



質問6「本日聞いた内容でどんな内容が印象に残っていますか」への職員の回答

- \* 医療職ならではのストレスがいろいろある
- \* 今後どれだけ職場のストレスを減らしていくか疑問
- \* 魅力的な職場作り、コミュニケーションは技術である
- \* 視点があれば直ぐできることがある
- \* 職場におけるストレスはお互い様だ
- \* 自分が他の人のストレス解消をしてあげられる
- \* ストレスの具体的な解消法について、とてもおもしろいものや参考になるものもあった
- \* いろいろな職種のストレスを聞いた
- \* ストレスを感じないようになく、感じたストレスをどうするか
- \* 職員一人一人を大切にする職場のあり方
- \* 上司が自分のストレスを左右すると思った
- \* ストレスの内容より具体的な改善策を解りやすく説明してほしかった
- \* 感じには環境作りが大切であることがわかった
- \* 自分でできるストレス対策を試みていくたい
- \* 悩みを抱える労働者が多いことが分かって、自分でないと安心できた
- \* 一番欲しいものは「言葉の報酬」
- \* 「職場の整理整頓がストレス解消につながる」→部署内で実践したい
- \* 医療職は報われない仕事であり、心理的報酬の重要性を認識した
- \* 職場でのストレスの一番の原因は人間関係である
- \* ミスをおかした時のフォローが今まで足りていなかった
- \* 医療職のストレス要因について理解できた
- \* ストレスへの対処の仕方について、実践したい内容が多かった
- \* 今回の講習会を今後に活かすために、管理職に改善点を考えてほしい
- \* ストレス対策について、職場環境のアドバイスがあった事
- \* ストレス対策の中に、具体的に出されていたため参考になった
- \* ストレス解消法がわかった
- \* 専門とストレスの多い看護職のストレス対策と言葉がストレスに対する一般的な認定など認識が高い
- \* 自分が喜びほめ言葉、言いで受け方をもわかる
- \* 話し合って皆の気持ちなどと一緒に、言われた言葉など聞いて人は言わなきゃ分からない事などあるが、その言い方も人を良く思ふせたり逆だったりと言葉の使い方など勉強になった
- \* 長期休暇はやりがいにもつながる
- \* 休みは長くもった方が良い
- \* ストレス対策で職場の休憩室をリラックス出来る場所に出来たらしい、上司に考えてほしい
- \* 長期休暇が必要な事
- \* ストレスの基準に個人差があることで、全体としてどう対応するかがマネジメントのコツ、ストレスに強い人を育てる事
- \* 現実は色々ストレスの改善は難しいということ
- \* スタッフ同士のねぎらいの言葉や感謝の言葉をどんどん出することでコミュニケーションがうまく取れるようになり職場環境が良くなりストレスが減る
- \* 部署、役割でストレスが違う、医療職はストレスが多い
- \* ハード面→休憩室の充実→すぐ出来そうにない
- \* ソフト面→休憩室の充実→すぐ出来る
- \* 相手を知り、お互いを理解することでストレス解消につながる
- \* 他部署のひとも同じストレスを感じていることがわかった
- \* 心身的な理由での労災認定例
- \* 病院でのストレス対策の取り組み例と効果
- \* 三木先生のほめる事をなげなくやつておられる事、さりげない配慮が見て聞いて伝わってきた
- \* 自分が言つてもいい、ほめられた言葉を考え元気が出た
- \* 休憩室のありがたさ
- \* 職員一人一人を大切にする職場のあり方という言葉
- \* ストレスの原因
- \* 三木先生の声がとても感動された

(平成16年7月22日衛生委員会による講演後のアンケート調査結果より)

