



東京足立病院報



医療法人財団厚生協会 東京足立病院
東京都足立区保木間 5 - 23 - 20
電話 03 - 3883 - 6331 ~ 3

第12号

2013年3月

編集 東京足立病院



今月の一枚 「初日の出～新春に寄せて～」



12月31日の除夜の鐘をききながら真夜中に出発し、千葉県の子倉で初日の出を撮影しました。
雲がかかってしまったものの、まぶしいくらいの日の出でした。

(看護部 森 はなこ)

経営理念

- 一、地域のニーズに応える医療と福祉の提供
- 一、安心と満足の医療と福祉の提供
- 一、職員の生活の保障

巻 頭 言

【医療法人財団厚生協会理事長 関 晶比古】

今年の干支は巳年（みどし）です。この「巳」の本来の意味は、草木の成長が極限に達して次の生命が作られ始める時期を表すそうです。ここから去年の停滞感を克服して、新しい希望や成長が勢いよく始まり、力強く前に進む年であることを心から願うばかりです。

さて本年は、東京足立病院が昭和33年（西暦1958年）に足立区保木間の地に開設されて、ちょうど55年目となります。振り返りますと、TAGは、平成8年竣工の第8次建設計画による本館と、平成14年竣工の第9次建設計画による中央棟により、他の精神科病院や老人介護施設を凌駕した施設を手に入れました。

ただ平成14年の第9次建設計画から今年で早11年が経過し、TAGを取り巻く経営環境はこの10年で大きく変化しつつあります。厚生労働省は精神疾患を、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病と並ぶ「5大疾患」と位置づけ、求められる医療機能の明確化や各医療機関等の機能分担や連携を推進していく重点対策を行うことを決めました。これは精神科分野における「地域包括ケアシステム」とも言うべき地域精神保健医療福祉体制の再構築に向けた体制創りが法的に着手されることとなります。

また厚労省は今後の新たな入院患者は①入院3カ月未満、②入院3カ月～1年未満、③重度かつ慢性の3類型に区分して、「重度かつ慢性」以外の1年超入院は認めないという衝撃的な考え方を示してきました。更に各類型の人員配置も手厚くする方針を示しております。このような精神医療改革に備えた東京足立病院の病棟構成の在り方、精神科地域包括ケア的な政策に合致した東京足立病院の外来部門や在宅支援機能の在り方、これらを議論し、対策を強力に講ずる必要があります。

以上お話しした、こうした諸課題に対し、今年こそは、いよいよ具体的な行動を起こさないといけないと考えております。

今年西暦2013年は、最初に申し上げたように、当院が昭和33年（西暦1958年）に開設されてから55年目に当たりますので、「TAG55（ゴーゴー）作戦」ということで、ぜひぜひTAGの今後の10年間を見据えた第10次経営計画を立案し、実行し、そして成功させたいと念願しておりますので、職員の皆さん全員の、ますますの積極的なお力添えを心からお願いいたします。





東京足立病院16年間の思い出

副院長 安藤 晴延

私は足立病院に赴任する前に、大学病院で7年間、山田病院（東京・調布市）で25年間主に統合失調症の治療にあたっていました。

平成9年に、前理事長の関先生から足立病院へのお誘いを頂き、病院の改築工事が全改築か部分改築かの議論まっさかりの時期に赴任しました。

平成11年11月からの病院工事に先立って、42人の長期在院患者さんを一度に地域に移すという方針のもと、援護寮に17人、永住型のケアつき共同住宅に25人が退院して入居しました。42人の退院者の内、30年以上の超長期入院者が7人含まれていました。30年以上も入院を続けていると「今浦島」という感じで、生活の仕方すべてをサポートしなければ、一人での生活は困難をきたす人が殆どでした。

この為に、医局、ナース、心福、栄養科、薬局など総動員で入所準備を始めました。具体的には、入所候補者の選考、ケアプランの作成、入居者への動機づけの強化、生活上のもろもろの問題点の説明など、大変な作業でした。

当時、超長期入院患者さん（いわゆる社会的入院者）を地域に居住させる施策に殆ど進まない状況で、こうした我々の取り組みを平成12年3月福島市で開催された第28回日本精神病院協会学会で報告しました。関信男先生と私が参加しました。その頃の援護寮などは極めて粗末なもので、古いアパートに何人かが同居するという形態が多く、我々の建物（現在のハートパル）をスライドで示した際には多くの参加者が驚きの声をあげ、発表後には沢山の質問が関先生と私に向けられました。

