



BβEテルH通E信

2025年7月号（第264号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000
ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>



ベテルで10年を過ごして



皆さま、こんにちは。4階病棟東フロア看護主任の菊岡です。

梅雨明けが待たれる今日この頃、本格的な夏の気配を感じる季節となりました。

この春で当院に勤めて10年、主任を拝命して1年が経ちました。振り返ると、目の前のことに精一杯で過ぎた1年だったように思います。主任として何ができたのか、何が足りなかったのか、まだ模索中ではありますが、スタッフをはじめ患者さまやご家族の皆さまに支えられて歩んでこられたことに心から感謝しています。

看護師を目指した頃、私はドラマで見るとような、患者さまとゆっくり向き合う看護に憧れていました。車椅子を押しながら「今日はいい天気ですね」と声をかける、そんな何気ないやりとりにこそ看護の原点があると今でも思っています。患者さまやご家族が歩んできた人生に触れることができるのが何より楽しく、ここではその瞬間に立ち会える機会が多く、夢中になっている間に10年の月日が過ぎていました。

この10年の間に訪問看護への異動も経験しました。ご自宅に訪問することで、その方の過ごす空間や周囲の人々により深く触れ合うことができました。趣味やこれまでの仕事、子供さんやお孫さんとの生活の様子などに触れることで、「その人らしさ」や人生の重みを身近に感じるようになり、看護に対する視点が広がったと実感しています。こうして多くのことを患者さまやご家族から学ばせていただいている私は、「私に何ができるのか」と折にふれて自問しています。明確な答えが見つからないことも多いですが、その問い続ける姿勢こそが、私自身の看護師としての成長に繋がっていると感じています。だからこそ、これからも考え続け、より良い看護を目指していきたいと思っています。

現在は病棟に戻り忙しい日々が続いていますが、この場所には「その人の本当に大切なものは何か」をスタッフ全員が真剣に考える風土が根づいています。だからこそ、私はこの場所で10年働き続けることができた実感しています。主任となり働き方は変わりましたが、この温かい風土を守っていききたいと考えています。

これからも当院の理念である「その人らしさを大切にした看護」を胸に歩んでまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

（4階病棟東フロア 看護主任 菊岡 美香）



ベテル病院での診療を振り返って③



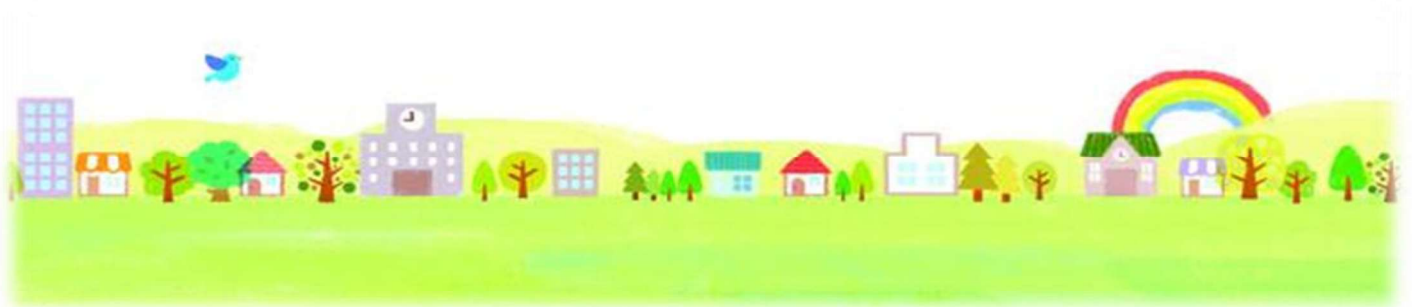
(先月号からの続き：2011年にベテル病院へ入職した私は、緩和ケアの習得を目指しました。経験を積み、徐々に多くの状況に適応できるようになっていきました。)

自分の診療をさらに広げていくために、私は自分の中で次のような目標を掲げました。
“在宅でも入院でも、患者さまの希望する療養を支援し、希望する診療を行っていくこと”です。
私が理想とする診療とは、“患者さまとご家族が安心できる診療”です。そのためには、以下の2つを病状説明時の重要なポイントとして伝えています。

- 1) 『“ねばならない”はやめましょう』：点滴をしなければならない、とか胃瘻をしてはならないとか、判で押したような診療はやめましょう。どんな状況でも必ずゼロベースで物事を考えていくようにしましょう。
- 2) 『嫌がることはやりません』：やって欲しい事柄はよく聞かれると思いますが、やって欲しくない事柄も同様に大切だと思っています。自身の希望を素直に伝えていただくと、私はとても助かります。

私の最終的な目標は、“自分が亡くなるときに診てもらいたいと思える医者になること”です。すべての患者さまが満足できる100点満点の診療は無理であるとわかっていますが、自分のスタイルに賛同してくださる患者さまがいれば、その患者さまとご家族の希望する診療に全力でコミットしていきたいと思っています。

大勢の患者さまが身を挺^{てい}して私に多くを教えてくださいました。その学びを次の患者さまの診療に活かし、一人でも多くの患者さまが各々の療養に安心できるよう、これからも努力していきたいと思っています。



新緑が目にもぶしい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。梅雨に入ると、体調を崩しやすい時期でもあります。今回は、肩こりについてお話をしてみます。