# 医療職のメンタルヘルスケア



岡山大学看護学科助教授  
三木 明子先生

## 職場で出来るストレス対策

などがある。

### 2 医療職のストレス要因

任・役割範囲を文書で明示

言い方したい?—自分が喜ぶ言

め言葉を使おう

それを知つてどうなる?—病気や

仕事以外での人の距離が縮む

こと

わざること

—患者を笑

わせること

—看

護記録や診療記録に残せるこ

と

ではないけれど職場で評価出来

ることではないか

—頑張った

こと

—患者を笑

わせること

—看

護記録や診療記録に残せるこ

と

ではないけれど職場で評価出来

ることではないか

—頑張った

こと

—患者を笑

わせること



**褥瘡の保存的治療講演会**  
7月15日、坂田クリニック研修室において、医療法人財団青葉会青葉病院院長の中條俊夫先生を招き講演会が開催された。医師、看護師、薬剤師、栄養士ら58名が参加し、褥瘡治療の権威である中條先生の話を熱心に聞き入った。

講演の内容は  
1 褥瘡発生年齢  
2 褥瘡発生の創の安定・局所の経過  
3 初診時の大切な観察項目・皮下浮腫  
4 褥瘡発生リスク評価  
5 感染褥瘡と細菌汚染  
6 局所ケア  
a 洗浄  
b 閉鎖ドレッシング

c フィプラスチスプレーと改善速度  
d ポケットを有する褥瘡の処置  
e フィプラスチスプレーと改善速度  
f ポケットを有する褥瘡の処置  
g フィプラスチスプレーと改善速度  
h ポケットを有する褥瘡の処置

i フィプラスチスプレーと改善速度  
j ポケットを有する褥瘡の処置  
k フィプラスチスプレーと改善速度  
l ポケットを有する褥瘡の処置  
m フィプラスチスプレーと改善速度  
n ポケットを有する褥瘡の処置  
o フィプラスチスプレーと改善速度  
p ポケットを有する褥瘡の処置

7 褥瘡の治療に要する期間  
8 褥瘡の治療率と改善率  
a 薬剤  
b 薬剤  
c 薬剤  
d 薬剤  
e 薬剤  
f 薬剤  
g 薬剤  
h 薬剤  
i 薬剤  
j 薬剤  
k 薬剤  
l 薬剤  
m 薬剤  
n 薬剤  
o 薬剤  
p 薬剤  
q 薬剤  
r 薬剤  
s 薬剤  
t 薬剤  
u 薬剤  
v 薬剤  
w 薬剤  
x 薬剤  
y 薬剤  
z 薬剤