関先生からお誘いを受けて足立病院の一員となっていた私には、ささやかな関先生への恩返しだったのかもしれないかもしれません。こうして、最初の7年間は足立病院の常勤医でしたが、病院の方針で第2のサテライトクリニックを北千住駅前のビルに開院するということとなり、北千住メンタルクリニックの管理職として病院精神医療と全く異なるクリニックでのメンタルケアに従事し、この3月で丸9年となりました。

クリニックでは狭い意味での精神障害者はかなり少数で、職場や対人関係で悩んで仕事に集中できない、気分が沈んだという方、親からの遺産を俺俺詐欺にだまし盗られて悩む主婦、熟年夫婦の離婚相談、最近では原発被災者への補償にあたる東電社員への誹謗中傷からPTSDに陥った社員など非常に幅広い心の相談を行っています。「こころのよろず相談所」といった感じです。

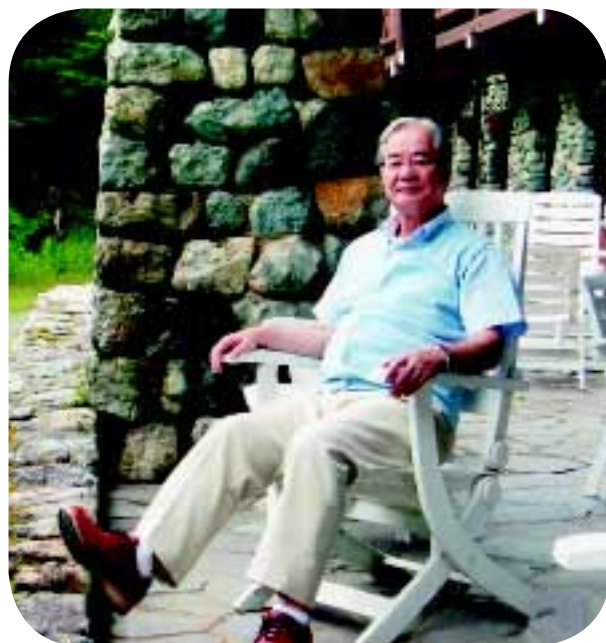
私はこの3月で遠距離通勤に体力がもたなくなった為、退職することになりました。長い間、病院の多くの方々にいろいろお世話になりました。末筆ながらTAGの益々の発展と皆様の御健勝をお祈り申し上げます。

最後に私の大好きな言葉を引用します。

どうにもならない
思いを話す

どうにもならないと思えても
話して 離し 聞いてもらう
それだけで
すこし
こころの重荷が軽くなる

話して 離し
聞いてもらって
どうにもならない思いが放れる
話すことが
どうにもならない思いを
離して 放す （京都大学 山根 寛）



僕の休日・私の休日

【登山で楽しく体力作り】

この記事が皆様の手元に渡る頃には、東京の木々も葉をすっかり落とし寒さに耐えている頃でしょうか。私は11月に陣馬山に行ってきました。この時期の陣馬山も色づく木々を楽しめる山なのですが、今回の目的はトレイルランニングという山林を駆け抜けるスポーツです。それ自体も楽しんでいますが、マラソンの体力作りも兼ねています。7月9月と去年は2回富士山に登っていますが、登山自体も楽しみながら体力作りも狙っています。



こう書くと、運動ばかりしているように聞こえるでしょうが、10月末には大学と他病院との共同研究の学会発表で奈良に出発しました。臨床に研究に興味と幅広く活動させてもらっている今の職場にはとても感謝しています。

(中央4階 小川 千恵子)

【おいしい料理で癒されて】

普段の業務は重度の認知症患者さんが対象で、疲れる事もありますが、患者さんから癒される事も多い毎日です。それでも、気分転換やストレス解消は必要で、週1回の料理教室に通い始めました。

メニューは和食に洋食、パンやスイーツと多種多様です。結構おいしいのと、先生がとても良い方なので、楽しく通っています。先生は上手に出来なくても「飾り付けがとてもいいですね」等、良い所をみつけて必ず褒めてくれます。普段、人から褒められる事がないのでうれしくなり、また、来週も来ようという気持ちになります。

習った料理を家でも作り、家族や同僚に食べてもらおうと皆が「美味しい!」と感激してくれるのもうれしいものですね。これからも仲間との良い関係作りをしながら、仕事も趣味も楽しんでいきたいです。

(中央3階 柳 早苗)



