

Cheers!

なでしこチアーズ

2020
06

June

VOL.63 FREE



ご自由にお持ちください

Cover&Interview

公認心理師
赤塚 なつみ 先生

Information

新潟市病児・病後児保育事業
病児保育室さいせいかい

Hint!

上手な受診のしかた

History

社会福祉法人 恩賜財団済生会とは

Report

手作りマスクをいただきました

Medical Partners

内科・小児科・循環器科・胃腸科
おおむら内科クリニック(江南区)

Visiting the workplace

病理診断科



今月のわんふれーと \ 貧血予防に /
梅肉ラビゴットソースの
カツオのたたき

Cheers Story

心のモヤモヤを打ち明けて
笑顔で明日を迎えよう

スタッフリレーコラム

医方人 IHOJIN

さいせいかいにいがた





患者さんもお家族も利用できる 院内カウンセリングの魅力

公認心理師 赤塚 なつみ 先生

略歴

2001 年 新潟大学 人文学部 卒業
2012 年 新潟青陵大学 大学院 卒業
2013 年 臨床心理士 資格取得
2019 年 済生会新潟病院 勤務、
その他新潟大学医歯学総合病院などでも従事

資格

臨床心理士、公認心理師

NATSUMI
AKATSUKA



悩みを持つ人々を支援する 当院初の心理カウンセラー

相談が苦手な男性も
心を開放するきっかけに

2019年夏から心理カウンセリングを実施している赤塚先生は、臨床心理士と国家資格である公認心理師の「二刀流」で仕事をし、人の話を聴くスペシャリストです。大学院卒業後すぐに臨床心理の仕事に就き、スクールカウンセラーや心療内科クリニックなどで勤務。学生から高齢者まで、多くの人たちの悩みを聴いて、一緒に考えてきました。この職業を目指したきっかけは、中学生時代にあったようです。「中学に上がるといろいろな悩みが増え、心理学の本を手にするようになりました。ちょうど同じタイミングで国のスクールカウンセラー制度が始まったことを知り、将来の職業とし

て意識するようになりました」。カウンセリングを通じて人々の生活をより良くしたい。その想いを持ちながら仕事を続けてきたと言います。当院カウンセリングを受けられるのは、入院患者さんとその家族、もしくはは通院する外来患者さんのみ。担当医師からの紹介が必要です。今のところ、利用者のほとんどは女性。女性は助けを求めやすく、男性は悩み事があっても相談しない傾向があると赤塚先生は言及します。カウンセリングに対し、「相談するのが恥ずかしい」「どうせ悩みは解消しない」というイメージを抱かれる人もいらつしやいますが、そこまで肩肘を張る必要はありません。カウンセラーとのやり取りが外部に漏れることはなく、1対1でどんな悩み

2017年、日本初の心理職の国家資格として定められた「公認心理師」。その知識を生かし、昨年からは院内カウンセリングを担当する赤塚なつみ先生は、これまでさまざまな悩みに寄り添ってきました。普段のお仕事内容を聞いてみると、思わず相談してみたいくなる魅力が満載です。

公認心理師と臨床心理士の違い

心の健康について知識や情報の発信・提供を行う「公認心理師」と、心の問題への援助を行っていく上で知識や技術を高めるための調査や研究を行う「臨床心理士」。

それぞれの業務に大きな差はありませんが、決定的な違いは「臨床心理士＝民間資格」「公認心理師＝国家資格」であること。公認心理師は施行されてからまだ間もなく、あまり聞き馴染みのない資格ですが、今後さらに活躍の場が増えると予想されます。

も打ち明けられる環境が整っています。第三者に話をする中で、もしかしたら意外な発見があるかもしれません。

不安に打ち勝つヒントは
ちょっとした心がけ

新型コロナウイルスの出現により、私たちの生活は一変しました。この事態がこれからの生活にどのような影響を及ぼすのか、まだまだ計り知れません。感染への不安はもちろん、生活様式の変化へのストレス、金銭的





