弥次郎穴と滝の尻大滝（六ケ所村泊）

院長　堀内　雅之

以前から知られてはいましたが、穴の形がトトロに似ているといわれるようになり、最近では新聞に紹介され周囲の整備計画も予定されているそうです。わたしは県内あちこちほとんどの場所に出かけ、むつ市勤務歴もあり六ヶ所村には何度も行ったことがありますが、弥次郎穴と滝の尻大滝は未訪問地でした。

天気の良い昨夏の土曜日の朝、泊漁港付近が目的地であることを確かめ出発、野辺地から下北道をへて338号線を北上、泊漁港を突っ切った先に弥次郎穴はありました。駐車可能な場所もあり、穴の部分を離れて青空にすかして見ると方向によってはトトロの横向き姿、ほら穴状のトンネルになった岩のようすも面白く、その先数百メートルのところにある滝の尻大滝のまわりにはクルマユリやナデシコの花が咲いていて青森県上位の観光地に認定（25位くらい）、整備によっても自然の良さを保ち続けてほしい場所です。ちなみに、次の週に行った西目屋村の岩谷観音堂も、渓流沿いの階段が足腰の弱ったわたしには辛かったものの、お勧めです（40位くらい）。

地域移行へ向けて

医療連携室　主査　津川　貴史

平成16年に精神保健医療福祉の改革ビジョンが示され、「入院医療中心から地域生活中心へ」という精神保健施策の方向性が示されて以来、ゆっくりではあるが当院も最大350床であったベッド数も230床（内80床休止中）となり、長期入院患者さんの地域移行を進めてきました。

そんな中で、ここ数年は「地域移行支援」というサービスを利用して退院する患者さんが増えています。皆さんは聞いたことがあるでしょうか。

「地域移行支援」とは、簡単に説明すると障害者支援施設等に入所している方や精神科病院に入院している方を地域における生活に移行するために、住居の確保などの地域生活に移行するための相談や具体的に必要な支援を行ってもらうサービスです。

具体的には病院の外部から相談支援事業所と呼ばれる業所から人が来て、退院に向けて患者さんと一緒に出かけて、住宅を探したり、A型やB型と呼ばれる就労施設を見学したりと病院にいるだけではできない支援を色々と考えてくれるので、とても助かっています。実際の地域での生活を支援している専門家が病院の中に来て、より具体的で効果的な支援を提案してもらえるため、病院生活が長くなってしまった患者さんやご家族が、退院後の生活のことなどをイメージしやすく、どこの誰がどんな支援をしてくれるのかが分かるので安心して退院に向かっていけるようになっています。

近年では、地域移行支援に限らず、患者さんが退院するにあたって必要な支援者の人が患者さん本人に会いに来てもらう機会も増えて、精神科病院は閉鎖的な所では無くなってきています。しかし、未だに精神科病院がとても閉鎖的で「一度入ってしまったら出られない」「外部と接触ができない」などのイメージを持たれている方もいるようです。精神科病院が地域にもっと開かれたものであることをアピールしていく必要がまだまだあるようです。

青森県立つくしが丘病院
〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017-787-2121
ホームページ　https://aomori-tsukushigaoka.jp/
アクセス
青森市営バス
・古川バス停から「つくしが丘病院行き」又は「岩渡行き」約20分
タクシー
・JR青森駅から約20分
・JR新青森駅から約５分

すぎな

青森県立つくしが丘病院
第182号

『つくしヶ丘病院』の思い出

院長　堀内　雅之

当院開院は昭和51年６月１日で、わたしの弘前大学入学も偶然ですがその年の春でした。当時の弘前大学医学部入学者のほとんどは県外出身で、わたしも含めた遠方からの入学者の多くは県庁所在地である青森市は学都弘前市よりずっと都会で華やかな所だと勝手に思いこんでいて、桜祭り後の５月中旬にいさんで東京、大阪、福岡出身の同級生らと青森市を訪れました。

新緑のさわやかな快晴の日、比較的裕福な同級生の車で浪岡、大釈迦、鶴ヶ坂、新城をへてやっと着いた青森駅前はわれわれの予想（期待）に反して弘前駅前よりも狭くてひなびた印象で、林檎や乾物売りのおばさんが活躍するようすは同様、魚臭さが加わり青函連絡船待合所や浅虫温泉ではへんぴ感は弘前以上でした。ＯＬや女子学生が行き交うおしゃれな街を想像していた20歳前後のわれわれは大いに期待を裏切られ浮かれた気分も消沈、そのせいか帰路の道で迷ってしまいました。三内霊園から三内温泉を過ぎ、当時はもっとうっそうとした林の、そろそろ引き返そうかという道の右側に真新しい建物発見、近づくと門のレンガ壁に「青森県立つくしヶ丘病院」との金属文字（当初決定の「ヶ」で製作）、作業員が近々開院する県立精神（科）病院だと教えてくれました。

その後、縁あって精神科医になりましたが、平成12年にむつ市から青森市に転勤を命じられ赴任挨拶に来てみると、風雪に耐え味わい深く変色した「つくしヶ丘病院」の文字に見覚えがあり「ヶ」の字もそのまま、その病院にずっと勤務し３代目院長として65歳の定年退職に至るとは思ってもみませんでした。精神科医として働きがいのある充実した22年間、ありがとうございました。