施設紹介 ふらっと草加

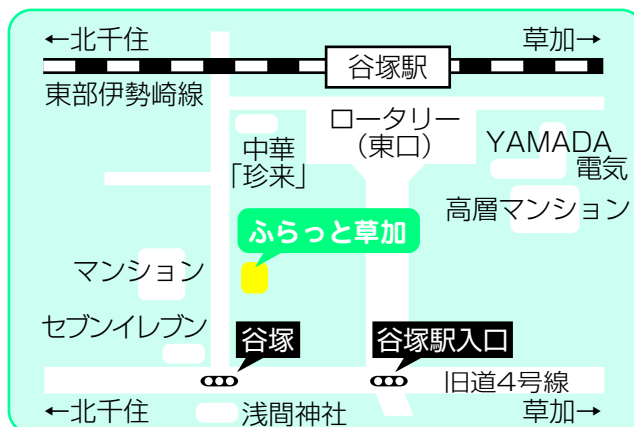
「草加市地域活動支援センター ふらっと草加」は2009年8月に草加市谷塚町にオープンしました。

心の病を持つ方への情報提供の場となっており、相談も受け付けていますので、気軽にふらっと立ち寄ってみて下さい。場合によっては訪問や同行も行っています。

その他にものんびり過ごせる居場所の提供や利用者さんにやってみたいことを企画していただき、スタッフがサポートしながら様々なプログラムなどを実施しています。

内容は外出行事のほかフットサル・テニスなどスポーツ系が多くなっていますが、最近は女性向けにお菓子作り・女子会なども始めました。

スタッフは常勤3名・非常勤1名です。出来るだけ利用する方々のニーズに沿った柔軟な支援を目指していきたいと考えています。是非一度お立ち寄りください！



春から幼稚園！～楽しかった保育室での2年間

娘が6ヶ月の時に足立病院に入職してから2年。ハイハイしていた娘も今ではすっかりおませさんになりました。

初めて保育室へ連れて行った日から約1ヶ月間はずっと泣いていて働きながら「慣れるのかな、大丈夫かなあ」と不安でいっぱいでしたが、いつの間にか泣かずにニコニコ行くようになり、今ではお友達と先生が大好き♡その日の出来事を話してくれるのが毎日の帰りの日課になっています。

保育室では手遊びや歌、公園などにも連れて行っていただき、毎日楽しく通えるのは先生方のおかげだなあと感謝でいっぱいです。

もうすぐ幼稚園に入るので、昼休みに保育室に行って会えるのも残り少なくなってきた、ちょっと淋しいけど、保育室で過ごした2年を大切な思い出にして毎日楽しく過ごしていこうと思います。

(中央5階 漆田 陽子)





医 局 か ら こ ん に ち は



昨年11月より東京足立病院に勤務させていただいております。病院スタッフの皆さまのご指導と支えの中で、様々な経験をさせてもらっております。

さて、私は、学生時代は水泳部の部長をし、休日はディズニーランドのバイトに明け暮れ、と毎日活動的に生活しておりました。しかし、医師になり全く運動をせず数年が経ち、年々増え続ける体重に危機感を感じております。そこで、足立病院勤務を機に、スポーツジムに入会しました。しかし、まだ数えるほどしか通っておらず、更に、足立病院の食堂、美味しすぎます！！ダイエットどころかここへ来てから更に体重UPです！これを機に、今度こそダイエットの遂行をここに誓います。こんな私ですが、今後ともよろしくお願い申し上げます。

馬場 遥子

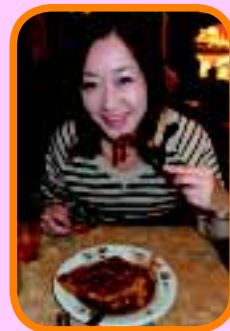


PHOTO GALLERY



今回は中央5階 森田智子さんのプリザーブドフラワーの作品をお届けしました。

天才！木戸さんの
元気が出るレシピ！



～最終回SP～

えびマカロニグラタン (材料2人分)

- えび 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- マッシュルーム (缶) 20g
- サラダ油 小さじ1
- 白ワイン 大さじ1
- 塩・こしょう
- マカロニ 70g
- ブロッコリー 1/4個
- ホワイトソース 120g
- 牛乳 1/2カップ
- 溶けるチーズ 40g
- パン粉 大さじ1
- バター 大さじ1

