

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院 隔月15日発行 編集：広報委員会
 住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号 ☎042-491-2525 URL: <http://www.betohp.com>



No.112

『そうですか、センセイもADHDだったのですね』

院長 青木 信彦



どの病院でも院長の仕事で最も大切なのは人材確保です。医師の場合はハローワークなどでも情報が少ないので、急な退職となるとハタと考え込んでしまいます。

昨年のこととなりますが、長年、ベトレヘムの

園病院で非常勤医師として活躍された精神科の先生が急に退職されることとなったのです。

急いで多摩地域の様々な医師情報網を探ってみました。しかし、事態は容易ではありません。守備範囲をさらに広げて、あの手この手で精神科の先生を探しました。

そんな苦労のなか、ふと、灯台下暗しでした。なんとベトレヘムの園病院まえの「緑陰通り」には某心療内科クリニックがあったのです。そしてそのクリニックのM先生とは何回かお会いしていました。

某クリニックとベトレヘムは地理的に目と鼻の先です。さっそくM先生に「なんとかお願いできないでしょうか」と直接、電話してみました。さすがにすぐにはとは行かないが「お話をうかがいましょう」というところまで到達したのです。

この後は、院長が交渉すると、気まずいことになることも

少なくないので、事務長に一任しました。その結果、老人ホームを含めてコンサルテーションをしていただくことになりました。

その後、とある日、M先生から声をかけられたのです～そうですか、センセイもADHDだったのですね～ さすがにM先生です。数回の観察でピタリと診断されたのです。

ADHD（注意欠陥・多動性障害）とは多動性と不注意を症状の特徴とする行動障害と説明されています。しかし、見方を変えると「多動＝過活動の結果として注意欠陥が発生する」ともいえるのではないのでしょうか。

ここで思い出すのは東大卒・過活動で著明な某医師です。この先生の別の名は「鉄腕アトム」。ひとたび目的を定めて出発すると地球を2周半まわるまで止まりません。

10万馬力のパワーと七つの力を備えた鉄腕アトムです。

このようなタイプの人が受験に強いのは容易に理解できます。

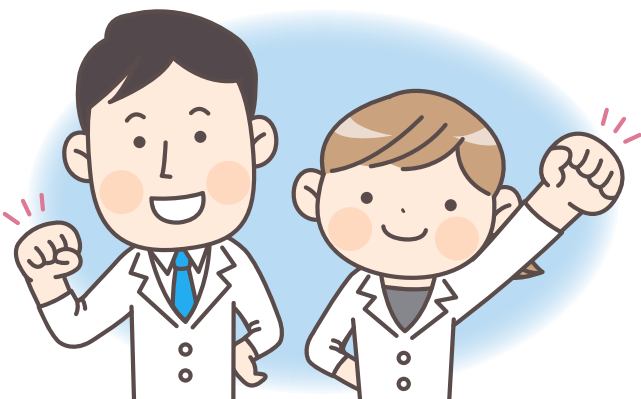
一方、ベトレヘムの園病院では早口と勢い余っての過活動、注意・見直しがおろそかになりがちなADHD医師の特性を知っている職員のフォローが欠かせません。今日もハラハラしながらフォローしているのです。

最後に、2022年度 慈生会 新任職員オリエンテーション報告書をご紹介します。

「感想・印象に残った事項」 創設者フロジャク神父の生涯～神父さまの一生は、無私でエネルギー、目の前で困っている人を助けるためならばどんな困難ものともせず突き進むパワーをみなぎらせたものであったと感じた。何かを始めることを決心すると「直ちに」行動に移す姿が印象的だった。

私たちは自分がやりたいことを、できそうにないと決めてしまいがちであるが、神父さまの生き方は、神さまのご意志に従うならもっと大きなことが恐れずにできると証明し、勇気を与えてくれる。私はせめて、神父さまが切り開いた道のあとをしっかりとたどっていきたい～

なんと、鉄腕アトムをホウフツさせるベトレヘムの園病院創設者フロジャク神父さまですね。



コロナに
負けない

“セルフケア”～リハビリ編～

リハビリテーション科
作業療法士
早瀬 紀子

新型コロナウイルス感染予防のために、日々の生活が大きく制限されます。その結果、生活が不活発になり、体力や気力、認知機能にもゆっくりと影響が生じます。からだやこころの機能が低下し動けなくなる「生活不活発病」を予防するために、普段の暮らしの中の活動を少し工夫して、新型コロナウイルスに負けず乗り切りましょう！

