっていきました。

精神科で出会う人たちと教え



かみのやま病院に従事し多くの方に出会い、様々なことを教わりました。その中でのエピソードの１つを紹介します。その方は、毎日、入院中の妻に面会に来られては、妻の下肢を一生懸命マッサージしてくれる方でした。声をかけると何気ない会話から自身の過去の話に至りました。終戦間際の1945年、彼は陸軍の士官で満州に配属されていました。戦後はシベリアに数年間抑留され、敗戦した日本の軍人はひどい扱いを受け、部下も仲間も毎日のように亡くなったそうです。食料も満足に与えられず、凍ったものを必死にほおばり生きていたそうです。馬が死ねば馬肉が食えるという話から、彼は「サル肉って知ってる？」と突然私に聞いてきました。無知な私は、寒いところなのでサルも死んでしまうのだろうと思いましたが、彼はサル肉とは人の肉なのだということを話しました。

また当時、よくその辺にある草を食べていたといいました。だから今となってはどれが食べられる道草なのかすぐわかるといい、今でも散歩中、草をとって食べることがあるそうです。「他人から見るとあの爺さん、お気の毒と思われるかもしれないけど、当時、生き延びれたのはあの草を食べてたからって思うんですよね。私の健康法、今でいうサプリメントみたいなもんですよ」と話していました。壮絶な過去の体験の話とは裏腹に、彼は穏やかな笑みを浮かべながら妻を介護しているのでした。

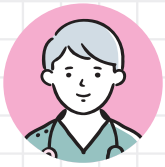
介します。

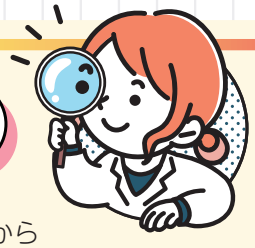
▶ 精神科認定看護師とは

精神科認定看護師は、日本精神科看護協会の認定資格で、精神科看護の専門的知識や技術を用いて質の高い精神科看護の「実践」「相談」「指導」「知識の発展」を役割としています。

かみのやま病院　精神科急性期治療病棟　看護師長
日本精神科看護協会　認定看護師
佐藤　智幸

が 思 う こ と





過去と現在と未来

前述した彼は、過去に壮絶な人生を体験しつつも、現在では、過去に得た体験から生きる術を考え、妻を大切に思い生きていました。当時体験した出来事を解釈し、今を一生懸命に生き、そして未来を捉えているような感じがしました。ここで思うのは過去の出来事は結果ではない、今に繋がる人生のプロセスだということです。当時考えていた凝り固まった過去が、変化しているように思うのです。それが過去の修正といえるのではないでしょうか。未来を変えることができるのならば、先ず過去の自分を認めることが大切な事なのだと思います。それが修正されたならば、将来に向かう原動力につながっていくわけです。

少なからず私の人生でも過去に後悔したり、贖罪（しょくざい）の気持ちがあったり、多くの体験をしてきました。しかし、そのようなとき、多くの方々に助けられてきたように思うのです。それは、患者さんやご家族、様々な方との出会いの中で聞かせてもらった話から、その方が体験して得た大切な道具を授かってきたように思うのです。それらは、自身の看護感や人生を豊かにしてくれていることに気付かされます。そして少し豊かになった自身の看護感を道具として磨き、苦しまれている方に寄り添い回復を喜び合う。その連続がサイクルとなっていくことを幾度も体験しました。いわばそれが成長というものなのだと思います。そして過去を振り返ればあの体験があったからこそ、その方々と出会うことができて今の自分があると、過去の修正から現在、そして未来へと向かっていくという解釈に至っているわけです。

成長と未来

とはいえ、過去を振り返るということは簡単なことではありません。過去の体験に向き合うことができなかったり、今なお解決に至らず苦しむことも人生には多くあると思います。

エリクソンの発達段階では生涯を通して人は成長していくものとされています。精神科看護では、他者に寄り添い共に成長していくものだとすれば、一緒に歩んだ道を振り返り、あの時を懐かしく思えた時、将来を語り合うことができるものだと思います。私たち精神科医療従事者は、そのような一助になればと考えております。思えば、先生の言葉から20数年、ようやくあの時の答えが見え始めてきたのかもしれません。