がん体験者同士の交流の場として2月に行われた「がん患者サロン（当院がん支援センター主催）」では、がんになることでどのような精神的なつらさがあるのか、心の問題などについて説明しました。

2020 | Cheers Story | vol.63

な不安、仕事の苦労など、負担に感じられる要素も人それぞれにあると思われま。誰もが不安を抱く今、感情をコントロールするためには次のことが大切だと赤塚先生は言います。「人はどうしても変わった部分にばかり目を向けがちですが、日常の中でいつも通りやれていることはたくさんあります。例えば、食事をしたり、家族と過ごしたり、外で散歩をしたり。いつもと変わらない部分に目を向け、どうか安心してくださ。ほんの一つの視点ではありますが、小さな心がけが不安解消に結びつくものです」。

国全体に目を向けると、日本臨床心理士会と日本公認心理師協会が合同で立ち上げた電話相談の場「新型コロナこころの健康相談電話」（※取材時点では5月末まで、再延長の可能性あり）や、厚生労働省がチャット形式で相談を受ける「SNS心の相談」など、心理的ストレスに立ち向かうための相談の場が新たに設けられました。当院カウンセリングもウィルス対策を取り入れながら継続的に実施しています。一人で抱え込まず、専門家に相談してみましよう。

お困りの時はご活用ください

一般社団法人
全国心理業連合会による

SNS心の相談



LINE・チャットで相談可
厚生労働省による

SNS相談一覧



カウンセリングを利用するには

赤塚なつみ先生による「カウンセリング」は毎週金曜の午後。場所は日程の確定後ご連絡となります。

対象	費用
入院患者さん そのご家族	無料
外来患者さん	1回目無料 以降2,200円

注意
事項

完全予約制

主治医からの予約が必要です。



「人に言うに変に思われるんじゃないか、誰も聞いてくれないんじゃないかと思うこと、どんな内容でもお聞きします。相談することで気が楽になる場合もあれば、そうでない場合もあります。もう少し自分自身の問題に向き合いたいときに、お役に立てることがあると思います」
話してスッキリしたい人、今の自分のやり方とは別の方法を探したい人、カウンセリングというものに興味がある人にも、ぜひご利用いただきたいと赤塚先生。カウンセリングは入院患者さんのご家族も対象。サポートする周囲の人々の悩みにも親身になって応えてくれます。「自分で

は答えを出しづらいことや、一人で考えていても前に進めないことを整理するための道具として、カウンセリングを使っていたくのも一つの手段です。また「カウンセリングを受けること＝自分が変」という訳ではありません。人はストレスを受けた時に人に頼るという手段があり、頼ることができるということはその人のストレス対処法が一つ増えることになります。気晴らしをしたり、おいしいものを食べたりするのと同じように、ライフスタイルの一つとしてカウンセリングをご活用ください」。

（聞き手／松永春香）

心の整理をする手段として気軽に利用してみよう



「体の痛み」 だけではない「病気の痛み」

気持ちのつらさは治療の意欲にも影響すると言われています。思い当たるもやもやはありませんか？

身体的苦痛

痛み、息苦しさ、だるさ…
など

社会的苦痛

金銭面の不安、家族への心配、
仕事を継続できない…など

精神的苦痛

気分が落ち込む、イライラする、
周囲に心配をかけられない…など

スピリチュアルペイン

自分の存在や意味を
問うことにともなう辛さ

つらい時を一緒に乗り切る援助者として、カウンセラーが身近にいます。
気持ちを抱え込まず、お気軽にご相談ください。



The person oneself 赤塚 なつみ先生の素顔拝見

複雑かつ多様化する心の健康問題と向き合ってきた赤塚先生
プライベートな質問ではお茶目な一面を見せてくださいました

心の健康のため

嫌な気持ちになった時は『なぜ？どこからそうになっているのか？』を冷静に考えるように心がけています。臨床心理学を学んだ事によって、本を読んだり、映画を観た時、今までよりも物語をじっくりと味わえるようになりました。そこで考えたことや感じたことが、仕事や生活の中で人や自分を理解するのに役立つことがあります。



