

みどり通信 第58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

「一期一会」

北海道立緑ヶ丘病院

医療担当部長

伊藤

恵理子

私が北海道に移住したのはコロナ真っ盛りの令和2年のことでした。関東の暑さに辟易し、60歳を目前にして、今までは少し違う生活がしたい、と思いついたのです。以前から道東に鳥見に来ていたので、この病院を提示された時、すぐに心が決まりました。

期待に胸膨らませてやって来ましたが、残念ながら、仕事の方では、何か良い変化があったとは言いにくいですね。でも、鳥見の機会は確実に増えました。おかげで、こちらに来て初めて出会った鳥達がたくさんいます。季節毎に、どこに行けば誰に会えるかは大体決まっているものですが、もしかしたら、と過剰な期待を抱いて出かけます。

しかし、大抵の場合、会えるのはいつものメンバーだけです。でも、いつものメンバーを確認するだけでも嬉しくなります。たまに思わぬ鳥さんに会えると、気分が高ぶります。「今、ここで、あなたに出会える偶然のすばらしさ。生きていてよかったです。」そんな中で一番の経験は、希少種ではないですが、湧洞沼の海岸で

オオソリハシシギに出会ったことです。大型のシギの仲間です。2年前の9月、誰もいない夕方近い時間に、湧洞沼で、海岸の方へ足を向けると、なんと30メートルくらい先を歩いてこちらに近づいて来るではありませんか。通常この距離では先方が先に気づいて逃げてしまうものです。ほんの2分間あったかどうかの間でしたが、彼女（もしくは彼）はその大きく反った嘴で海岸の砂を掘り掘りしながら歩いてきました。感動に打ち震えながら双眼鏡を覗き続けました。しかし、彼女は、ふと歩みを止めてほんの少し考えているような様子をした後、さっと翼を広げて飛び去ってしまいました。



オオソリハシシギ

怪しい生物がじっと見ていることに気づいてしまったのでしよう。でも、大きな感動を胸に帰宅の途につくことができました。

オオソリハシシギは、夏にシベリアで繁殖し、日本が冬の時期はオーストラリアで過ごします。そして、春と秋の渡りの季節に日本にちよっと立ち寄ります。最近の研究によると、少なくとも一部の個体はシベリアからオーストラリアまで一度も地上に降りないで行くそうです。渡りの時期には消化管が萎縮して、その分体重を減らし、渡りに適した体に変化するとか。アメイジング、としか言い様もないですね。まだ字数があるので北海道で初めて出会った好きな鳥をもう一種、オオジシギです。こちらも希少種ではなく、道内では割とありふれていて、院庭でも声を聞いたことがあります。オオジシギは、初夏に日本で繁殖して、その後オーストラリアに渡ります。4月中旬、道路の冬季閉鎖が終了したらすぐに湧洞沼に駆けつけます。オオジシギはすでにオーストラリアからやって来ていて、雄が、独特の声で鳴きながら天空を舞い、ズザザと羽をこする音を出して空から急降下します。

そしてまたゲーツゲと鳴きながら空高く上がります。これを、多いときは3羽で広い空いっぱい競いあうように続けるのです。一人でそれを見て

いると、まるで自分のためにディスプレイをしてくれているような気がしてきます。本当は雌をよんでいるのですけど。どこかで雌が見つめているのでしょうか。大体4月、5月の2ヶ月間くらいでこのディスプレイは終わりです。何回見ても季節が来ると見たくなります。

まだ字数があるのでタンチョウにも触れましょう。十勝にこんなにたくさんいるとは、こちらに来て初めて知りました。いつ見てもあの優雅な姿には見とれてしまいます。夫婦で幼鳥を連れてくるのを見ると、自然と心が和みますね。

もう少しこの地で鳥見ライフを続けることになりそうです。

インスタグラムで情報発信を行っています。

当院の取組や院内の様子などを発信しています。今後色々な情報を発信して行きますので、一度のぞきにきてください。皆様のフォローをお待ちしています。



MIDORIGAOKAHF

病院から地域へ生活を支える看護

当院には訪問看護科が設置されており、当院の外来に通院する患者様を対象に訪問看護を行っています。訪問看護の役割は、患者様が地域の中で安心して生活できるようにサポートすること、患者様自身が地域の中でしたいこと、希望を実現できるようにサポートすることです。

直接、患者様の生活の場に訪問し、困っていることや不安なことを解決するための方法を一緒に考えます。また、血圧を測定したり、睡眠状況や薬の内服方法を確認し、こころの安定を図るとともに身体面での不調も解決できるように一緒に考えていきます。生活の中でできる工夫、気分転換のアイデア、人付き合いにおける困りごと対策、活動と休息のバランスの取り方、患者様が持っている力の活かし方などを一緒に考え、患者様の希望を叶えられるように、お手伝いしたいと取り組んでいます。