求人情報

人のこころに寄り添う看護師として一緒に働いてみませんか？
二本松会には奨学金制度もあります。
求人については、裏面information各病院代表番号にお問い合わせください。

Part2

“ふとる”“やせる”は腸内細菌が知っている

私たちの腸内細菌は、約200種類100兆個で重さ約1.5～2kg
腸内環境を左右して消化や免疫にかかわる大切な働きをしています

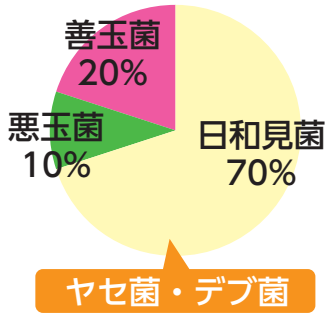
ヤセ菌 プロフィール

【分類】バクテロイデス門
【所属】日和見菌
【好物】水溶性食物繊維の多い野菜、きのこ、海草、果物類など
【特技】体にエネルギーをため込まない物質をつくる

デブ菌 プロフィール

【分類】フィルミクテス門
【所属】日和見菌
【好物】脂肪酸たっぷりの料理、スナック菓子甘い飲み物・食べ物
【特技】食べたものからエネルギーをしつこく取り出す

バランスの取れた腸内細菌比率



【日和見菌】… 腸内細菌の最大勢力
デブ菌が多いと太りやすく、ヤセ菌が多いとやせやすくなる

ヤセ菌が増えると なぜやせやすくなるの？

ヤセ菌はおもに水溶性食物繊維をエサにしてつくりだす
「短鎖脂肪酸」が脂肪の蓄積を防ぎ、全身の代謝を活性化して余ったエネルギーを消費しやすくし、体に脂肪がたまりにくくしてくれるうれしい成分

ヤセ菌を増やすには どうすればいいの？

ヤセ菌が喜ぶ水溶性食物繊維が豊富な食材を積極的に食べる

多く含む食品
もち麦・ごぼう・キャベツ・人参
玉ねぎ・大根・アボカド・納豆
きのこ類・海藻類・豆類など

デブ菌の好物の脂肪の多い料理や揚げ物やお菓子に注意！

どれくらいとり続けたら 効果が出るの？

早い人は約２週間で腸内環境が変わりやせやすい体質になる
デブ菌が優勢な腸も水溶性食物繊維が豊富な食事をすると菌交代が起こってヤセ菌が優勢な腸へと変わる

太りやすい ▶ やせやすい

ヤセ菌が増えるオススメ食品

もち麦

・必ず朝食に食べる
・昼か夕でもう一度食べるのがBest！

【基本の割合】
米１合：もち麦50g

なっとう

・納豆菌は生きて腸に届く優れ物
・麺やパンとも相性抜群なので毎日食べたいくらい！

キャベツ

ヤセ菌を増やす「酢キャベツ」

千切りしたキャベツ(450g)を塩(小さじ２)でもんで、酢(200ml)をくわえ半日漬け込む

玉ねぎ

「酢玉ねぎ」のやせる作用に注目！！

玉ねぎ(400g)を縦半分にして薄切りにし、鍋に酢(200ml)を入れてわかした中に入れて、再度わいたら火を止めてはちみつ(大さじ4)を加える

海草類

余分な糖や脂肪をからめとり、便に出し、体脂肪を減らす

カット若布
水に戻して「味ぽん®をかける」「汁物に入れる」などにしてたっぷり食べる

とろろ昆布
汁物に入れたり、茹で野菜と和えたり、湯豆腐にかけたり、白身魚の刺身にも合います

切り昆布
乾燥したものは水で戻し、生のものは水で洗ってから好みのドレッシングをかける

もずく・めかぶ
味が付いているのでそのまま食べる

「水溶性食物繊維」のとり方

【ルール１】
毎食たべるのがベスト。無理なら最低１日１回、一番しっかり食べる夕食のときがオススメ！

【ルール２】
１回につき40～100g。一度にたくさん食べても効果が上がらない。

大切なのは「食べ続けること」

発行 / 社会医療法人二本松会

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

令和４年４月～

	午前				午後			
月	江口	横川	渋谷		坪野	白取	友成	
火	江口	中谷	及川	鈴木	坪野	沢村	天井	小野寺
水	江口	坪野	望月	白取	市川	望月	小野寺	渋谷
木	江口	横川	後藤(裕)	櫻井	後藤(裕)	佐久間		
金	矢野	望月	安孫子	後藤(裕)	中谷	天井	及川	
土	当番医							