普段、何気なく行っている家事も、ひと工夫でより脳や体を使った活動になります

掃除

片付け

掃除や片付けは運動の負荷が高い家事です。あえて利き手ではない方の手を使ってみることで、脳やからだを刺激します。身の回りを片付けることで、家の中を移動しやすくなり、転倒予防につながります。



料理

献立や調理手順を考えながら料理することは、脳の活性化につながります。2品以上を同時進行で作ることで、より脳への刺激となり認知症予防に効果的です。



園芸

運動の負荷が高い、体力を維持する活動です。水やりの時間など、世話をすることで生活にメリハリがうまれます。



我が家のちょっとした 自慢マイブーム part6

最近のマイブームを聴かれて最初に思い付いたもの、それはドライブです。

コロナ禍で子供を連れて公共交通機関もあまり気が進まず、冬の寒い日は出かけるのも億劫な日々が続いていましたが、最近は暖かくなりドライブ日和です!! (雨も行先次第で問題ありません)

以前から車酔いが酷かった下の子も改善傾向、次はどこに行こうかなあ～

薬剤師 平澤 佑実彦



私のマイブームは、筋トレです。

2020年6月、急性肺炎で思いがけず長期入院することとなり、2021年3月念願の退院。家の中の階段を登るのに、1段上がっては目の前が白黒して転げ落ちそうになり、娘にやめとけと叱られながら、絶対に登る!! と言い張り10分以上かけて登った事が懐かしく思い出されます。

いざ家に帰ると普通のこと普通でできず、このままでは、私、廃人?…と焦り、少しずつ筋トレを始めました。最初の頃は何かにつかまって、しゃがんで立つ、みたいな…とても筋トレとは程遠くリハビリでした。

退院後半年も過ぎた頃には、体力も大分回復してきて、1年経った今では、もう体重が10kgも増えてしまいダイエット目的の筋トレとなっています。

普通に暮らせることが夢のように思えたあの頃、ベトのみなさまの温かい励ましや、支えがあって乗り越えられたのだと思います。ありがとうございました。

すっかり元気に回復できたご報告と感謝の気持ちを込めて…。

看護師長 遠藤 かほる



コロナが世の中に横行する前までは旅行をする事が楽しみでしたが、今の楽しみはもっぱら孫たちとのスキンシップです。会うたびに進化(成長)している様子に驚き、楽しませて貰い、元気もたくさん貰っています。

その反面、孫との関わりは還暦を迎えた身体には想像以上に過酷です。身体の衰えをひしひしと感じていますが、これからも孫たちとの楽しい時間を過ごせるように健康に注意して、親バカならぬ“婆バカ”全開で頑張っていけたらと思っています。

事務員 増田 千晴



入職したての頃「だれでも聖堂に入って祈ることができるよ」と教えて頂き、以来、帰宅前に聖堂へ寄るのが密かな習慣です。扉を開くと十字架が目に入り、瞬間、心の騒々しさが、すうっと無音になる感覚。「だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」の聖句を感じ取った後、夕飯作りで心を騒がず自分はまだまだです。

看護補助者 山本 千歌

5月の健康公開講座

～そうだったのか!! 認知症(症状と対応)～

日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人（2020年現在）と推計され、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されており、高齢社会の日本では認知症に向けた取組が今後ますます重要になります。

また、認知症は誰でもなりうることから、認知症への理解を深め、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる「共生」（認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味）の社会を創っていくことが重要となります。

認知症は物忘れの事だと思われがちですが、他にも様々な症状があります。今回の講座はそんな認知症について、当院医師がそのメカニズムや症状、有効な対応などを詳しく解説致します。是非ご参加ください。

日時・5月19日(木) 14:00～14:30

講師・岡田 隆晴 医師

会場・ベトレヘムの園病院 会議室

※参加は無料となっています。マスク着用の上、会場入口での検温・手指消毒にご協力をお願いします。



ベトレヘム
BSC
×
SDGs

ベトレヘムの全職員が取り組む目標“BSC”はすべて、世界が目指す未来のカタチ“SDGs”にしっかりとつながっています。ベトレヘムは良質な医療・介護サービスの提供を通じて、より良い未来の実現に貢献していきます。

