

BβEテTLH通E信L

2020年9月号（第206号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL 089 - 925 - 5000
ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>

新人看護師の成長に寄せて



当病院でも新型コロナの影響は大きく、毎日感染防止に力を入れています、不安はぬぐい切れない毎日です。それでも明るいニュースはあるのです。こういう時期であってもスタッフの成長を直に感じ、頼もしく思い、温かい気持ちになります。

今年も新人看護師が採用され、半年が過ぎようとしています。
その奮闘ぶりを少し紹介させてください。

採用試験は今年の8月・・・採用面接では、黒一色のスーツに身を包み、一生懸命練習したであろう言葉ひとつひとつを思い出すように、空を見つめる姿は、けなげでもありました。

4月・・・オリエンテーションでは、まっすぐな瞳で一心に聞く姿が印象的でした。

入職した当初は、指導者の後ろから離れず、不安そうに周りを見つめていました。

6月・・・臨地研修の1か月間、他の病棟への研修を行います、慣れない環境の中、その病棟独特の技術を習得し、顔を見て話しをしてわかる人間関係の構築も大事な学びのひとつとなります。4月5月と少し慣れた時期からの研修は、新たな人間関係の中、気を遣うことも多くなり、緊張した面持ちでした。

7月・・・3ヶ月の反省会では指導者の熱いエールとともに、本人の頑張りや成長を褒める場面では恥ずかしそうな笑顔がそこにありました。元の病棟に戻ってからは安心し、少し大人びた表情、そして成長した姿を目にする度に、経験は必ず力になると確信するのです。今では車いすを押して病室に戻ろうとする私に「大丈夫です、私がします。」と交代し、その凛とした後ろ姿はほほえましく、これからの成長を楽しみにさせてくれます。

新卒からの3年間は特に目に見えて成長していくまぶしい期間でもあります。

“この3年間は必死で頑張るように、自分の宝物になるから”と言い続けています。苦しい事に逃げない自分がいつか自分を励まし、奮い立たせてくれるからです。

あの3年間に比べたら平気だ、あの時を頑張れたんだから頑張れるはず、と言い聞かせる事が出来ます。

そして、欠かせないことが・・・

それは新人を育成するスタッフは指導者に限らず、上司はもとより教育委員の力も大きいということです。たくさんのサポートしてくれる仲間がいて、またその環境があるからこそその成長なのです。

新人はサポートしてくれる全ての人に感謝することを忘れず、たくましさを含み兼ね備えた優しさあふれる看護師に成長してほしいと願っています。



（ 看護部長 吉村 美穂 ）



男のロマン



先月に引き続いて植物のお話をしたいと思います。

皆さんはユッカ・ロストラータ という植物をご存知ですか？最近流行りのドライガーデンを目指す場合、目玉となる種類の植物です(写真1)。植木屋さんで数万円するものが多く売られています。カッコいい植物で、私は以前から”欲しいなあ・・・”と思っていました。しかし金額が高いですのであれこれ思案し、種から育ててみることにしました。通販で種子 10 粒が 400 円程度で購入できま



【写真1】



【写真2】

白い髭のような芽が出ていました(写真2)。そしてその種を大切にもう一度ポットの土へ植えてみました。それがしっかり発芽するかドキドキしていましたが、待つこと約1週間。8月4日の朝(毎日朝と夕方、植物の状態を確認しています)、ついに芽が出てきていることが確認できました(写真3)。種まきから30日目ようやくここまで辿り着いた、との思いで感無量です。

で発芽するというので、しばらく待っていましたが一向に芽は出てきません。今年は例年になく梅雨が長引きなかなか気温が上がらないことが影響しているのでしょうか。心配になり7月27日ポットを掘り返してみました(普通はやってはいけません)。すると、一つは種が見つからず。もう一つは種を発見できたが変化なし。しかし最後に1つ、種から



【写真3】

毎朝、その小さな芽がスクスクと育っているところを確認するのが楽しみでなりません。少し自信が湧いたこともあり、後日残りの7粒も植えました。ユッカ・ロストラータは幹が成長する速度が非常に遅く、1年に1cmずつしか成長しないと言われています。

