



VOL. 34 夏号 A O I国際病院 Time's

目次

病院の理念

地域の皆様に信頼していただける、質の高い医療を提供します。

基本方針

P1-2 おしえて！
ドクターインタビュー
～緩和ケア科 小林先生～

P3-4 お仕事紹介
・イベント紹介

P5 看護師長さんに
聞きました

P6 おいしいページ(栄養部)

P7 編集後記

1. 救急医療から、一般急性期、回復期、慢性期、緩和ケア期までのシームレスな総合医療を提供します。
2. 川崎市臨海地域病院として、各医療機関、保健福祉機関と密接に連携します。
3. 生活習慣病健診を充実させ、予防医学に貢献します。
4. 運営の持続的安定を確保し、病院としての責任を果たします。
5. 職員が誇りを持てる働き甲斐のある病院を目指します。

第10回

教えて！インタビュー



緩和ケア科

こばやし ひろし

小林 紘 医師

経歴

平成21年3月 東邦大学医学部医学科卒業
 平成21年4月 前期後期研修（東邦大学医療センター大森病院）
 平成23年4月 東邦大学医療センター大森病院 呼吸器内科入局
 平成25年4月 がん研究会有明病院 がんプロフェッショナル養成コース
 平成27年3月 がん研究会有明病院 がんプロフェッショナル養成コース修了
 平成27年4月 東邦大学医療センター大森病院 呼吸器内科 任期助教
 平成28年4月 東邦大学緩和ケアセンター兼任
 平成30年4月 東邦大学医療センター大森病院 特任助教 緩和ケアチーム専任
 令和3年10月 池上総合病院 呼吸器内科勤務
 令和4年4月 池上総合病院 呼吸器内科科長
 令和6年4月 AOI国際病院 緩和ケア病棟

資格/
専門医

日本内科学会認定医
 日本内科学会専門医
 日本呼吸器学会専門医
 日本緩和医療学会認定医
 がん等の診療に携わる医師等に対する緩和ケア研修会
 緩和ケア研修会指導者研修会修了

所属
学会

日本内科学会
 日本呼吸器学会
 日本緩和医療学会
 日本死の臨床研究会

Q1. 医師を志したきっかけは何ですか？

これという衝撃的な理由があるわけではないと思います。特に医師になりなさいと言われたわけではなく、親の医師としての姿を幼い時より見て、自然と医師という職業に興味を持ち目標になっていました。また、尊敬する祖父が病で伏せるようになり、高校生であった私は、「医学の知識があれば・・・」と深く考えたこともありました。

Q2. 緩和ケアを専門にした理由は何ですか？

みなさんも小さいころに偉人伝の漫画を見ていた方もいるのではないのでしょうか。私はマザーテレサの偉人伝が大好きでした。「貧しい」とは、「尊厳」とはどういうことかと教えられ、苦しみのなかにいる人と関わっていく姿は緩和ケアに通ずるものがあります。医学部に入って4年目ぐらいに、「緩和ケア医になりたい」と親に言ったことを覚えています。それくらい早くから緩和ケアに興味がありましたが、医学生実習でとても痛がっている肺がんの患者様を経験したことに影響を受け、東邦大学大森病院の呼吸器内科で特に肺がんを専攻していくようになりました。大学卒業後10年程で緩和ケア医として勉強するため、同大学病院の緩和ケアセンターで中村教授の下、緩和ケア医として研鑽をいたしました。

Q3. 患者さんに接するときに心掛けていることはありますか？

大きく2つあります。一つは、私の緩和の師である中村先生の言うことには「回診の中で1回は患者の笑顔を見られるようなコミュニケーションを心がけています。」ということです。かなり難しいことではありますが、今では自分のコミュニケーションの目標・試金石となっています。二つ目は、患者とその家族にも安心感が得られるような診療を行いたいと思います。自分の祖父が入院の中辛い状態であった時、担当の先生がきてくれた時の安堵感は今でも忘れません。自分も患者・家族にとってそんな存在であることができるように日々診療していきたいと思っています。

小林 紘 先生に聞きました

Q4. 日々の業務内容を教えてください

朝出勤後は情報収集を行い、朝の病棟の申し送りに参加します。その後は回診を行います。回診時に寝ている患者様は無理に起こさず、午後に回診いたします。午前・午後には緩和外来と入院がありますので、それぞれ個別に対応します。また午後1時過ぎに多職種カンファレンス・判定会議があり、その後の夕方の回診とカルテ記載、内服・点滴の処方と明日の外来・入院の準備をしています。

