



## 研究発表・業務改善報告会兼職員表彰選考会を開催しました

去る12月12日(月)に研究発表・業務改善報告会兼職員表彰選考会を開催しました。

応募演題数は、研究・業務改善を合わせ23題でした。

今年度の最優秀賞は、医療局「医局の働き方改革」でした。2021年12月から2022年9月まで「医療の質は上げ、業務負担は減らす」「医師の負担、他部署の負担を減らすWin-Winの関係を目指す」を目標にして、合計21回のテーマトークや多職種インタビューを行い、前期は医局内の業務改善、中期はチーム医療、後期は医師の働き方改革に取り組んだ報告でした。旬な話題と創造性を駆り立てる内容でした。その他の結果は次のとおりです。



**優秀賞** 心理科「内省を動機づける～内省準備プログラムの作成および効果の検討～」

**所長賞** 2B病棟看護科「トラウマインフォームドケアによって見えてきたA氏の変化～解離性同一性障害の患者の回復に有効なかかわりとは～」

**所長賞** 急変時対応検討委員会「精神科の特徴をふまえたBLS向上を目指して」

そして、病棟が一丸となり4題のエントリーをした4A病棟には、副院長兼看護局長賞が贈られました。Withコロナで落ち着かない日々ですが、ポジティブな取組を共有し、元気と勇気をもたらした発表会でした。

副看護局長 安江 佳子



### Contents

- 研究発表・業務改善報告会兼職員表彰選考会を開催しました
- 栄養管理科たより  
～感染症に負けないために～
- 部署リレー（3A、5A病棟）
- 今後のイベント情報

## 栄養管理科たより ～感染症に負けないために～

体を守る防御システムを担っているのは様々な免疫細胞です。免疫に関与する栄養素として、タンパク質やビタミンA,C,Eなどのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなどの摂取が効果的とされています。まずはバランス良い食事摂取がおすすめと言えますが、今回は全身の免疫細胞の約7割が集まる腸の環境を整える食事について取り上げます。

### ☆腸内環境を高める食事☆

#### 1 食事で善玉菌を摂り、もともと腸内に棲んでいる善玉菌の働きをサポートしましょう。

表1：善玉菌を含む食材

乳 酸 菌	ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、ぬか漬け、キムチ、みそ、しょうゆ、甘酒、ワイン、パンなど
ビフィズス菌	ヨーグルト、乳酸菌飲料、みそ、漬け物など
酪 酸 菌	ぬか漬けなどの漬物、チーズ、みそ、しょうゆなど
納 豆 菌	納豆
麹 菌	みそ、しょうゆ、みりん、日本酒、焼酎、甘酒、かつお節など
酢 酸 菌	酢、ヨーグルト、ナタデココなど

\* 善玉菌の働きをサポートするこれらの食材を**プロバイオティクス**と呼びます。

#### 2 善玉菌のえさになりやすい水溶性食物繊維を摂りましょう。

食物繊維は日本人の摂取量不足が指摘されています。

表2：水溶性食物繊維を多く含む食材

海 藻 類	もずく、めかぶ、ひじきなど
野 菜 類	ごぼう、オクラ、ブロッコリー、春菊、大根など
熟した果物	キウイ、りんご、いちご、もも、バナナなど
そ の 他	なめこ、納豆、こんにゃく、大麦など

\* 善玉菌のえさとなる、これらの食材を**プレバイオティクス**と呼びます

感染対策の点からも食事は私たちの健康の基礎となります。

普段の食生活を見直してみましょう。

## 地域移行支援 (3A)

3 A病棟は、地域移行支援病棟として位置づけられ、ケースワークや、レスパイト、修正型電気治療等を目的とした入院や転入を受け入れ、さらに急性期病棟の後方支援としても機能しています。

病棟では、今年も多職種で運営している退院支援プログラムを提供し、参加者が退院後の生活をイメージできるように取り組みました。特に今回は市内の生活支援センターを見学することができ、参加者からも好評でした。



今後とも病棟の目標である対象の“ストレングス(強み)”に着目し、いまその人ができることを活かした支援を心がけていきます。

今後とも病棟の目標である対象の“ストレングス(強み)”に着目し、いまその人ができることを活かした支援を心がけていきます。

## 救急 A (5A)

5 A病棟は、精神科救急・急性期病棟として、神奈川県内全域で発生する「精神科救急医療体制 (システム)」も含め、速やかな精神科医療を必要とする方を24時間365日受け入れている救急病棟です。

また、特にこの1年は、夜間救急入院患者さんのご家族の負担軽減に向けた取組を行いました。それ以外にも、COVID-19陽性を疑う患者さんの受入に対応するため、ゾーニングと5S(整理・整頓・清掃・清潔・しつけ)の徹底や、患者さんとの信頼関係構築に向けた接遇への取組を強化しています。



## 掲示板（今後のイベント案内）

### ● 依存症シンポジウム

日 時：令和5年3月10日(金)  
13時30分～16時40分  
会 場：神奈川県立地球市民  
かながわプラザ  
あーすぶらざ プラザホール  
テーマ：アディクションと女性  
問合せ先：精神医療センター  
連携サポートセンター  
TEL 045-822-0241(代)

申込方法：

〈現地〉当日参加が可能ですので、興味のある方は直接会場へ足をお運び下さい。(定員：先着100名)  
〈ZOOM〉下記のQRコードからお申込みください。(定員：先着50名)

※視聴に係る通信料は参加者の負担になります。視聴の際は、通信環境の良好な場所で視聴してください。



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター公開講座  
令和4年度依存症治療拠点機関設置運営事業 **無料**

## 依存症シンポジウム

テーマ  
**アディクションと女性**

女性特有の生きづらさ、家族関係、子育てとアディクション（依存症）の回復との関係について、専門家の方々にご講演いただきます。

開催日時 令和5年3月10日(金) 13時30分～16時40分  
会 場 神奈川県立地球市民かながわプラザ  
あーすぶらざ プラザホール  
横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 (裏面参照)

申込方法 裏面をご確認ください。

プログラム

講演1 「アタッチメント・トラウマと依存症」  
筑波大学 医学医療系  
社会精神保健学 准教授  
森田 展彰 氏

講演2 「やめられない女性(ひと)に出会ったら  
～支援につなげるため～」  
神奈川県立精神医療センター 福祉医療相談科  
小林 千香子 精神保健福祉士

講演3 「女性の回復支援  
～依存症をかかえて地域で暮らしていくために～」  
山田 みかん 氏

パネルディスカッション

●パネリスト 上記講演者3名 ●コーディネーター  
神奈川県立精神医療センター 副院長 藤原 謙二 氏  
小林 桜児 氏

お問い合わせ：精神医療センター 連携サポートセンター(電話：045-822-0241)

センターニュースでは、みなさんのご意見を随時募集しています。  
取り上げてほしいテーマや、ご要望等がある方は、下記メールアドレスまでご連絡ください。

神奈川県立精神医療センター 総務課 [soumu.1517@kanagawa-pho.jp](mailto:soumu.1517@kanagawa-pho.jp)