な研究がされており、治療薬の変化と共にその方法は日進歩である。当院においても平成14年に足された褥瘡対策委員を中心に、

褥瘡治療ケアに力が入れられている。講演では型にはまらない薬剤の使用方法や数多くの現場で培われた治療の手技が紹介され、目を見張る内容だった。

武部院長をはじめ多くの職員が熱心に聞き入った。

化と共にその方法は日進歩である。当院においても平成14年に足された褥瘡対策委員を中心に、

褥瘡治療ケアに力が入れられている。講演では型にはまらない薬剤の使用方法や数多くの現場で培われた治療の手技が紹介され、目を見張る内容だった。

武部院長をはじめ多くの職員が熱心に聞き入った。

# 褥瘡講演会

## 同日特別回診も開催



### 「ブレイブ」

外來クリニック 大野 智佳子

「宝塚」と聞くと女性だけの劇団

という位の認識の人が多いと思います。私も実際にその舞台を観る

までは全く興味はありませんでした。

初めて観劇をしたのは高校の修

学旅行でした。それまでには全

く興味がわからなかっただけで

いました。この話を聞いた時、こ

れから早五年、その足取

りは衰えていません。観劇の最

大の魅力は舞台の感情がその

ままストレートに客席へ響いてくる事です。出演者の状態に

より同じ台詞や歌でも微妙に

変わります。またそれを受け

る客席も日毎に変化があつた

ります。同じ公演を再び観

ることになつても、以前と違つ

た感覚で十分に楽しめます。今度

は何が出てくるか?そんな楽しみ

が毎回あります。また舞台とは別

に、周囲の人達と交流できる事も

あります。ただ観て良かった、樂

しかつたと感じて終わりにならな

いのです。そういったことができる

のも宝塚ならではの楽しみだと思います。

そうしてまた非日常の世界を体

験できる事を期待して、劇場へと足

に足を運ぶようになりました。

なつた友人が周囲にたくさんい

たので、その影響もあり、劇場

に行きやすくなりました。

それから早五年、その足取

りは衰えていません。観劇の最

大の魅力は舞台の感情がその

ままストレートに客席へ響いてくる事です。出演者の状態に

より同じ台詞や歌でも微妙に

変わります。またそれを受け

る客席も日毎に変化があつた

ります。同じ公演を再び観

ることになつても、以前と違つ

た感覚で十分に楽しめます。今度

は何が出てくるか?そんな楽しみ

が毎回あります。また舞台とは別

に、周囲の人達と交流できる事も

あります。ただ観て良かった、樂

しかつたと感じて終わりにならな

いのです。そういったことができる

のも宝塚ならではの楽しみだと思います。

そうしてまた非日常の世界を体

験できる事を期待して、劇場へと足

に足を運ぶようになりました。

なつた友人が周囲にたくさんい

たので、その影響もあり、劇場

に行きやすになりました。

それから早五年、その足取

りは衰えていません。観劇の最

大の魅力は舞台の感情がその

ままストレートに客席へ響いてくる事です。出演者の状態に

より同じ台詞や歌でも微妙に

変わります。またそれを受け

る客席も日毎に変化があつた

ります。同じ公演を再び観

ることになつても、以前と違つ

た感覚で十分に楽しめます。今度

は何が出てくるか?そんな楽しみ

が毎回あります。また舞台とは別

に、周囲の人達と交流できる事も

あります。ただ観て良かった、樂

しかつたと感じて終わりにならな

いのです。そういったことができる

のも宝塚ならではの楽しみだと思います。

そうしてまた非日常の世界を体

験できる事を期待して、劇場へと足

に足を運ぶようになりました。

なつた友人が周囲にたくさんい

たので、その影響もあり、劇場

に行きやすになりました。

それから早五年、その足取

りは衰えていません。観劇の最

大の魅力は舞台の感情がその

ままストレートに客席へ響いてくる事です。出演者の状態に

より同じ台詞や歌でも微妙に

変わります。またそれを受け

る客席も日毎に変化があつた

ります。同じ公演を再び観

ることになつても、以前と違つ

た感覚で十分に楽しめます。今度

は何が出てくるか?そんな楽しみ

が毎回あります。また舞台とは別

に、周囲の人達と交流できる事も

あります。ただ観て良かった、樂

しかつたと感じて終わりにならな

いのです。そういったことができる

のも宝塚ならではの楽しみだと思います。

そうしてまた非日常の世界を体

験できる事を期待して、劇場へと足

に足を運ぶようになりました。

なつた友人が周囲にたくさんい

たので、その影響もあり、劇場

に行きやすになりました。

それから早五年、その足取

りは衰えていません。観劇の最

大の魅力は舞台の感情がその

ままストレートに客席へ響いてくる事です。出演者の状態に

より同じ台詞や歌でも微妙に

変わります。またそれを受け

る客席も日毎に変化があつた

ります。同じ公演を再び観

ることになつても、以前と違つ

た感覚で十分に楽しめます。今度

は何が出てくるか?そんな楽しみ

が毎回あります。また舞台とは別

に、周囲の人達と交流できる事も

あります。ただ観て良かった、樂</p

# 我が家の自慢料理

簡単にできる

**【野菜カレー】**

材料(2人分)  
 豚肩ロース肉 200~250g  
 じゃがいも 2個  
 なす 2本  
 たまねぎ 1/2個  
 にんじん 1/2本  
 ドマト 1個  
 りんご 1/2個  
 ショウガ 小さじ1  
 にんにく 小さじ1  
 塩 少量  
 カレー粉 小さじ2~3  
 黒胡椒 少量

