

新型コロナワクチンプロジェクト

新型コロナワクチン実施プロジェクトチーム

2021年2月から国立病院機構などで先行接種が開始され、医療従事者に対する新型コロナワクチンの接種の対応が必要となるため、2月15日に病院長から新型コロナワクチン実施プロジェクトチーム（以下PT）の発足と任命がされました。チームメンバーは内科医師、看護部副部長、外来師長、人事課課長代理、薬剤科科長、医事課主任、衛生管理マネージャーで構成されました。PTでは、第一に、新型コロナワクチン接種率を上げて（接種率80%以上を目標とする）、院内でのクラスター発生を防止すること、第二に、職員個人の発症予防・重症化予防とする。この2点を活動目的としました。PTでの活動について挙げていきます。

1. ワクチン接種の啓蒙活動と職員のワクチン意向調査の実施：ワクチンの情報も少ない中、どのくらいの職員が接種を希望しているのかの調査が必要と考え、院内ポータルのアンケート機能を使用して調査を実施しました。同時にワクチン接種に対して積極的になれるよう教育用の資料を作成し、Safe Masterの研修機能を利用して研修を実施しました。アンケートの結果90.7%の職員が接種を希望するとの回答でした。
2. 会場の設定
従来職員のワクチン接種は外来で実施していました。外来での実施を想

定すると、外来患者との動線の問題や通常の外来診察があるため、利用できる曜日や時間が限定されてしまうこと、15分から30分の経過観察をする場所が外来にはないことなどの問題が発生することが分かりました。外来の代わりに当院の体育館を利用するというので、外来で発生するような問題が解決できると考え、体育館を会場にすることになりました。大体のレイアウトを決定した後に、看護部の師長からのアドバイスを受けながらよりよい環境になるような調整を図りました。

3. 接種体制
問診医師は2名体制、アナフラキシー対応医師は1名の協力をPTから依頼しました。看護部からは、1回の接種につき、2-3名の接種実施看護師（師長）、薬液充填の看護師（3名）アナフラキシー対応看護師1名の協力を得られるよう調整を依頼しました。
4. 接種方法
被接種者が移動する方法は、効率が悪いと考えられました。新型コロナワクチン接種に関する研修を受けてきたPTのメンバーから、接種する人が、動いていく方法

が効率的でより安全とのアドバイスがあったため、椅子を会場に並べて、接種をする人が、接種を受ける人に対して移動する方法を取りました。

5. その他

毎回、接種前と接種後にミーティングを行うことにしました。このことにより、回を重ねるごとに接種体制がブラッシュアップされ、大きなエラーが発生することがなく実施できました。一例として最初の日、静かな中で接種が行われていたのですが、「BGMがあると、経過観察時間が過ごしやすくなったり、職員も緊張がほぐれるのではないか？」ということがミーティングで挙げられたので、次の日からはBGMを流して、実施することなどができました。

実際にPTが立ち上がった2月から2か月後にワクチンの接種が始まり、5月に終了することができました。



自己紹介

第二診療部部长 松田光弘



3月から東京武蔵野病院の内科に入職しました、松田光弘と申します。医師になり29年が経ちます。今年の2月までは消化器外科医として診療にあたっておりました。私が大学の医局に入局した当時は、専門医と云う概念がなく、口から肛門まですべての消化器に関する外科的・内科的治療を体育会系の指導方法で先輩方に叩き込まれた思い出があります。また出張が多く、9つの病院を回り、勤めて参りました。それぞれの病院の、良いところや悪いところを体験し、多くのことを学び吸収することができました。出張後大学では役職を頂き診療・治療面だけで

なく、運営面なども学ばせてもらいました。

大学退職後は、先輩が勤務する病院に就職しました。その病院には内科の常勤医がおらず、消化器外科で一般内科の患者さんも診ておりました。外科の得意技術としての腹腔鏡下や開腹の手術だけでなく、消化器内視鏡検査・治療の充実に努めて参りました。そこでは医師や看護師も含めたスタッフ全員で切磋琢磨し腕を上げ、1日に上部消化管内視鏡検査50例、下部消化管内視鏡検査20例は実施できるまでになりました。内視鏡的治療は年間750例以上可能でした。その病院はスタッフ間の仲が良く、向上心もあり、また連携もしっかり取れており、非常に働きやすいところでした。しかし齢をとるとともに、自宅から病院まで、往復3