バスクラリネット

胎内市出身で、村上にある高校へ。吹奏楽部に所属していました。大学でも続け、今でもバスクラリネットを吹いています。管楽器は自宅練習が難しいので、自宅では電子ピアノを弾くことが多いです。現在は活動自粛中ですが、地域のアマチュアオーケストラに所属しており、定期的に演奏会も行っています。



シロイルカ

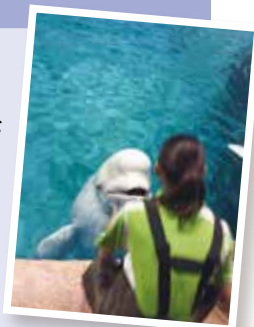
YouTubeで動物動画を見るのが癒やしで、特にシロイルカに夢中になっています。ずっと見ていたらそれぞれのシロイルカを見分けられるようになりました。去年は名古屋港



とても可愛くて(笑)、コウテイペンギンの動画にハマリ中です。

水族館に行き、いつも画面で見ていたイルカたちとついに会え、とても嬉しかったです。いつかシロイルカの生息地であるカナダの水族館に観に行きたいですね。

最近赤ちゃんが





栄養量（1人分当たり）					
エネルギー	195 kcal	炭水化物	5.5 g	たんぱく質	26.5 g
脂質	5.6 g	食塩相当量	0.7 g	鉄	2.2 g

年に2回「旬」を迎えるカツオ。

今の時期に出回るものを 初カツオ
と呼び、秋の“戻りカツオ”に比べて
脂のノリが少なく あっさり している
のが特徴です。

カツオは貧血改善に欠かせない鉄
やタンパク質、ビタミンB12が他の
魚に比べて多く含まれます。

鉄はヘム鉄と非ヘム鉄の2種類が
ありますが、カツオに含まれる鉄は
吸収されやすいヘム鉄 です。さらに
ビタミンCを含む野菜と一緒に摂
取するとより 鉄の吸収も高まります。

材料（2人分）

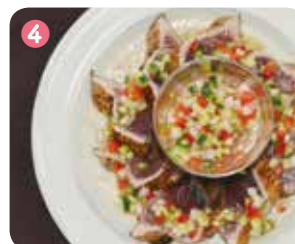
カツオのたたき 1パック（200g）
きゅうり 1/2本
セロリ 1/4本
赤パプリカ 1/4個
梅干し 1個
A
オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ1
みりん 小さじ1
塩こしょう 少々

作り方

- 野菜をすべて5mm角の大きさに切る
- 梅干しの種を取り、梅肉を細かく刻む
- Aの調味料と②を混ぜ、①と合わせたら30分位冷蔵庫に入れ、よくなじませる
- カツオのたたきを皿に盛り、③をかけていただきます

ポイント1 カツオの生臭さが気になる場合は③のソースにしばらく漬けておくとうまいでしょう。

ポイント2 この梅肉ラビゴットソースは、他にもアレンジ可能！ ソテーした肉や冷や奴、そうめんなどにかけてもさっぱりおいしく食べられます。



ラビゴットソースとは

「元気を出させる」という意味のフランス語から由来している、酸味の効いたソースで、いつものカツオのたたきも新鮮メニューに。

ヘム鉄と非ヘム鉄

が含まれる食品のめやす

ヘム鉄	肉や魚などの動物性の食品
非ヘム鉄	豆類・卵・ほうれん草・小松菜・ひじきなど



皆様からの声、お待ちしております

皆様からのお便りのご紹介

チアーズボイス



皆様からいただいたご意見の中から
「患者の声(アドボカシー)相談室」より
お礼の言葉をご紹介します

お礼の言葉を
ご紹介いたします

先

日、図書館に携帯電話を
忘れましたが、預かってく
れて助かりました。忘れ物をして
も届く病院は、なんとすばらしい
ことでしょう。

病

院内もきれいで、先生も
看護師さんも掃除されて
いる方々もたいへん親切でうれし
かったです。子どもの手術も無事
終了し、安定しています。ありが
とうございました。これからもよ
ろしくお願い致します。

