みどり通信　第48号

発行　北海道立緑ヶ丘病院広報委員会
河東郡音更町緑が丘１番地
電話　0155-42-3377

我が家のバードテーブル事情

（医師　松木　亮）

緑ヶ丘病院での勤務を開始して約2年となりました。十勝での生活にも徐々に慣れてきましたが、冬の寒さはこれまでに経験したことがないほど厳しいものに感じられます。

十勝に来て初めて経験したことはいくつかありますが、その一つがバードウォッチングです。借家の庭の木に餌台を据え付け、見様見真似でひまわりの種を置いてみました。しばらくは誰も寄り付きません。場所が悪いのかな、とあきらめていましたが、2日くらい経つと、うれしいことに来訪者がありました。種をくわえて近くの木に移動してはトントンと殻を割っています。鳥の図鑑を借りてきて調べると、シジュウカラのようでした。

シジュウカラの姿に誘われたのか、他の鳥達も次々と餌台に来るようになりました。頭にベレー帽を被ったような色合いのコガラ、俊敏で下向きに木に止まるゴジュウカラ、翼の黄色が美しいカワラヒワ。スズメはひまわりの種を蹴散らしてしまうので厄介者ですが、差別は良くないので見守ることにしました。

それぞれの性格や力関係があるのか、みんなで仲良くついばむことはなく、相手を威嚇したり先客を追い払ったりしています。

ある時、見慣れない鳥が餌台に居座っていました。他の鳥たちと違って移動せず、延々と種を食べ続けています。スズメやシジュウカラより一回り大きく、他の鳥たちは餌台に近付けません。本で見ると、シメというこれまで知らなかった鳥でした。特徴は「餌台に居座りいつまでももぐもぐ・・・」と書かれておりまさにその通りでした。おそらくずっと以前から、どこかで餌台の安全性を確認していたのでしょう。

シメとゴジュウカラの攻防は見ものです。ゴジュウカラはシメの背後からそっと近付き、隙をみて種を取ろうと窺います。シメが振り向くとゴジュウカラは頭を引っ込めます。機敏で頭も良さそうなゴジュウカラは、自然界での生存能力も高そうです。

ひまわりの種には手を出さない鳥もいます。灰色で鳩より一回り小さい鳥がやってきましたが、餌台の周りをうろつくだけで食べようとはしません。調べるとヒヨドリでした。好物は甘いフルーツとのことです。新品のフルーツを出すのは贅沢かと思い、傷んで食べられないみかんを試しに置いてみると、がつがつと食べ、跡形もなくなりました。リンゴを食べた後の芯を置いておくと、それも勢いよくついばんでいました。さほどグルメではないようです。

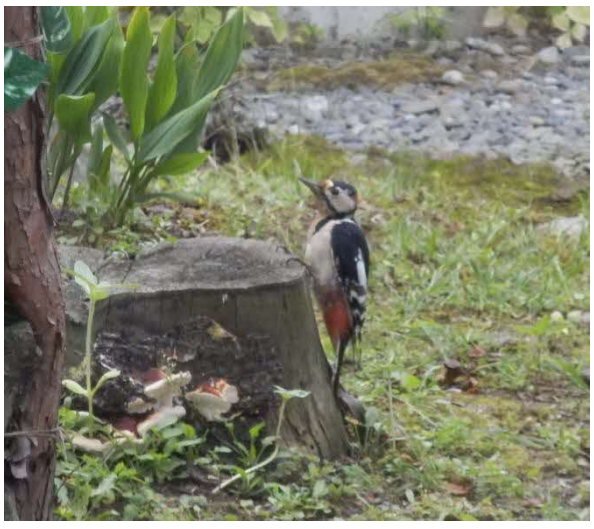
珍客としてはアカゲラが時々来ます。餌台には目もくれず、あちこちの木を突いて回っています。虫を探しているのでしょうか。赤い模様が遠くからも目を引きます。

野鳥のために設置した餌台ですが、リスがやって来たこともありました。餌台を占拠して大食いして立ち去りました。意外なことに、リピーターにはならず、リスの来襲は一回きりでした。

餌台を設置して野鳥を観察するようになってから、街中でも鳥の声や姿が気になるようになりました。鳴き声で鳥を言い当てられるようになれたら素敵ですね。

餌の種類を工夫すれば、さらに様々な野鳥を呼び寄せることができるかもしれません。鳥インフルエンザのニュースを見て腰が引けることもありますが、すぐ手の届く近さで鳥たちの姿を見ると心が癒されます。アニマルセラピーとまではいかなくても、病棟の窓からお気に入りの野鳥の姿が見られれば、一時の安らぎや元気を得られることでしょう。その日を目指して、野鳥を呼び寄せる経験、ノウハウを蓄積していこうと思います。

この分野でベテランの方がいらっしゃいましたら、いろいろと教えていただきたいです。



赤い模様が印象的なアカゲラ

デイケア発表会を開催しました

去る３月１５日、デイケアの参加者の皆さまが「デイケアって何？」をテーマに、デイケア発表会を開催いたしました。紙芝居や活動で作成した作品の展示等を通じて、日頃の活動や取り組みについて発表する機会となりました。