時間30分の電車通勤が体力的にきつく感じ始めました。さらに母の介護問題も浮上した為、退職するに至りました。

そして今回、ご縁があって東京武蔵野病院にお世話になることになりました。消化器科や内視鏡検査の充実を考えております。当院の内視鏡スタッフはみんな明るく、元気で、勉強熱心です。元より東京武蔵野病院は報告・連絡・相談がしっかりしており、ミスなく内視鏡の治療を行っていく環境は整っているの、今後始めていきたいと思っています。

元外科医としての視点も加えながら内科医として、患者様に寄り添った診療・治療をして参ります。また、内視鏡検査実績のスキルを活かし、地域医療にも貢献して参りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

研修を終えて

練馬総合病院 研修医 藤井由枝



令和三年度5・6月の2か月間、東京武蔵野病院で研修させていただきました練馬総合病院研修医の藤井由枝と申します。この度「研修を終えて」というテーマで院内誌に掲載する機会をいただきました。

「研修医は何科のお医者さん？」と訊かれることがあります。結論から申し上げますとまだ何者でもありません。医学部を卒業し国家試験に合格すれば医師免許を取得できますが、診療に従事する者は卒後2年間の研修が義務づけられています。この期間を研修医として過ごし、様々な診療科をまわりながら、幅広く知識や技術を身に付けていき、終了後ようやく専門と決めた科で働き始めます。研修医は医師免許を持った医師ですが、「〇〇科を専門としている医師です」とはまだ名乗れないのです。

武蔵野病院での研修は一秒一秒がかけがえない時間でした。外来では予診の実施や初診・再診の陪席、病棟では主治医の先生のご指導の下患者さんを受け持たせていただきました。また訪問看護に同行したり、院内のデイケアや就労支援施設「ひあしんす」の見学も深く印象に残っています。毎日先生方やスタッフの方々が患者さんと接する姿を拝見し、お話を伺う中で、病院がどう患者さんと関わっているのか、社会の一部として如何に機能しているのか、その片鱗を学ばせていただきました。時に反省することも多くありました。「病院はあくまでも生活の一部である」という言葉を聞いたたびに、患者さんの生活を病院が中心になっているとどこかで捉えがちになってしまっている己の未熟さを省みるばかりでした。

まだ何者でもないひよっこの私は、武蔵野病院での研修を心待ちにしていた反面、当初漠然とした不安を抱えていまし

た。精神科の診療は患者さんの人生の核に踏み込ませていただく側面があります。今後の治療に必要な情報のためならば、不躰とも受け取られかねない質問も時にはしなければなりません。ともすれば患者さんの心を剥き出しにする医療者としてふるまえるのか、この不安を研修中に解消しなければならないと密かに心していました。

結果として、不安は解消されることはありませんでした。むしろ狭い世界でしかものを見られていなかったことに愕然としました。今後もきっと患者さんと対面するたびに、不安は形を変えながら私の心に存在し続けるのだと思います。己の未熟さを痛感しながら、「人を診る」という言葉の意味を改めて考えています。恐らく医療に携わる限り、常に問い続けなければならないのでしょう。患者さんが還る場所は、社会なのです。貴重な研修期間をいただき誠にありがとうございました。

発達障害専門プログラムのご案内

デイケア科科长 紺野中子

皆様こんにちは。当デイケアでは、昨年度から発達障害専門プログラムを実施しております。このプログラムは、昭和大学発達障害医療研究所で開発された、厚生労働省推薦の専門プログラムを参考にしております。1クール20回で構成されており、各回のテーマに沿ってロールプレイやディスカッションを行っていきます。プログラムの回数が進むにつれ、日常の悩みや対処法を共有できる場にもなります。プログラムを終了された方からは「自分の病気の特性や対処法を学べてよかった。」「相手を気遣えるところが自分でもできていると気づけた。」「相手との距離感を考えてつきあうという回が良かった。」等のご感想をいただいております。

次のクールは、9月27日からを予定しております。毎週月曜日の12時30分から15時30分の3時間、途中で休憩を入れながら行っていきます。ご興味ご関心をお持ちの方はどうぞデイケアにお問い合わせください。お待ちしております。