こ

の度は、6日間の入院で大
変お世話になりました。先
生はもちろん、看護師さん、お掃
除の方、リネンの方、声をかけてい
ただき、不安なく入院生活を送
ることができました。感謝です。

主

主治医、担当医の先生の説明
も分かりやすく、親切な
看護師さん、麻酔、薬剤の部署の
方、清掃の方、食事担当の方も皆
さん親切で感謝しております。き
れいな部屋で、おいしい食事に満
足でした。

ご意見箱について

患者さんからご意見やご要望をお寄せいただくために『ご意見箱』を外来2箇所（1番おしはらい窓口脇、B棟エレベータ脇のCT室待合付近）、B棟2階エレベーター前、及び各病棟デイルームに設置しています。また患者の声相談室（B棟2階）では専任の医療ソーシャルワーカーが直接ご意見をお聴きしています。病院が少しでも利用しやすくなるよう取り組んでいますので、お気づきの点などありましたら何なりとお知らせください。

Hint!

上手な受診のしかた

1 事前準備を
しっかりしましょう

自覚症状、病歴、その後の
変化をきちんと整理して
から診察を受けましょう。

2 大事なことはメモをとって
確認しましょう

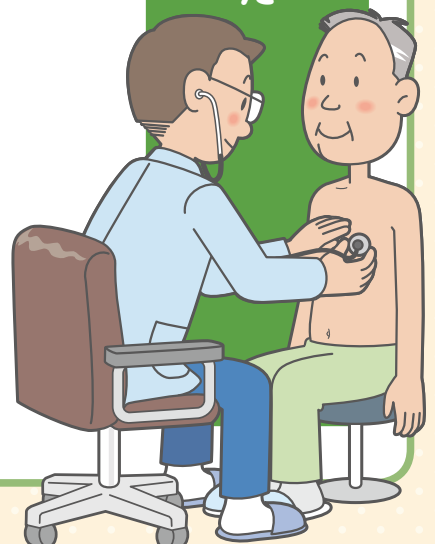
医師との会話の最中では覚
えているつもりでも、時間
が経つと忘れてしまうこと
があります。ポイントをメ
モするようにしましょう。

3 これからの見通しを
聞きましょう

病気の今後の見込み、薬の
名前、作用・副作用、必要
な費用などについて聞きま
しょう。

4 説明が分からない時は
質問しましょう

「あとでゆっくり考えたけ



5 医療にも不確実な事や
限界があります

ど、納得できない」など、ま
た説明が分からない時は、
遠慮なく聞きましょう。

6 治療方法を
一緒に決めましょう

希望すれば気軽に主治医以
外の医師にも意見を聞くこ
とができます。いくつかの方
法の中から、最終決定するの
は患者さんご自身です。

直接医師に聞きにくい場合、患
者の声相談室専任の医療ソーシャ
ルワーカーが代弁いたします。お
気軽に相談ください。



B4 病棟 看護師

ますこ ゆか
増子 友香 さん

次号は！

医療ソーシャルワーカー (MSW) 神田 義則 さん

病院のソフトボールチームでお世話になっています。試合では打席にたてばヒット、守備でもミスは1つもない、とても頼りになる先輩です。今回、コラムを引き受けてくださり本当にありがとうございます！

title 好きなこと

休みの日は何しているの？ と聞かれると一番に「ソフトボールです！」と答えます。夜勤明けでソフトボールの練習に直行することもしばしば…中学からずっと続けているソフトは、なくてはならない存在になっています。こんなに長く続けられるスポーツに出会えて良かったと思います。