(香りづけの一例)  
 クローブ粉 少量(無くとも可)  
 クミン粉 少量(無くとも可)  
 ローリエ 1/2枚(無くとも可)

臨床工学科 吉田一郎さん

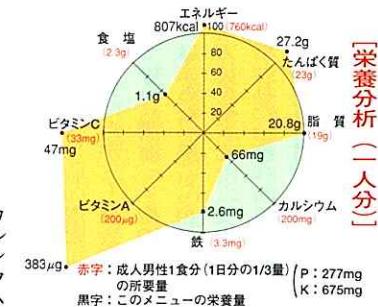
今年の記録的な猛暑を、我が家はカレーを食べて乗り切りました。今回、恥ずかしながら、紹介するカレーは汁気が殆どなく、カレーの煮物のようですが、何故か美味しくてご飯がすすみます。お試し下さいに存じます。

[作り方]  
 ①豚肉を一口大に切り、しょうが・にんにく・塩・黒胡椒を混ぜて下味をつけておく。  
 ②じゃがいも・なす・にんじんは火が通りやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切り、トマトは皮をむいて大きめに切る。りんごはおろしておく。  
 ③カレー粉をカップ1/2杯の水でよく混ぜておく。  
 ④熱した鍋に、たまねぎを入れて茶色になるまで炒める。次にじゃがいも・にんじんの順で炒め、なす・トマト・すりおろしりんごを入れてよく混ぜる。

【食材の効能】  
 カレー粉の中には、たくさんのカルシウム・鉄分が不十分です。で、ほうれん草や小松菜を他のメニューでプラスしたり、デザートで乳製品を取り入れたものをお勧めします。

(栄養科)

⑤下味をつけた豚肉を入れて軽く炒め、③を入れて弱火で10分程煮る。(焦がさないように、ときどき混ぜる)  
 ⑥じゃがいもを味見して、味が染みていれば出来上がり。※香りづけは、好みでどうぞ。



で踊り通した達成感で一杯でした。初めて気乗りのしなかった「いやさか君津踊り」ですが、実際に参加したことでの多くの成果を得ることができました。今まで経験の無い新しいことに取り組むのはなかなか難しいのですが、やればやれば幸いに存じます。

【栄養分析(一人分)】

▼ワンポイントアドバイス  
 カレールーを使  
 用せずカレー粉  
 を用いている為  
 塩分控えめにな  
 った野菜の量も多  
 く食物纖維は充  
 たされています。

循環をよくします。また、食欲調整やストレスに対する適応力がつくといわれています。スペースを上手に使うことで減塩効果も期待できます。

(医薬品情報室)

▼コエンザイムQ10は飲むと子供が好き嫌い無く、何でも食べてくれるのです。食後

▼Happy Birthday (ぶうしき)

▼学会の秋、つらい秋 (Abi)

▼また、好きな季節がやってくる。 (和製ジュリー・し)

▼財布を落とし、緊急している私は、息子と旦那からのプレゼントは、四つ葉のクローバーでした。

▼これから季節は忙しくなるな (m子)

▼アソバソマソのじゃばじゃばおふろく。新入りです。よろしく御願いします。

▼HAPPY BIRTHDAY (ちえ)

▼長毛種のネコで、トルコのアンカラが原産地です。16世紀、トルコの歴代の国王は、このネコをヨー

う猫です。ターキッシュ・シエヴァンゴラは、最も古い

ブルーです。共通した遺伝的欠陥

で、一方がオレンジ、もう一方が

ブルーです。この古来の純血種は、伝統的に才

徳、一方がオレンジ、もう一方が

ブルーです。この古来の純血種は、伝統的に才

徳、一方がオレンジ、もう一方が

ブルーです。この古来の純血種は、伝統的に才

徳、一方がオレンジ、もう一方が

## 人間性を重んじたあたたかい医療をめざします

(玄々堂君津病院の理念)