東京武蔵野病院 デイケア 発達障害専門プログラムのご案内

こんなお悩みはございませんか？

- ・会話のコツがつかめない
- ・発達障害のことをどう周囲に伝えたいのかわからない
- ・頼んだり断ったりするのが苦手
- ・感情のコントロール方法を身につけたい
- ・自分に役立つ施設や制度がわからない
- など

東京武蔵野病院デイケアでは、発達障害の方を対象とした専門プログラムを実施しております。このプログラムは、昭和大学発達障害医療研究所で開発された、厚生労働省推薦の発達障害者の方向けの専門プログラムを参考にしております。

コミュニケーションの練習や話し合いなどを行い、自分自身についての理解を深めることができます。悩みの対処法を学び、少しでも生活がしやすくなることを目指していきましょう。

★発達障害専門プログラムの内容

全20回のプログラムで構成されています。

週1回の開催で1回のプログラムは3時間です。プログラムの途中で休憩を入れながら行います。

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 第1回 オリエンテーション・自己紹介 | 第11回 上手に頼む／断る |
| 第2回 コミュニケーションについて | 第12回 社会資源を活用する |
| 第3回 あいさつをする／会話を始める | 第13回 相手への気遣い |
| 第4回 障害理解／発達障害とは？ | 第14回 アサーション(非難や苦情への対応) |
| 第5回 会話を続ける | 第15回 ストレスについて |
| 第6回 会話を終える | 第16回 ピア・サポート② |
| 第7回 ピア・サポート① | 第17回 自分の特徴を伝える① |
| 第8回 表情訓練／相手の気持ちを考える | 第18回 自分の特徴を伝える② |
| 第9回 感情のコントロール①(不安) | 第19回 相手をほめる |
| 第10回 感情のコントロール②(怒り) | 第20回 振り返り／卒業式 |

連続性のある内容になっておりますので、なるべくお休みせずに参加できることが望ましいです。

※内容等を変更する場合もございます。

★対象となる方

- ① 発達障害(自閉症スペクトラム)の診断及び疑いで現在定期的に診察を受けている方。
- ② 主治医の承諾のある方
- ③ グループ治療のルールが守れる方。プログラムに落ち着いて参加できる方。
- ④ 18歳以上の方
※病状によってこちらの判断で参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

★プログラム期間 2021年9月27日(月)～2022年2月28日

★活動日時 毎週 月曜日 12時30分から15時30分まで

★活動場所 東京武蔵野病院 D館2階 デイケア室

※日時・場所が変更になる場合がございます。

★費用

デイケアは外来診療の一部です。各種健康保険や自立支援医療制度を利用できます。他院に通院中の方もデイケア利用の追加交付を受けることができ自立支援医療制度の利用ができます。

★お申込み方法

①当院通院中の方：主治医の先生にご相談ください。

②他院通院中の方：主治医の先生にご相談ください。

主治医の先生の承諾が得られた方は、デイケアにご連絡ください。プログラムにご参加いただくには、当院のデイケア担当医の診察が必要となります。

デイケアにご連絡いただいた際に診察申込み方法と必要書類についてご説明いたします。

★お問い合わせ

デイケア直通電話 03-5986-3147

受付時間 月～土 9:30～16:30

〒173-0037 東京都板橋区小茂根 4-11-11
一般財団法人 精神医学研究所附属 東京武蔵野病院
リハビリテーション部 デイケア科



元気に夏を乗り切りましょう！ ～必要な栄養素と水分補給～

栄養科 西内 真由美

今年も暑い夏がやって来ました！

「食欲がない」「体がだるい」「疲れがとれない」などの体調不良や大量に汗をかくことでのビタミン・ミネラル不足が原因で、「夏バテ」や「熱中症」になりやすい時期でもあります。

食欲が増すような工夫を取り入れながら、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

また、「マスク熱中症」にも要注意です。マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなり、気付かないうちに脱水が進んでしまっていることもあるので、水分補給にも気を付けましょう。

《積極的に取りたい栄養素》

◆パワーとスタミナの素たんぱく質

(肉、魚、卵、豆・豆製品など)



◆糖質をエネルギーに変え、疲労回復に欠かせないビタミンB1

(豚肉、うなぎ、卵、アボカドなど)



◆ビタミンB1の吸収を助けるアリシン

(玉葱、にんにくなど)



◆ストレスを軽減させるホルモンを合成する働きのあるビタミンC

(ピーマン・ブロッコリー・キウイなど)