ソフトではピッチャーをやることが多いのですが、いくつになってもバッターから三振を取った時が一番嬉しいです。またソフトを通して様々な人たちと出会い、チームプレーの素晴らしさを知り、強いメンタルや集中力を身につけることができました。

ソフトを通して学んだことや身につけたことは、看護師として働いている今でも役に立っています。これからも看護師として働きながら、ソフトボールも頑張りたいと思います。

レポート

手作りマスクをいただきました

がん相談支援室では、日頃、抗がん剤治療中の方へボランティアさん作成の帽子を差し上げています。差し上げた患者さんには、好評いただいています。

先日、そのボランティアさんから、最近の社会情勢を踏まえて、手作りマスクを寄附いただきました。

抗がん治療中の方は、免疫力が低下されている方も多く、患者さんの事を考えてのお気持ちに大変感謝しています。数に限りがありますが、帽子と一緒に患者さんに差し上げています。マスク品薄が続く状況の中で、患者さんからは、大変喜ばれています。

ボランティアさんのお心遣いに心が温まりました。ありがとうございました。

(がん相談支援室 月岡 多恵子)

—ありがとうございました—



退職医師のご案内

5月末をもって麻酔科の安部 達也 医師が当院を退職しました

新潟市病児・病後児保育事業 病児保育室さいせいかい

「子どもの体調が悪いけど仕事が休めない…」「明日から仕事だけど子どもの熱が下がらない…」そんなとき、保護者に代わってお子さんをお預かりする施設です。病气やけが、回復期で保育園や学校に行くことができないお子さんを当院医師、看護師と連携しながら保育を行います。自宅や保育園と同様に遊んだり、症状によって個室で静かに休んだり、お子さんに合わせてお過ごしできます。



1日のスケジュール例

7:30 ～ 入室・保護者の申し送り
9:00 おやつ・遊び
9:00～10:00 小児科医による診察
11:00 昼食・与薬
12:00 絵本・昼寝
15:00 おやつ・遊び
16:30 ～ 保護者への申し送り・順次退室

※症状に合わせて1時間に1回検温

※お子さんの年齢や症状、生活リズムに合わせて柔軟に対応します。

対象となるお子さん

- 市内に居住する生後6か月から小学校6年生まで
- 病气や病气回復期にあり、集団保育などが困難なお子さん
- 保護者が勤務等の都合により、家庭での保育が困難なお子さん
- かかりつけの医療機関の医師が利用に差し支えないとするお子さん

対象となる疾病・症状

- 日常罹患する疾病：
感冒、消化不良（多症候性下痢）など
- 伝染性疾病：
水痘、風疹など、医師が伝染力がないと判断した場合
や隔離室にて保育が可能な場合
- 慢性疾病：喘息など
- 外傷性疾病：熱傷など

利用方法

事前登録制

お子さんが元気な時に病児保育室にて登録ください。

1回の登録で市内の全施設をご利用いただけます

ご利用の流れ

かかりつけの医院を受診し、医師連絡票を発行してもらう



利用施設に空き状況を確認し、下記にご予約ください



利用申込書と医師連絡票を持ってご来院ください

利用時間	月～金 7:30 ～ 18:30 土日祝、年末年始休み
受付電話	☎ 025-365-2432 (平日 7:30 ～ 18:30)
キャンセルについて	☎ 025-378-2020 (夜間・早朝・休日 24時間対応)

利用対象・手続き等は全て新潟市病児・病後児保育事業に準拠します。



社会福祉法人^{恩賜財団}済生会とは

明治天皇と済生会

済生会は、明治天皇の「医療を受けることができず、困っている人たちを施薬救療（無償で治療すること）により救おう」という「済生勸語」とそのお手元金150万円によって、明治44（1911）年に恩賜財団として創立しました。