◆当院の診察は、原則予約制になっております。
◆予約の申し込みや変更は、平日12時～17時までお願いいたします。
◆週によっては変更になる場合があります。

診療受付時間	月曜日～金曜日	8時～11時、13時30分～16時
	土曜日	8時～11時
初診（要予約）受付時間	月曜日～金曜日	12時～17時

精神科デイケア

エスポワール	9時～15時 月曜日～土曜日 開所しております。

※ナイトケア、リワークについてはお問い合わせください

認知症デイケア

悠ゆう	10時～16時 祝日を除き開所しております。

地域活動支援センター・相談支援事業所

おーる	9時～17時 月曜日～土曜日 日曜祝日を除き開所しております。

就労継続支援B型事業所

ステップアップ霞城	9時～16時 月曜日～金曜日 土日祝日を除き開所しております。

山形さくら町病院

http://sakuracho.net 24時間対応可能 精神科 心療内科

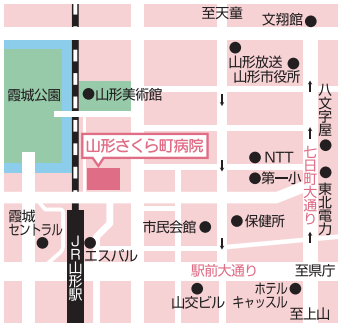
☎023-631-2315（代表）

山形市桜町 2-75

●精神科デイケア
エスポワール 625-7141

●重度認知症患者デイケア
悠ゆう 631-2334

●地域活動支援センター
●相談支援事業所
おーる 647-4266



二本松会のホームページ▶

コロナ対策及び外来の診断体制について掲載しています。

かみのやま病院外来診療体制表

令和３年10月～

	午前					午後
	再診	再診	再診	初診	初診	予約診察
月	田所	大堀		熊澤	渡部	村岡
火	山崎	飛澤	大堀		佐野	村岡
水	田所	村岡	高畠	坂田	山崎	山崎
木	村岡	渡部	峯田	熊澤		熊澤
金	田所	佐野		坂田	飛澤	坂田
土	休診					

受付時間 ■ 8時30分～11時30分 ■ 13時30分～16時30分
※午後は、医師より指示のある方のみの予約診察となります。

かみのやま病院専門外来

物忘れ外来（認知症） 児童・思春期外来 小児発達外来 アルコール依存症	● 専門外来は、予約制となっております。 ● ご予約・お問い合わせの時間は、平日8時30分から17時までとなっております。 （ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談室となります。）

精神科デイケア

むづれは	9時30分～15時30分 月曜日～金曜日 開所しております。 祝日も開所しております。

認知症デイケア

あららぎの里	9時30分～15時30分 祝日を除き開所しております。

上山・山形市内巡回バス運行中

かみのやま病院

http://kaminoyama.org 24時間対応可能 精神科 心療内科 内科

☎023-672-2551（代表）

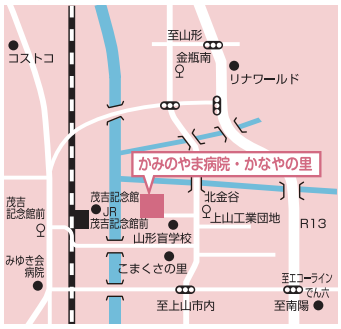
上山市金谷字下河原 1370

●精神科デイケア
むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア
あららぎの里 672-2850

●訪問看護ステーション
あららぎ 672-2556

●介護支援事業所 (代)672-2551



介護老人保健施設 かなやの里

施設入所 短期入所

https://nihonmatsukai.or.jp/kanaya 相談窓口 8:30～17:00

☎023-677-1081（代表）