◆体の機能を調節する働きのあるミネラル(ナトリウム・カルシウム・マグネシウムなど)

(野菜・海藻など)



《夏のおすすめレシピ》 食欲が落ちた時は、さっぱりしたお食事はいかがでしょうか？

<納豆おくら豆腐トマトのネバネバ丼>

〔材料〕2人前

ごはん お茶碗 2 杯分
納豆(添付のタレも) 2 パック
トマト 1 個(200g)
オクラ 10 本(100g)
塩(下ごしらえ用) ひとつまみ
絹ごし豆腐 150g
炒りゴマ(白) 小さじ 2
めんつゆ(3 倍濃縮) 大さじ 2
ゴマ油 小さじ 1
ラー油 少量
刻みのり ひとつまみ

〔作り方〕

- ① オクラを洗い、まな板の上で塩(下ごしらえ用)を振って、転がし産毛を取る。へたを取り、約 5mm 幅の小口切りにし、レンジ(600W)で 1 分 30 秒加熱する。
- ② トマトは 1cm 角に切る。
- ③ 納豆は添付のタレを半量だけ加え、混ぜる。
- ④ ボールにオクラ・トマト・納豆、荒く崩した豆腐と炒りゴマ(白)を入れ、麺つゆとゴマ油とラー油を加えて、そっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④を乗せ、刻みのりを飾る。

さっぱりたっぷり
たんぱく質を摂ろう！



<豚しゃぶサラダ>

〔材料〕2人前

サニーレタス 2 枚(20g)
乾燥わかめ 2g
豚薄切り肉 80g
玉葱 1/4 コ
ごまドレッシング 適量

〔作り方〕

- ① 玉葱を薄くスライスして、水にさらす。
- ② 乾燥わかめを水で戻す。
- ③ 豚肉をゆでる。
- ④ ちぎったサニーレタスをお皿に敷く。
- ⑤ ①と②の水気を切り、④に盛る。
- ⑥ 豚肉をのせて、ごまドレッシングをかける。

ビタミンB1で
疲労回復！



<キウイはちみつヨーグルト>

〔材料〕2人前

プレーンヨーグルト 150g
キウイ 1 個
はちみつ 大さじ 1
ミントの葉 適宜

〔作り方〕

- ① キウイフルーツは、皮をむき、すりおろす。
- ② ①にはちみつを混ぜて、食べる直前まで冷やす。
- ③ 器にヨーグルトを入れ、②をかけ、ミントを飾る。

ビタミンとミネラル
だけでなく、鉄や
食物繊維も含む、
栄養満点なキウイ
をデザートに！



《水分補給のワンポイントアドバイス》

水をいっぱい飲んでいれば大丈夫!?

⇒通常は 2 時間に 1 回、コップ 1 杯(200ml)程度を目安にしましょう。

「喉が渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

外来のご案内

初診の方へ

精神科外来、もの忘れ外来、禁煙外来は予約制です。
(その他の一般科外来は予約不要です。午前 11 時までに直接ご来院ください)

当日の予約も空きがあれば可能です。

初診当日に入院ができない場合もありますので、ご了承ください。

- ・精神科初診・もの忘れ外来受付専用ダイヤル：
03-5986-3188
- ・禁煙外来初診受付：03-5986-3111

(予約受付時間：午前 9 時より午後 4 時 30 分まで)

ご準備いただくもの

70 歳未満の方	健康保険証
70 歳以上の方	健康保険証 + 高齢受給者証
75 歳以上の方	後期高齢者受給者証

※その他各種医療証・限度額認定証をお持ちの方はご注意ください。

受付窓口について

精神科は A 館 1 階 (精神科)、それ以外の科は B 館 1 階 (一般科) となります。

その他

- ・ご本人が他の病院等に入院されるなどしてご来院できない場合は、医師相談もしくはソーシャルワーカー相談となり、保険証はご利用になれません。(料金は自費扱いになります)
- ・3 ヶ月以上ご来院がない場合は、初診扱いとなります。保険証をご用意ください。

再診の方へ

- ・全科予約制です。
- ・受付窓口には診察券をお出しください。
- ・健康保険証は毎回ご提示ください。

* 現在、感染症対策で建物への出入りは A 館 1 階正面玄関からのみとさせていただいております。ご来院の際はマスクの着用、入口にて手指消毒、サーモグラフィによる検温にご協力お願い申し上げます。