- わたしたちは、医療看護サービスを通じて市民に奉仕いたします。
- この病院は急性疾患のみならず、さまざまな慢性疾患にも目を向け、病院・クリニック・訪問看護ステーションが一体となって医療看護サービスに取り組みます。
- 良質で安全な医療看護サービスを行うことは私たちの使命であります。職員全員がおのの技術の向上に努力いたします。
- 充分なインフォームドコンセント(説明と同意)をおこなったうえで医療看護サービス、それが、私たちの基本的な姿勢であります。
- わたしたちは、患者様の医療環境整備、ホスピタルマナーの向上等アメニティの質的向上に、たえず努力いたします。

外来診療予定表 平成16年10月現在						
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	
午前 外 来 予 約	武部 8:30~10:00 永島 大崎 常勤医 竹田	8:30~11:30 茅野 清水(神経内科) 荻野(糖尿病・甲状腺)	9:30~ 高田 萩野 大崎 湯城	武部 根津 中津	大西 当日担当医 高田 永島 石丸 野尻	高田 永島 石丸 野尻
午後 外 来 予 約	永島 鈴木(潤) 矢後 中島(整形外科) 武部 大崎 竹田(循環器科)	山村 日並 鈴木(俊) 大崎 竹田(循環器科)	山村 湯城 高田 呼吸器科 古谷(整形外科)	中川 中津 大崎 呼吸器科 古谷(整形外科)	永島 山村 高田 中村(整形外科) 藤井(整形) 大崎 呼吸器科 古谷(整形外科)	萩野(糖尿病・甲状腺) 紫花(糖尿病・甲状腺) 高橋・佐藤・松井・岡崎・島田(アレルギー・リウマチ科) 小沢(乳頭外炎)(第2、4、5回) 奥田・石川(泌尿器科)
夜間 外 来	武部 大崎 長谷川	永島 萩野 鈴木(潤)	中西 矢後 三木 呼吸器科(予約)	中川 中津 大西 神経科(隔週・予約)	日並 鈴木(俊) 当日担当医	休診

\*予約診療に関しては変則的になりますので予めご確認下さい。  
 外来担当医師診療予定は、毎月初めに発行されます。詳しくはそちらを御覧下さい。



今年も「優秀賞」をGet!!

## いやさか君津踊りに参加して

3A 篠原謙

正直に言います。初めは参加するのが嫌でした。今年が初参加と

なる私は今まで人に前で踊った経験がありません。それ故に恥ずかしさを感じていました。

実際に踊ってみると、踊り始めて数分後には恥ずかしさなど吹き飛んでいました。暑い中、汗をかきながら大声を出して踊ることがあんなに気持ちの良いことだと知りました。

また、踊りを通して普段

は挨拶を交わす程度だった他部署の人たちとより親しくなれました。2時

間近く踊り続けた結果、身体は疲れ果てていまし

たが、精神は爽快感と皆

ませんでいた。

また、踊り通した達成感で一杯でした。

で踊り通した達成感で一杯でした。

初めて気乗りのしなかった「いやさか君津踊り」ですが、実際に

参加したことでの多くの成果を得る

ことができました。今まで経験の

無い新しいことに取り組むのはな

かなか難しいのですが、やれば

やれば幸いに存じます。

やつただけの結果が返ってくるこ

とを改めて学ぶことができます。

今回の経験で学んだことを今

後仕事をする上で活かせばと思

います。今は踊りに参加して本

当に良かったと思います。機会が

あれば、また来年も参加したいと

思います。

やつただけの結果が返ってくるこ

とを改めて学ぶことができます。

今回の経験で学んだことを今

後仕事をする上で活かせばと思