時にはご家族やケアマネージャー、グループホームの職員からお話を聞くこともあります。患者様と生活するうえで、ご家族や周囲の人が困っていることや悩んでいることをうかがい、一緒に考え、ご家族や周囲の人が患者様をサポートできるように支援します。

現在、訪問看護科には看護師4名、作業療法士2名、精神保健福祉士1名が在籍し、それぞれ1名または病棟看護師と2名で訪問看護を実施しています。1回の訪問時間は約30分程度で、週1～3回、月に1回など主治医と相談して訪問回数を決めます。

訪問している地域は、車で約30分程度の移動距離の地域で、主に音更町、帯広市、芽室町、幕別町に訪問しています。車は病院名が入っていない乗用車で、事前に駐車場所を確認させていただいてから訪問しています。料金は、自立支援医療を利用している場合、受診料や投薬料を含めての限度額となりますので限度額以上の自己負担はありません。利用している医療制度によって異なりますので職員にお尋ねください。日常生活の中では、感染症や突然の病気など様々なことが起こります。困ったときには「一人」だと思わないで、是非、訪問看護を活用してください。患者様が安心して希望通りの生活を送るためにサポートさせていただきます。

(訪問看護科)



～地域公開講座を開催しました～

令和8年1月24日と3月7日に「こころの病気 地域公開講座」を開催し、合計で155名のご参加をいただきました。1月は当院の草場医長が「薬物の乱用と依存症」の講演を行ったほか、地域連携科から取り組みについての紹介を行いました。3月は当院の枝副院長が「おとなの発達障害について 本人・家族・支援者・医療者はどう向き合えばいいのか？ 自閉スペクトラム症(ASD)を中心に」をテーマに講演を行いました。今後の開催につきましては、ホームページ等でお知らせします。

道立緑ヶ丘病院ホームページ

<https://midorigaoka.hospital.pref.hokkaido.lg.jp>

こころの危機を持つ人を支えられる場所

精神科スーパー救急病棟である第2病棟は、心の危機にある人の安全をいち早く守り、回復を支援するための病棟です。強い不安や混乱、興奮、自分や周囲を傷付けてしまう恐れがあるなど、早急な医療的支援が必要なときに入院となります。地域の人が抱える「心の辛さ」を受け止める役割を担っています。

心の不調は、「気持ちの問題」「我慢が足りない」と誤解されがちですが、実際にはそうではありません。この状態は、脳がフル回転すぎてブレーキが壊れている状態に例えられます。考えが止まらず、感情が抑えられず、眠れない日が続くなど、脳が休めないまま限界を迎えているのです。このようなとき「一番つらいのはご本人」です。落ち着きのない行動や強い言葉が目立つこともありますが、自分だけでは「止めたくても止められない」苦しさの中にいます。体の不調と同じように、誰にでも起こりうる状態です。心の不調は気合いでは治りません。必要なのは、安心して休める環境と休養、治療です。第2病棟は、「落ち着く」「休む」「回復する」ための場所として、その人を支えています。第2病棟では、安全を確保しながら刺激を減らし、症状の安定を最優先に考え支援しています。私達は「話を聞くこと」をととても大切にしています。不安や混乱の中にいる人にとって、辛さを「話すこと」は回復に大きく影響すると考え、日々カンファレンスを行い、より良いケアが出来るように努めています。日々の関わりから、「ここは安全な場所だ」という感覚に繋がるよう、心と脳を休ませる環境作りを目指しています。さらに、リハビリテーション科と連携をとりながら、茶道や手芸・カラオケ・体育館での運動などを取り入れ、気分転換や病状の安定を図り、他の治療と併せて回復を推進する支援を行っています。

精神科スーパー救急病棟は、長く入院するための場所ではないため、症状が落ち着けば、その人に合った生活の場へ戻れるようケースワーカーと連携しています。地域で暮らす人が心の危機に直面したときに、安心して治療を受けられる場所としての役割を果たせるように第2病棟スタッフ一同、心に寄り添った看護を大切にしています。(第2病棟)



～お知らせ～

北海道道立病院局では医療スタッフを募集しております。応募方法等につきましては、北海道道立病院局のホームページ又はインスタグラムをご覧ください。

北海道道立病院局ホームページ

<https://hospital.pref.hokkaido.lg.jp>

北海道道立病院局インスタグラム QRコード