明治天皇

「済生」は中国の古典に由来し、「済」には「すくう」、「生」には「いのち」や「国民」という意味が込められています。

当時の日本は富国強兵政策を進めており、戦争で傷ついた人、失業し貧困にあえぐ人が数多くいました。明治天皇はこうした社会背景を受け、医療面を中心とした支援を行う団体の創設を提唱されたのです。

済生会 三つの活動目標

第二次世界大戦後、済生会は恩賜財団から社会福祉法人へ変わりましたが、創立の精神を忘れないよう「社会福祉法人^{恩賜財団}済生会」を正式標記としています。

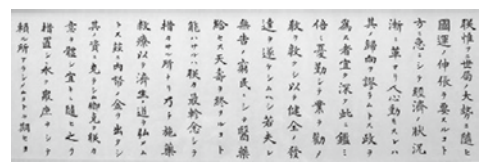
現在は日本最大の社会福祉法人として次の3つの目標をかかげ、保健・福祉の増進や向上に必要な諸事業をおこなっています。



生活困窮者を「**済**」う
医療で地域の「**生**」を守る
医療・福祉、「**会**」を挙げて
切れ目のないサービスを提供する



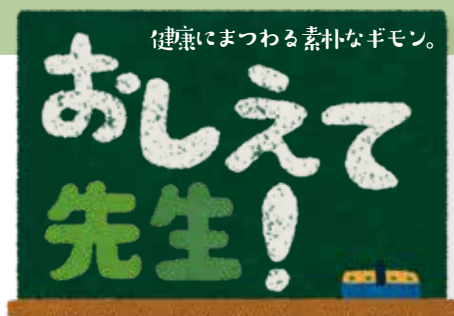
済生会には
そんな意味が
あったのです！



済生勸語書

（大意）私が思うには、わが国は世界の大勢に対応して、国運の伸長を急務としてきた。経済情勢はようやく改まったが、国民の中には考え方を誤る者も出てきた。政治を預かる者は、動揺する人心を考慮して、これに十分な対策を講ずる必要がある。勸業と教育に意を用い、国民の健全な発展に尽力しなければならない。もし、国民の中に頼るべきところもなく、困窮して医薬品を手に入れることができず、天寿を全うできない者があるとすれば、それは私が最も心を痛めるところである。こうした人々に対し無償で医薬を提供することによって命を救う「済生」の活動を広く展開していきたい。その資金として皇室のお金を出すことにした。総理大臣はこの趣旨をよく理解して具体的な事業をおこし、国民が末永く頼れるところとしてもらいたい。

疑問・質問大募集



このコーナーでは、皆さんの健康に関する「素朴なギモン」を募集しております。総合案内に質問用紙を設置していますので、ご記入いただき回収ポストに入れてください。



院内の医師や担当部署から わかりやすくお答えします



過去に
いただいた
ご質問例



便秘にならないためにはどうしたらいいの？

回答者：当院副院長 本間 照先生（2018.6月号掲載）



ぎっくり腰になると、その後またなりやすくなる？

回答者：リハビリテーション科（2019.3月号掲載）



生 まれ育った亀田で平成8年に開業して、もう24年になります。
3月になって、新型コロナウイルスの感染が新潟市内でも連日報道されました。感染を恐れてか「本当は来たくなかったのですが…」とか、「薬、電話だけでもらえますか？ できるだけ長くください。」と言われ気分が沈みます。職員は、

4月上旬でまだ寒いのに待合室の窓を開放し、ずっと換気状態です。
胸部レントゲン、経鼻胃内視鏡、腹部超音波検査などを装備し、内科一般を診ています。どこで診てもらってもいいかわからない、まず先生に診てもらいたいと言われるとかなりつけ医冥利につきます。
待合室に私が花を飾り、季節にあった絵を掛けています。どうぞそれもお楽しみに。



医師名	大村 篤子 (おおむら あつこ) 先生						
住 所	〒950-0151 新潟市江南区亀田四ツ興野2-6-27						
電 話	025-381-2121						
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00 ~ 18:00	○	○	○	—	○	—	—