今回はまだまだ寒いこの季節にぴったり、ボリューム満点の「えびマカロニグラタン」をご紹介します。表面がこんがりきつね色になるまで焼きあげて熱々をどうぞ！！



作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、エビは背ワタを取って洗っておく。マッシュルームは缶をあけ水気を切っておく。
- 2 たっぷりのお湯でマカロニを茹で、茹であがる2～3分前に小房に分けたブロッコリーを入れ一緒に茹でておく。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、エビの順に炒め、エビの色が変わったらマッシュルームと白ワインを加え、塩・こしょうをして軽く煮立たせ、マカロニ、ブロッコリー、牛乳でのばしたホワイトソースを加え、さらにひと煮立ちさせる。
- 4 耐熱皿に入れ、溶けるチーズ、パン粉、バターをのせ、200度のオーブンで15～20分焼く。

シェフのワンポイントアドバイス

ホワイトソースは牛乳を加える前に泡だて器でひと混ぜするとよりなめらかになります。お好みに合わせて牛乳の量を調節して下さい。

(エームサービス 木戸 晋一)

外来のお知らせ



診療受付時間

	午前	午後	夜間 (火・木のみ)
初診の方	9:00~11:00	13:30~15:00	16:30~19:00
再診の方	9:00~11:30	13:30~15:00	16:30~19:30

※夜間外来の初診の受付は平成25年4月30日で終了となります。

診療科目 (変更になる場合もございますので、詳しくはお問い合わせ下さい。)

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜間	—	○	—	○	—	—
アルコール専門外来	午前	○	○	○	○	○	—
内科	午前	○	○	○	○	○	○
老人外来	午前	○	○	○	—	○	○
リハビリテーション科	午前	—	○	○	○	—	—
	午後	—	○	—	—	—	—
皮膚科	午前	○	—	—	—	○	—
	午後	—	—	○	—	—	—
歯科	午後	○	—	○	○	—	—

- ◎老人外来は物忘れの方の診察を行っております。
- ◎内視鏡（胃カメラ）は予約にて火曜日の午前中に行っております。
- ◎グループ活動としてはデイケア、ナイトケア、ご家族の会、当事者の会などがございます。
- ◎老人保健施設、訪問看護・介護ステーション、在宅介護支援センターも併設しております。
- ◎お困りの事、ご不明点などは職員にお気軽にお尋ね下さい。

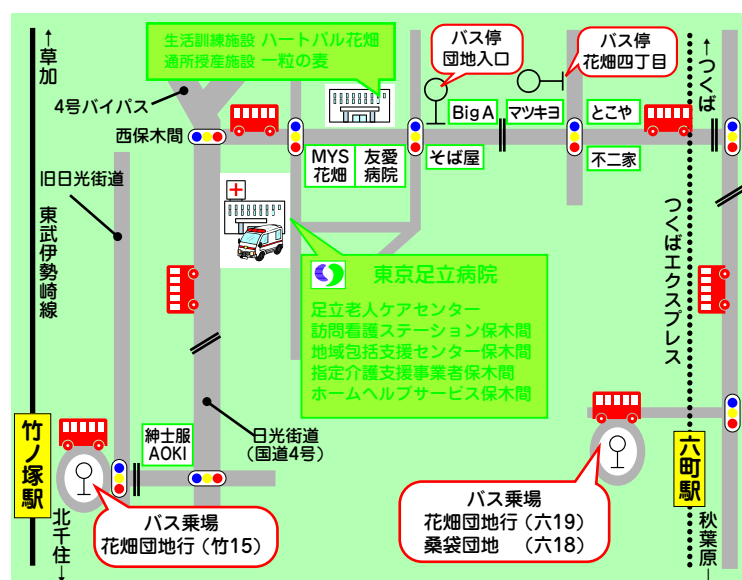
交通のご案内

電車バスでご来院の方

- ・東武伊勢崎線竹ノ塚駅東口より
東武バス花畑団地行き（竹15）
「団地入口」下車 徒歩2分
- ・東武伊勢崎線谷塚駅東口より
タクシー 5分・徒歩 20分
- ・つくばエクスプレス六町駅より
東武バス花畑団地行き（六19）
又は花畑桑袋団地行き（六18）
「花畑四丁目」下車徒歩10分

お車でご来院の方

- ・国道4号線（日光街道）西保木間の信号を花畑団地方面に曲がり、1つ目の信号を右折して下さい。



医療法人財団厚生協会 東京足立病院

〒121-0064 足立区保木間5-23-20

TEL. 03-3883-6331

FAX. 03-3884-7036

ホームページ <http://tokyoadachi-med.jp/>