ベトレヘムの園病院 バランスドスコアカード(BSC)中長期事業計画に係る数値目標

項目	数値目標	単位	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年
1. 経営効率	売上高	億円	1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,700	1,800	1,900
2. 顧客満足	顧客満足度	点	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.0	5.0
3. 人材育成	従業員数	人	1,000	1,050	1,100	1,150	1,200	1,250	1,300	1,350
4. 社会貢献	社会貢献活動実施回数	回	10	12	14	16	18	20	22	24
5. 環境対策	CO2削減率	%	10%	12%	14%	16%	18%	20%	22%	24%
6. 情報セキュリティ	セキュリティインシデント発生数	件	0	0	0	0	0	0	0	0
7. 財務健全性	経常利益	億円	50	60	70	80	90	100	110	120
8. 顧客獲得	新規顧客獲得数	人	100	120	140	160	180	200	220	240
9. 業務効率化	業務効率化率	%	80%	85%	90%	95%	98%	100%	100%	100%
10. 社会貢献	社会貢献活動実施回数	回	10	12	14	16	18	20	22	24
11. 環境対策	CO2削減率	%	10%	12%	14%	16%	18%	20%	22%	24%
12. 情報セキュリティ	セキュリティインシデント発生数	件	0	0	0	0	0	0	0	0
13. 財務健全性	経常利益	億円	50	60	70	80	90	100	110	120
14. 顧客獲得	新規顧客獲得数	人	100	120	140	160	180	200	220	240
15. 業務効率化	業務効率化率	%	80%	85%	90%	95%	98%	100%	100%	100%
16. 社会貢献	社会貢献活動実施回数	回	10	12	14	16	18	20	22	24
17. 環境対策	CO2削減率	%	10%	12%	14%	16%	18%	20%	22%	24%
18. 情報セキュリティ	セキュリティインシデント発生数	件	0	0	0	0	0	0	0	0



ひふの話

その
64

市川 雅子(皮膚科医師)

ニッケルアレルギーとチョコレート

コロナ禍のマスク生活も3年目に入りました。気温も湿度も高くなり、マスクをするのがつらい季節がまた始まりました。しかし、世間ではコロナに対する緊張感がなくなってきたように思います。新型コロナは、まだわからないことも多く油断できません。毎日コロナで亡くなる人がいますし、かかった時は軽症でも後遺症で悩む人もたくさんいます。やはりかからないように、引き続き注意してお過ごし下さい。

さて、今回は金属アレルギーと食べ物です。金属アレルギーというとアクセサリや歯の詰め物を思い浮かべるかもしれませんが、それだけでなく、食べ物の中に含まれている微量な金属が原因で、難治性の湿疹が起こることがあります。アレルギーを起こす代表的な金属として「ニッケル」がありますが、「ニッケル」は、豆類、木の実、玄米、ほうれん草、海藻、香辛料、紅茶、ワイン、チョコレートなど、多数の食材に含まれています。そして、チョコレートは多数の金属を多く含む食品の代表的なものとして有名ですし、香辛料、豆類、木の実も多くの金属を含んでいます。

「健康のために…」と食べていたものが、頑固な湿疹の原因なんて、まさか?!と不思議ですね。しかし確かに「体がかゆいときにはチョコレートを食べちゃダメ」と小さい頃に言われたことがあります。昔の人は経験的に知っていたのかもしれませんが。

金属アレルギーの検査としては、パッチテストを行います。(血液での金属アレルギー検査は偽陽性が多いため通常は行いません)。専用の試薬を背中中の皮膚に2日間貼ります(この間、この部位は洗えません)。判定は2日後、3日後、1週間後に行います。汗ばむ季節は試薬が汗で流れたりかぶれたりしやすいので避けます。なお、当院では金属アレルギーのパッチテストはできません。お近くの皮膚科でテストできるかどうか聞いてから受診して下さい。ただし、担当医が診察して、検査が必要と判断した場合に検査できます。



前田 睦浩 (まえだ むつひろ) 医師紹介

2022年4月6日より、水曜日午後の整形外科の診療を開始しました。整形外科、リハビリテーションにおける幅広い臨床経験をバックに皆様のご要望にお応えします。

経歴

日本整形外科学会専門医・認定スポーツ医、日本リハビリテーション医学会専門医・指導医、認定産業医、身体障害者福祉法指定医、義肢装具等判定研修終了医師



編集後記

3年ぶりに緊急事態宣言が出なかったGW。ギリギリまで旅に出ようかどうか迷いましたが、連休初日からの雨模様も重なり今年も見送りました。代わりに春の彼岸に叶わなかった墓参りや、かつて一緒に働いた仲間を家に招き、楽しい語らいの時間を持つことが出来ました。

“つながる”ことの大切さを実感した今年の連休、皆さんはいかがでしたか。(M.K)