Q5. 好きな言葉・座右の銘はありますか？

“いかにいい仕事をしたかよりも、どれだけ心をこめたかです。” ～マザー・テレサ～
特に緩和ケアでは、大事な言葉だと感じています。

Q6. 先生のリラックス法・ストレス解消法・健康維持するために続けているがあれば、おしえてください

猫2匹に犬が1匹飼っていますので、お世話をすることがリラックス・ストレス解消となっています。特に犬を飼ってから、朝の散歩の気持ちよさに気づくことができました。また、最近はお休みの時には、就職してやめてしまっていた剣道を再開することで健康維持をするようにしています。アキレス腱を切らないように注意したいと思います。



ペルシャのココアちゃん3歳
スコティッシュフォールドのミルクちゃん4歳

Q7. 地域の皆さんに一言お願いします。

緩和ケア病棟では、病気の進行を止めることが難しい場合でも、患者さんの生活の質を高めることを目指します。痛みなど苦痛の軽減、心のサポート、家族への支援など、包括的なケアを提供します。患者さんとそのご家族がより良い日々を過ごせるよう、全力でサポートいたします。



愛犬ポメラニアンの
きゅん太君と小林先生
の休日のひと時



お仕事紹介！公認心理師さん



こうづ 神津 公認心理師
【8F 緩和ケア病棟 神津 公認心理師】

今回の特集ページでは、「公認心理師」のお仕事についてご紹介したい
と思います。AOI国際病院で働く公認心理師さんに色々聞いてみました。



Q1「公認心理師」とはどんなお仕事ですか？

公認心理師は、2017年に施行された公認心理師法を根拠とする、日本で初めての心理職の国家資格です。心理学に関する専門知識や技法を用いて相談者やその関係者の支援を行う仕事です。主な分野として、保健医療、教育、福祉、産業、司法分野があります。一般的にイメージしやすいところでは、精神科クリニックでのカウンセラー、スクールカウンセラー、企業内相談室のカウンセラーなどが挙げられます。

Q2「公認心理師」はどんな人が向いてるの？

人のこころの問題や人生の問題に関心を持ち続けられる人が向いていると思います。また、こころの問題には時間がかかる事が多く、他者には成果が見えにくい場合もよくあるため、それでも冷静に支援を続けられる忍耐力は重要だと思います。本当にとことん地味な仕事ですが、その方の「その人らしさ」が芽吹きまた小さな一歩を踏み出される時はその嬉しさを共有でき、やりがいを感じられます。そして、その方が感じ体験している世界を共にしみじみと味わうような経験は、自分自身の深い学びにもなります。

Q3「公認心理師」を目指したきっかけは？

人のこころの仕組みや成り立ちに関心があり、人間学や心理学、死生学を学びました。その中で、私は1人の人とじっくりと向き合い内面に関わっていく仕事が自分に向いているのではないかと思い、臨床心理士になりました。その後、公認心理師資格が誕生したため、国家資格として取得しました。

Q4 AOI国際病院での公認心理師としての役割・特徴は？

緩和ケアとは、生命を脅かす病気に直面している患者さんやそのご家族に対して、身体や気持ちのつらさを和らげるための医療やケアのことです。当病棟では、ここがその方の生涯最後の場となる場合が多いため、少しでもその苦痛を和らげて、その方らしさを支えられるようにとスタッフ皆がいつも考えています。私の役割は、病棟内で患者さんやご家族の希望に応じてその時話したい事など色々お話をすることです。ただ緩和ケアにおいては、心理職が一人でできることなど極僅かです。その方により良い緩和ケアが行えるために、病棟全体の中で今自分に何ができるかを考え動いていくことが必要になると思いますが、当病棟のチームワークの良さが生きて小さな事でも垣根低く気軽に動けるところが特徴だと思います。

Q5 好きな言葉・座右の銘はありますか？

『諸行無常』です。すべてのものは移ろいゆく存在であり、常に変化し永遠に不滅のものは何もないという考え方です。今の状況や思考、感情などにとらわれて翻弄されることなく、すべては変化の過程にあるものと捉え、今この時を楽しむようにしています。仕事で苦しい思いや自信喪失した時、先の見えない不安でいっぱいになった時などには特によく思い出します。そして色々手放すことで身軽になって、また素直な気持ちでゆるゆると毎日を過ごすようにしています。