当院では初めての取り組みでしたが、５０名を超える方が参加され、大変な盛況となり、参加者の皆様からもご好評をいただきました。

餌台を独り占めするエゾリス

甘いもの好きのヒヨドリ

病気と薬とあぶら（油脂）のミクロなお話

皆さんはご自分の身体を形作る「細胞」が細胞膜と言われるあぶら（油脂）の膜からできていることをご存知でしょうか。細胞膜を構成する油脂には多くの種類があり、構成する油脂の割合や油脂の種類によっては病気を悪化させたり、逆に改善する可能性が報告されています。

私たちヒトの身体は脳、血管、心臓など多数の臓器から成り立っており、これらは全て細胞から構成されています。臓器の働きは生理活性物質（インスリンなど）が、細胞膜を構成する油脂に浮かぶ「受容体（レセプター）」に結合することにより制御されています。あまり聞きなれない単語かもしれませんが、「レセプター」とは生理活性物質と結合して自らの形を変化させるなどにより皆さんの身体を「正常」に機能させる「たんぱく質」の一種です。皆さんが病気にかかった時にのむくすり（医薬品）も、風邪薬から抗精神病薬に至るまで多くがこの「レセプター」と生理活性物質の結合を変化させることで効果を発揮します。

「細胞膜」なのに「浮かんでいる」ってどういうこと？と思われるかもしれません。実は油脂はお互いが完全にくっ付き合っている訳ではなく、静電気のような力で支えあうように並び、常に流動しています。常に動いている海の水（油脂）に流氷（レセプター）が浮いている様子をイメージしていただければよいと思います。

では、なぜ油脂がヒトの病気を変化させるのでしょうか。ヒトをはじめとした全ての動物は食事から摂取した油脂を取り込んで細胞膜を作ります。細胞膜における油脂の流動性は油脂の「硬さ」によって変わります。欧米で既に使用を規制している「硬い」油脂（マーガリン、ショートニングなどの人工的に作られた水素添加油脂（通称：トランス脂肪酸などの食用加工油脂＊））は心臓病や肥満などを引き起こしますが、その原因は細胞膜の流動性、レセプターの機能が低下したためとも考えられます。

なお、これら水素添加油脂は近年、アルツハイマー型認知症やアトピー性疾患の原因となったり、くすりの効果に影響するとも言われています。

食用加工油脂はパンや洋菓子、パン粉に使用されることの多いあぶらです。食べ物を選ぶ時、作る時、「油脂」に一度目を向けることも、ご自分の健康を守り、病気の改善に役立つことを知っていただけたらと思います。＊バターは食用加工油脂ではありません。

（薬局）

３病棟の取り組み

３病棟は、平成 27 年３月より、精神科救急入院料病棟（スーパー救急）の体制をとり、社会生活を一時中断せざるを得ない患者様の早期回復・退院をできるように医師、作業療法士、ソーシャルワーカー、看護師等が連携して患者様と関わらせていただいています。

病棟の取り組みとして、スーパー救急病棟稼働後から力を入れている心理教育や生活ミーティング等を継続し、病気の正しい知識の獲得や社会復帰の自信に繋がるサポートをしています。H29 年度からは、アルコール依存症の学習会を 3 病棟で行ない、アルコール集団療法にも病棟スタッフが参加するようになりました。また、病棟医と病棟看護師（ファシリテーター）の協力により、病棟主催で統合失調症のご家族に対する家族心理教育を開催しました。

個別・集団の心理教育に力を入れていますが、個別心理教育では患者様やご家族に病気の理解や対処法について正しい知識を身につけて頂けるように関わり、作業療法士が参加する集団心理教育では、ストレスの対処法、管理栄養士による栄養指導や、など多彩な内容で取り組んでいます。心理教育に参加された患者様は「他の人の話を聴けて良かった」「気持ちが辛い時はこうやって気持ちを切り替えればいいのね」など新たな発見をされたり、「こういう理由から薬を止めてしまった。」「自分の病気だけど知らない事がたくさんある。」などの思いを話す患者様もいます。うつ病や双極性感情障害の個別の家族心理教育では「今まで、本人と病気のことを話す機会がなかった」「規則正しい生活が大切なのですね」など知識が深まったとの声が聞かれています。

生活ミーティングでは患者様がテーマを決めるため、時には発言がほとんど無い事があります。「つまらない。時間の無駄」と言う方もいました。

しかし、無言の雰囲気の中で「どうやって話せば良いか」と考えることや、集団の中で過ごせるという時間をもつことも大切であり、自分自身の新たな気づきになります。

このように私たち 3 病棟スタッフは患者様の早期回復と社会復帰に向けて治療・療養環境の整備・再発予防に向けてサポートさせていただいています。

（３病棟）

お世話になりました

今年度で当院から転出・退職する職員をお知らせいたします。
在任中は患者さまをはじめ、関係者の皆様には大変お世話になりました。この場を借りてお礼申し上げます。

【転出】	事務長	佐々木　晴子	
	副総看護師長	菅原　光弘	
	放射線科長	羽二生　大輔	
【退職】	主任看護師	原田　啓二	（2 病棟）
	主任看護師	笹川　由加	（2 病棟）
	専門員	野田　久美子	（薬　局）
	主任	宮川　暁	（地域連携室）
	主任	青木　訓之	（総務課）
	主任	高橋　幸慈	（総務課）
	主任	諸橋　茂樹	（総務課）

転出・退職された方々のご健康と
ますますのご活躍をお祈り申し上げます。（事務局）