Medical Partners
医療連携の
頼れるパートナー
登録医訪問

● 内科・小児科・循環器科・胃腸科
おおむら内科クリニック
(江南区)



連携医療機関(登録医・病院)からのご紹介・ご予約について
当院 地域医療連携室までご連絡ください

TEL.025-233-6182 (直通) FAX.025-231-5763
※平日8:30 ~ 17:00 (土・日・祝日を除きます)
※患者さんからの予約はお取りしておりませんのでご了承ください。

● **細胞診**
子宮、肺、泌尿器、乳腺、甲状腺、胸腔、腹腔など様々な臓器から採取された細胞を悪性かどうか細胞検

役割です。
● **病理組織診断**
臨床の医師が採取した検体をどのようなものか診断します。悪性のものであれば、種類や性質、進行度、大きさ、広がり、とりきれたかどうか診断します。さらに病理組織標本を使い、遺伝子診断などを行い特定の治療薬が有効かどうか調べます。手術中にがんの有無を調べる迅速組織診断も重要な役割です。

病 理診断科の職員構成は医師1名(病理専門医、細胞診専門医)、臨床検査技師6名(細胞検査士5名)です。主な業務を紹介します。

病理診断科では迅速で正確に業務遂行をするこ
とで、質の高い病理診断を
臨床に届け、より良い治療
が行われるよう努力して
います。



● **病理解剖**
治療の甲斐なく、不幸にしてお亡くなりになられた方の病理解剖を行います。

査士が診断します。術中迅速細胞診断ではがんが腹腔に散らばっていないか手術中に診断します。

Visiting the workplace
院内で頑張る
スタッフがずらり
職場訪問

病理診断科
病理診断科技師長
樋浦賢太郎



こころ 躍る
毎日を。



ただ今「新型コロナウイルス感染拡大防止」のため、チラシ・イベント等の予定を変更させていただいております。
詳しくは店内ポスター・ホームページ等でご確認ください。

毎週火曜日は火曜特売!!

毎月9・19・29日は

UCSカード

UCSマジカドンペンカード

マジカカード



または



での

お支払いで、さらに **5%OFF!!**

アピタは毎月9・19・29日、UCSカード・majica会員さま5%OFF。衣料品・食料品・暮らしの品が5%OFFとなります。
※一部商品を除きます※ジャックス・セディナ発行のマジカドンペンカードは除外となります

アピタ新潟西店 電話 025-201-1711 新潟市西区小新5丁目7番21号

家具のような佇まいのキッチンで
暮らしの真ん中に。

GRAFTEKT



新潟唯一の
GRAFTEKTキッチン展示。



暮らしに寄り添う家具のようなキッチンをお求めやすく、より選びやすく、多くの方へとお届けしたい。GRAFTEKTは、そんな想いから誕生したブランドです。アドハウスのショールームは、新潟県で唯一、グラフィテクトのキッチンを常時展示しています。

建築家と、こだわりの家を、手の届く価格で。

adhouse アドハウス

アドハウス

検索

ハーバーハウス株式会社 アドハウス事業部 国土交通大臣 許可(般-29) 第26981号
新潟市中央区西大畑町591-13 異人館ビルズ1F 営業時間 9:00~18:00(水曜定休・駐車場完備)

医療連携機関マップ

<http://saiseikaidaini-renkei.jp>



病院ホームページ

<http://www.ngt.saiseikai.or.jp>



なでしこチアーズ
Cheers!

当院 HP よりバックナンバーもご覧いただけます。

地域医療支援病院 臨床研修病院 災害拠点病院 赤ちゃんにやさしい病院



社会福祉法人

恩賜財団

済生会

済生会新潟病院

〒950-1104 新潟県新潟市西区寺地 280-7 TEL.025-233-6161(代) FAX.025-233-8880

こちらも
注目



「済生会新潟病院」の facebook 好評稼働中!