Q1：肩こりはなぜ起こる？

多くは、首や肩に負担がかかり続けることで起きることが考えられます。具体的には、デスクワークなどの首や背中が緊張するような姿勢での作業、猫背、なで肩、前かがみ姿勢などがあります。また、上記以外にも運動不足、ストレス、いつも同じ側の肩にショルダーバッグをかける習慣、冷えなども原因になることが多いと考えられます。



Q2：どんな症状が出やすい？

【頭痛】

肩や首の筋肉が緊張し続けると、しびれるような頭痛や偏頭痛を引き起こすことがあります。

【眼の疲れ】

肩こりの影響で血流が悪くなると、目の周囲の筋肉や血管にも影響が出ることもあり、目の疲れや焦点の合わせにくさを感じることがあります。

【手や腕のしびれ】

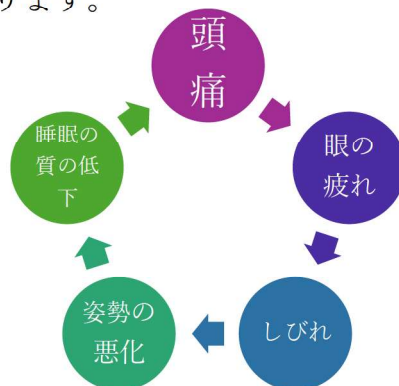
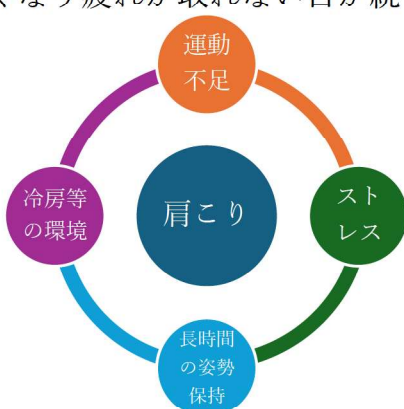
頸椎症が原因での肩こりは、手や腕にしびれを感じることがあります。

【姿勢の悪化】

肩こりが慢性化すると、肩がこることを避けるための無意識の姿勢が身につくことがあります。猫背や首が前に出る姿勢になりやすくなります。

【睡眠の質の低下】

肩の痛みや緊張感が夜間も続くと、快適な睡眠が取れなくなることがあります。そのため熟睡できなくなり疲れが取れない日が続くこともあります。



○参考資料

1) https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html 日本整形外科学会

☆今回は肩こりの原因となる主な要因と症状をお話ししました。次回は症状を軽減させる為の体操についてお話をしたいと思います。

(理学療法士 菅 義一郎)

外来診療日のお知らせ

◎ 豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

7月9日（水） 7月23日（水）

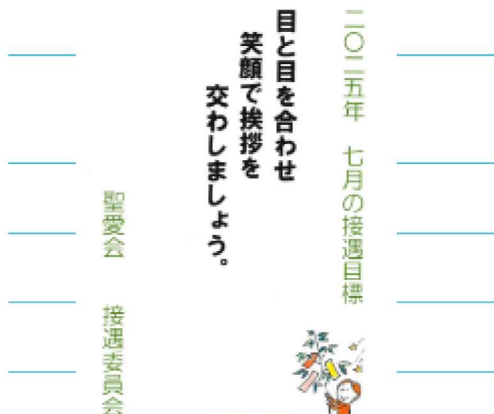
◎ 7月の休診

大西 哲史 医師（内科） 7月14日（月）



松山ベテル病院では、接遇目標・医療安全推進目標をかかげています

7月 接遇目標



接遇委員会

7・8月 医療安全推進目標



医療安全委員会

新人紹介

やまさき あゆみ
山崎 鮎美



配属部署：3階東病棟

職 種：介護福祉士

抱 負：初心を忘れず、何事にも素直に
学ぶ姿勢で取り組みます。

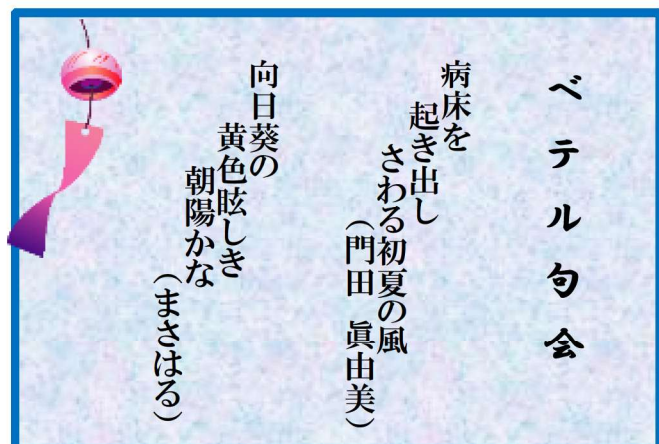
ふじおか なつき
藤岡 夏樹



配属部署：3階西病棟

職 種：介護福祉士

抱 負：少しでも患者さまのお気持ちに
寄り添える介護を心掛けていきます。



病棟のお花



※ボランティアさんが季節のお花を素敵な花瓶に
活けて、病棟に飾ってくださっています。
いつもありがとうございます。

- ・ 投句箱を外来・各病棟に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
- ・ 『ベテル通信』について、ご意見やご要望を「ご意見箱」へお寄せください。
- ・ 掲載中の写真についてはご本人、ご家族の許可を得ています。

発行日 2025年6月23日