退職者からあいさつ

人生の半分以上！

看護管理室　一瀬眞理子

子供の頃、テレビの看護婦さんを見て「看護婦になる」と心に決めました。その想いは揺らぐことなく昭和58年に看護婦免許を取得し、念願の県立中央病院に就職したのは昭和60年。看護師という職業に誇りを持ち、毎日楽しく充実した日々を過ごしてきたつもりです。それでも、仕事に忙殺され家庭との両立に悩んだ時期や、失敗して仕事を続ける自信がなくなった事も何度もありました。こうして定年を迎えることができたのは、周囲の方々の温かい支えと家族の協力に恵まれていたからと感謝しております。今60才を迎え、その半分以上の39年間看護師を続けられたのは、皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

つくしが丘病院には２回、合わせて17年間お世話になりました。多くの患者さんやご家族と出会い関わらせていただくなかで、感動や喜び・やりがいをたくさん経験できました。そんな看護師生活をもう少し楽しみながら、自分が支えられてきた様に、誰かの支えになって恩返しができる機会を探してみます。

感謝

医療連携室　葛西恵千子

卒業に当たり思い浮かぶ言葉は「感謝」の二文字です。御縁により出逢いや別れ、様々な出来事がありましたが無駄な御縁や出来事は一切なく、自分の宝になっていると感動しています。転勤１年目、お盆１３日（三内霊園の墓参り）の日勤で病院が目の前に見えるのに３時間も費やし到着、冬には短いブーツで出勤し帰りは膝上まで雪が積もり車が雪の中に埋もれていたことに驚きました。今や、つくしが丘病院の昔から現在までを知る数少ないレジェンドとなりました。時代の変化にも驚愕しますが、周囲の人にも恵まれ、初体験の積み重ねを繰り返し自分なりに時代の変化を楽しみ過ごして来たかなと思っています。

皆様方のおかげと、ひとえに感謝申しあげます。通勤時の「鶴ヶ坂」の四季は、圧感です。パワーの源です。「鶴ヶ坂」で仕事のON/OFFのスイッチが切り替わります。もう少し「鶴ヶ坂」の四季を楽しみたいと思います。

想い出

C病棟　柏谷真喜子

昭和60年、つくしが丘病院に老人病棟が開設するのを機に入職。三内霊園でのお花見、運動会、夏祭り、バス遠足そしてねぶた祭。中でも印象に残っているのが、桟敷に座って患者さんと一緒に見たねぶた祭です。勇壮なねぶたが沿道を回るのを笑顔で観覧している患者さんの姿がとても嬉しく思えたのを覚えています。また夏祭りでは、浴衣を着てお化粧をした女性患者さんが華やいで見えました。櫓を組んで提灯を下げ、出店や盆踊り。私にとって心温まるいい思い出ばかりです。

四季折々の景色に癒やされながら過ごしたつくしが丘病院での看護師生活も、いよいよ定年を迎えることとなりました。多くの患者さんと出逢い看護できたことは、私の心の糧となっています。たくさんの思い出を大事にし、これからは別な形で地域に貢献できるような取り組みをしたいと思っています。

感謝の気持ちをこめて、卒業します。

自転車通勤のすすめ

A病棟　工藤　卓也

私は数年前から自転車通勤をしています。始めたきっかけは、日常的に運動する習慣を持ちたいと考えたためです。日々忙しい中で時間を捻出する事は難しく、通勤を自転車でしてみてはどうかと考え、始めました。最初の頃は億劫に感じる事もありましたが、続けていくうちに少しずつ習慣化していきました。また車では一瞬で通り過ぎる景色も、自転車ではゆっくりと通るため、今まで知らなかったお店や建物を発見してみたり、普段とは違った景色に見え、今ではそれが自転車通勤をする上でのメリットだと考えています。

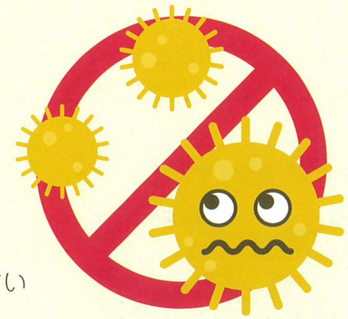
また自転車通勤をする上で気をつけたい事は天気です。私は今まで天気予報を確認せずに通勤した事で、帰る頃には雨が降り、土砂降りになって帰った事もありました。また雨に自転車が濡れてしまうことでサビが出来たり、自転車自体にも悪い影響があるため、出勤前に必ず天気予報を確認することが重要になってきます。自転車通勤をした事で何か健康面で自覚するほど変わった事は今のところありませんが、通勤以外にもそれほど遠くない外出であれば、自転車を活用するようになりました。これからの季節は雪が降り、自転車を使用することは難しいとは思いますが、ぜひ皆さんも自転車生活、はじめてみてはいかがでしょうか？

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について

医療安全管理室

新型コロナウイルス感染症は未だ収束のめどが立たず、青森県内の発症者の報告も続いています。感染予防対策として、咳エチケットや手洗いの徹底、不要不急の外出や３つの密（密閉・密集・密接）を避けるなど、広く市民にも周知がされてきました。

また、新型コロナワクチンの接種も３回目の接種まで進められています。つくしが丘病院でも、入院中の患者さんのワクチン接種を行っています。ワクチン接種後には「副反応」として、接種部位の痛み、発熱、頭痛などが生じる可能性がありますが、数日で軽快するとされています。ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだわかっていません。

そこで、これまで通りの感染症対策として次の点について、ご協力をお願いします。

- **手洗いや咳エチケットを徹底する**
  当院へおいでの際にはマスクを着用してください
- **不要不急の面会や外出泊を避ける**
  いずれも医師の許可が必要です
- **外来待合室では他者と距離を保つ**
  椅子に表示しています
- **発熱や咳など風邪症状がある場合は来院しない**
  予約日に受診できない場合は、外来へお問い合わせください