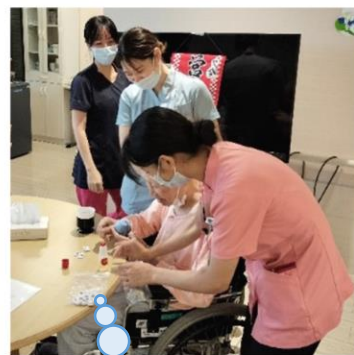


緩和ケア病棟 イベントを行いました

AOI国際病院の緩和ケア病棟では、患者さんが楽しめるイベントを毎月開催しています。今回は6月に開催された『あじさいの会』の様子をご紹介します。



てるてる坊主作りでは、お好みの布を選んで、好きな表情をのりで貼り付けて、出来上がり♪



まずは、皆様ゆっくりとお茶やお菓子を楽しみながらおしゃべり。その後、個性あふれるてるてる坊主作りや、スタッフ手づくりのボーリング場にて、カラーボールを転がしてのボーリングを楽しみました。



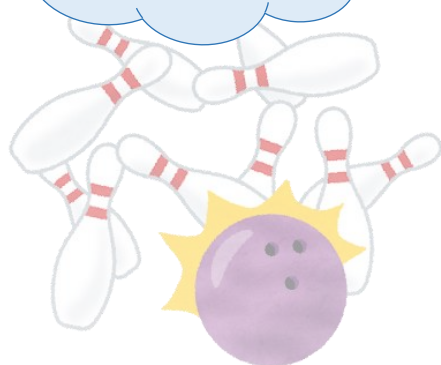
大好評のボーリングでは、ピンが倒れるたびに歓声が聞こえ、とても盛りあがりました♪



スタッフもお手伝いし1つ1つ丁寧に仕上げていきます♪



参加した患者さんの笑顔や喜びの声を聴くことができ、素敵なひと時を過ごすことができました。



第6回

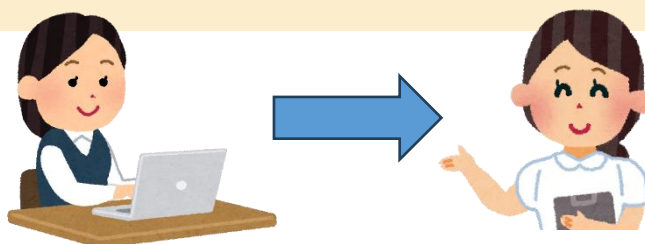
看護師長さんに聞きました



7F 障がい病棟 高橋 看護師長

Q1. 師長が看護師を目指したきっかけはなんですか？

私の母は難病で、私が8歳の時に亡くなりました。お見舞いで病院に通うことも多く、子供の頃から看護師という職業に漠然とした憧れがあったと思います。その後社会人として一般企業で働き、産業医講習会の準備をしているときにふと、「私はこのままでいいのだろうか」と思ったことを鮮明に覚えています。そこから一念発起し30歳で看護師になりました。



Q2. 看護師になってみて実際はどうでしたか？

私が看護師になった当時、社会人経験のある看護師の割合は今より少なく、同年齢の看護師はすでに8年の経験を積んでいるという差に最初は劣等感でいっぱいでした。しかし、命と向き合う現場で喜びや悲しみ、楽しさや辛さを経験し、十数年たった今、力不足ながら看護師長として働くことができています。社会人の時に養ったスキルや経験を活かせる場面も多くあり、今やっと社会人経験があることを誇りに思うことができています。

Q3. 看護師長として大切にしていることは何ですか？

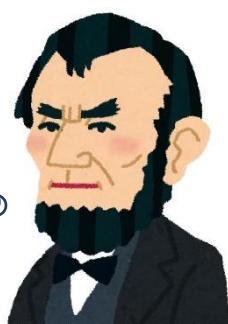
一緒に働く職員を大切に思うことです。私は病棟職員や看護部をはじめ、様々な職種の職員に支えられています。私も誰かが困ったときにはすぐに声をかけることができる、親しみやすく頼りがいのある師長になれるよう日々頑張ります。



Q4. これから目指すことはありますか？

2年前に認定看護管理者ファーストレベルを受講し修了しました。この秋には次のステップに挑戦しようと考えています。AOI国際病院の看護部が看護師としてのキャリア形成を支援してくれることに心から感謝しています。

Where there
is a will, there
is a way



Q4. 座右の銘や好きな言葉はありますか？

好きなことばは『意志あるところに道は開ける』です。これはアメリカ合衆国の第16代大統領エイブラハム・リンカーンの言葉として有名ですが、困難な道のりでもそこに志しをもちやり遂げる強い意志があれば道が開かれるということです。この言葉をいつも胸に秘めて日々努力しています。



おいしいページ



暑い日が続いていますが体調崩されていないでしょうか？今回は、そんな食欲がわかない時期でもさっぱりと食べやすく、夏野菜をたっぷり使用したレシピを紹介します。夏野菜は、水分やビタミン、カリウムが豊富で、夏バテや脱水症状の予防、紫外線対策等に役立ちます。また、彩鮮やかなものが多く、目でも楽しめ、食欲をそそられます。しっかり夏野菜を食べて、まだまだ厳しい残暑を乗り切りましょう。