写真1のようになるには数十年後でしょうか？それでもいいのです。このような楽しみに出会うことができ、私は自然の営みに感激する毎日を送っています。



(内科医師 越智拓良)



「規則正しい食生活を…」



規則正しい食生活とは、栄養素のバランスがとれた食事を腹八分目！を心がけ、1日3食取り入れることです。1日3食食べることは、必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく生活リズムを整える点でも重要です。健康維持のためには食事からの摂取エネルギーと1日の活動で使われる消費エネルギーのバランスになります。消費エネルギーが少なく摂取エネルギーが多ければ、余ったエネルギーは体脂肪となり体に蓄積され肥満を引き起こします。また、摂取エネルギーが少なく消費エネルギーが多ければ体重が減っていきます。健康的な体重減少であれば問題ありませんが、食欲の低下や偏った食事により摂取エネルギーが減ってしまった場合には、栄養素も十分に補えていないので、健康を維持することが難しくなります。そうすると低栄養状態になり、寝たきりや要介護のリスクが高まります。食事は1日3食、毎日同じ時間帯に摂り、毎食のエネルギー量は朝:昼:夜を3:4:3(または3:3:4)の割合にするのが理想的です。夕食の量が多かったり、寝る2時間前の食事は肥満を招きます。また、食事と食事の間隔が空きすぎると、体が飢餓状態となり、1度に沢山食べてしまいます。さらに朝食を抜いてしまうと、体は代謝を抑えてエネルギーを使わないようにしてしまいます。いくら1日3食食事をしていても、「〇〇だけ」「〇〇抜き」のような偏食はビタミンやミネラル、たんぱく質の不足で栄養素が欠乏してしまいます。3食の食事は、一汁三菜(主食、主菜、副菜2品、汁物)の和食スタイルにすると、栄養のバランスが良くなります。心も体も健康で過ごすために、規則正しい食生活を送りたいものです。

○規則正しい食生活の効果○

- 適正体重の維持
- 健康の維持増進
- 生活リズムが整う
- 腸内環境が整う(便秘改善)
- 自律神経の乱れを防ぐ
- 気持ちの安定



※掲載資料(健康長寿ネットHPより抜粋)

(管理栄養士 長岡 珠美)

外来診療日のお知らせ

◎ 豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

9月9日（水）、9月23日（水）

◎ 多田 聡 医師（神経内科）

9月3日（木）、9月17日（木）

◎ 大西医師不在のため月曜午後の漢方外来は当面休診となります。



新

人

紹

介

ちゅうじょう このみ

中條 このみ

配属部署：外来

職 種：看護師

出身地：北海道

星座：さそり座

趣味：旅行、ピアノ

好きな物：コーヒー、猫

尊敬する人：母親

好きな言葉：切磋琢磨

抱 負：松山に来てからまだ5ヵ月ですが、一生懸命頑張ります。



ゆきさだ じゅんこ

行定 順子

配属部署：4階東

職 種：介護職

出身地：久万高原町

星座：さそり座

趣味：園芸

好きな物：多肉植物

尊敬する人：母親

好きな言葉：感謝

抱 負：早く仕事に慣れ皆様の役に立てよう一生懸命、頑張っていきたいと思えます。これからよろしくお願い致します。



うえの ともこ

上野 朋子

配属部署：総務医事課

職 種：事務職

出身地：今治市

星座：蟹座

趣味：スキューバダイビング、筋トレ

好きな物：自然栽培や自然農法で育てられた食材、具だくさん味噌汁

尊敬する人：ヒポクラテス

好きな言葉：汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ

抱 負：やらない後悔よりやる後悔、病院勤務は初めてとなりますが、一日も早く貢献できるよう日々前向きに仕事に取り組みたいと思っております。ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



七夕笹
遠き日の友
見え隠れ

（節子）

ころな禍
せき一
千眼視

（四季）

ベ
テ
ル
句
会



投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
『ベテル通信』についてのご意見やご要望はご意見箱へお願いします。

発行日 2020年8月24日