入院のご案内

入院のご案内

入院をご希望の場合は、まず、かかりつけの医師にご相談ください。

初診の方は、お電話にて地域医療連携センターへご相談ください。

入院の手続きについて

入院手続きは外来で診察を受けてからになりますので、外来受付で診察手続きをしてお待ち下さい。入院手続きの詳細につきましては当日ご説明いたします。

ー入院手続きに必要なものー

- (1)健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、その他医療証 (高齢受給者証、心身障害者医療受給者証、限度額認定証 など)
- (2)印鑑 (ご本人と、保証人の方の印鑑が必要です (シャチハタは不可))
- (3)保証金：使用されている保険証によって金額が異なりますので事前にご確認ください
- (4)診察券 (初診の場合は必要ありません)

* 精神科で医療保護入院になる場合は、別途書類が必要になりますので事前に医療保護入院になるとお分かりになる場合は医療相談室・地域医療連携センターにお問い合わせください。

室料差額について

個室・二人部屋もありますので、希望される方は入退院窓口にお申し出ください。

敷地内禁煙と禁煙推進の取り組みについて

当院は、みなさまの健康増進と受動喫煙の防止のため、敷地内完全禁煙とさせていただいております。タバコ、ライター類の持ちこみもご遠慮いただいております。

喫煙所はございませんのでご了承ください。

❖院内での携帯電話のご利用について❖

病院内での携帯電話 (PHS 含む) のご利用に際しては、院内の規程をお守りいただき、決められた場所でご使用下さい。

くろおばあプラス編集後記

🍌 オリ・パラ開幕。期待半分、不安半分。

🍌 夏の猛暑や新型コロナウイルスに負けず

🍌 盛り上がるのは、テレビの前で

🍌 静かな夏休みを

🍌 手に汗握り応援を

診療のご案内

精神科外来診察表

祝日・年末年始を除く

初 診	(予約制)診療受付時間 8:45～11:00 診療時間 9:00～12:00 【初診予約専用ダイヤル(9:00～16:30) 03-5986-3188】											
	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
初診	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-

再 診	(予約制)診療受付時間 8:45～15:00 診療時間 9:00～16:30											
	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
1診	江口	-	黄野	-	黄野	黄野	原	原	江口	江口	石川	石川
2診	山本	-	風野	風野	風野	-	山下	山下	花村	花村	西本	西本
3診	古川	古川	林	林	五十嵐	五十嵐	三谷	三谷	野津	-	渡部	渡部
5診	熊谷	熊谷	神保	神保	田中(良)	田中(良)	崎川	崎川	須佐	須佐	林	林
6診	柳田	柳田	相沢	相沢	佐藤	佐藤	木下	木下	長岡	長岡	川上	川上
8診	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10診	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12診	-	仁王	-	-	-	川上	大越	大越	橋口	橋口	原	-
もの忘れ外来	担当医	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
精神科セカンド オピニオン外来	連携センターへご相談ください(電話 03-5986-3199)											

(2021年8月現在)

※外来診療スケジュール・担当医は都合により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

一般科外来診察表

祝日・年末年始を除く

初診・再診受付時間 (予約のない方)	8:45～11:00	診療時間	9:00～16:30
-----------------------	------------	------	------------

以下の外来についてはお時間が異なります。

歯科外来・初診・再診受付	8:45～12:30/14:00～16:00	歯科外来診療時間	9:00～13:00/14:00～16:30
--------------	------------------------	----------	------------------------

	月	火	水	木	金	土
内科	泉	牟田	服部	牟田	本田	泉
	本田	松田	竹越	坂庭	松田	越智
脳神経外科	-	大谷(AM) PM: 脳ドック	-	大谷(AM) PM: 脳ドック	-	大谷(AM)
整形外科		担当医(AM)		担当医(AM)		担当医(AM)
皮膚科	担当医(AM)					
歯科・ 歯科口腔外科	永井	永井	永井	眞宮	永井	-
禁煙外来※				泉(AM)		

(2021年8月現在)

※禁煙外来は予約制です。

※外来診療スケジュール・担当医は都合により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※脳ドックを実施しております。詳細は健康サービス・脳ドック受付までお電話またはホームページをご覧ください。