豚しゃぶのトマトだれ

【材料 2人分】

豚ロース（しゃぶしゃぶ用）200g
トマト1個、みょうが1個、
醤油大さじ1、酢大さじ1、
だし汁小さじ2、ごま油小さじ2

トマトに豊富なリコピンには抗酸化作用があり、肌ダメージを予防、軽減する効果や、動脈硬化等の生活習慣病を予防する効果が期待されます。油脂に溶けやすい性質のため、油と一緒に調理すると効率よく吸収できます♪

豚肉にはビタミンB群が豊富で、疲労回復に役立ちます。また、酢で酸味をプラスしたり、みょうがのような薬味で味にメリハリをつけたりすることで、塩分を控えても美味しく仕上がります♪

【作り方】

- ① トマトは1センチ角の角切り、みょうがはみじん切りにする。
- ② ①と醤油、酢、だし汁、ごま油を合わせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚ロースを入れる。肉の色が変わったらザルにあけ、冷水で冷やす。
- ④ 器に豚肉を盛り付け、上から②のトマトだれをかけたら完成。



夏野菜の焼き浸し

【材料 2人分】

ピーマン2個、かぼちゃ50g、
なす1本、オクラ4本、
だし汁100ml、醤油大さじ1、
みりん大さじ1、しょうが小さじ2
サラダ油適量、鰹節適量



焼き浸しは複数の野菜を組み合わせ、一度にたくさんの野菜を食べることができます。また、カラフルな夏野菜を使用することで華やかになります。

【作り方】

- ① ピーマンは種を取り4等分する。かぼちゃは5ミリ幅に切る。なすはへたを切り落とし、縦半分に切って表面に格子状に切り込みを入れて横半分に切る。オクラは板ずりし、へたとがくを切り落とす。
- ② 鍋にだし汁、醤油、みりん、しょうがを入れ、ひと煮立ちさせる。耐熱容器に移す。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、①の野菜に火が入り、焼き目がつくまで焼く。
- ④ ③の野菜が熱いうちに②の調味液に漬ける。粗熱が取れたらラップをし、冷蔵庫で30分程度味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り、鰹節をかけたら完成。



今回使用した野菜以外にも、しし唐やパプリカ、ズッキーニを使用しても美味しいです。なすは皮面から焼き、先に皮面を油で覆うことで、色移りせず、鮮やかな仕上がりになります。



編集後記

はじめまして、3月より地域医療連携室に勤務している、七宮亜紀子と申します。医療機関で働くのが初めてで、経験豊富な先輩方にご指導を受けながら、日々勉強の毎日です。どうぞよろしくお願いいたします。

表紙は、母と1泊2日で訪れた諏訪湖での1枚です。写真に写る島は「初島」という人工の島です。久々の親子の旅となりました。新宿から特急あずさに乗り込み、駅弁を食べながら車窓の景色を楽しみつつ、諏訪に着いたらどこに行こうか何を食べようかと話していたらあっという間に到着しました。

まずは長野県のご当地スーパーマーケットに向かい、お土産を物色しました。諏訪湖を散策していたら、遊覧船を見つけて、諏訪湖をぐるりと一周して湖上から風を感じながら、八ヶ岳・霧ヶ峰を望むことができました。富士山が見えなかったのが残念でした。

そして、ホテルスタッフさんおすすめのお蕎麦屋さんに昼食を食べに行き、名物の揚げ出し豆腐と十割そばのセットを頂きました。喉越しのいいお蕎麦と衣サクサクの揚げ出し豆腐が絶品でした。

諏訪湖の畔にある、ひとよ草ランプで有名な北澤美術館を訪れ、ガラス工芸・現代日本画を鑑賞しました。宿入り後は、温泉に入ったり、スーパーマーケットで購入したものを試食したり、地産地消の夕食で身も心も満たされました。

翌日は、お宿の無料参拝バスで諏訪大社四社（上社前宮・上社本宮・下社春宮・下社秋宮）を巡る半日ツアーに参加しました。ドライバーさん兼ガイドさんが各社を案内してくれて、歴史に触れながら参拝をすることができました。帰りもご当地スーパーマーケットに立ち寄り、お土産をたくさん購入し、重たいスーツケースを引っ張りながら家路につきました。

今回初めて編集後記を担当しました。またこのような旅行記を書くことができればと思います。

地域医療連携室 七宮



患者さまのご紹介、ご予約のお問い合わせは
 地域医療連携室 TEL 044-277-5519(直通)
 FAX 044-277-5747