

医療法人 猪鹿倉会 パールランド病院 広報誌

パール通信

— Pearl Land Hospital pearltsushin —

第26号

夏・秋

Summer/Autumn
2026



撮影場所：都市農業センター



CONTENTS

- 保育園お別れコンサート
- 特集：男性職員の育休インタビュー
- My favorite：お気に入りの写真・ほっこりエピソード
- Dr. によるミニコラム：「それ、あなたの課題ですか？」
- Nrs. によるミニコラム：「酷暑を乗り切る。夏の疲れをためない予防の習慣」



保育園お別れコンサート

1988年3月1日当院開設と同時にスタートしたパールランド保育園は、2026年3月31日をもって役目を終えることとなりました。

保育園に通っていた子とあいさつしたりハイタッチしたり、ガードマンさんからヤクルトをもらって大喜びしていた姿を見かけたり、お昼ごはんを取りに保育士の先生と一緒にレストランに来たり、お散歩帰りにパパ、ママの居る部署に窓の外から声をかけてくれたり…と高齢者の治療に特化した病院でありながら、常に子供たちの元気な姿がみられていました。

新型コロナで制限が入る前、病院の誕生会で誕生月の患者さんに園児からお花を渡してもらい、演奏を披露してもらっていました。保護者（病院スタッフ）は休憩をずらし、我が子の晴れ舞台？を見に行き、写真・動画におさめておりました。園児の誇らしげな顔、ママを見つけた子がママを引き寄せようと大泣きしていたのも良き思い出。

閉園に先立ち、3月14日（土）お別れコンサートを開催することとなり、通園中の園児・保護者だけでなく、卒園生・卒園生の保護者もかけつけてくれました。

園児・保護者による発表、院内スタッフの木琴演奏、OGの楽器演奏、パール☆バンド（職員で結成したバンド。『熱血！オヤジバトル！（NHK）』にも出場、自主製作CDも販売）も1日限りの復活！で、38年間の歴史、最後のイベントを盛り上げてくれました。

しみりする場面もありましたが、気心知れた仲間、会いたかった人にも久しぶりに会えて、ワイワイ過ごしました。





男性育休、実際どうだった？

当院スタッフ3名に聞きました



男性の育児休業取得が広がりつつある中、当院でも実際に育休を取得した職員が増えています。今回は、育休を経験した3名のスタッフに、取得のきっかけや実際の育児、職場のサポートについて伺いました。

スタッフ紹介

Aさん（看護助手／育休23日／家族4人） Kさん（主任看護師／育休14日／家族4人）
Uさん（事務員／育休14日）

●育休を取ろうと思った理由

Aさん：前はコロナで取得できず、今回は必ず取ろうと決めていた。

Kさん：人事から制度説明があり、育児負担を考えて取得を決断。

Uさん：制度を知り家族の生活の支えになればと思い取得

●取得前に不安だったこと

Aさん：人手が少ない中で3週間休むことへの不安。

Kさん：自分の業務が他スタッフの負担にならないか心配だった。

Uさん：特になし

●実際に大変だったこと

Aさん：4歳の長男と新生児のバランスをとること。

Kさん：夜泣きで家族全員が寝不足。授乳時に上の子がぐずることも。

Uさん：夜中の寝かしつけ

●職場の反応・助かったこと

Aさん：異動直後で取りづらさがあったが、スタッフが快く送り出し
てくれた。

Kさん：病棟職員が前向きに受け入れてくれた。

Uさん：制度を詳しく知り給料の差が少なかったこと

●復帰後の変化

Aさん：子どもと過ごす時間が減るため、休みの日は積極的に家事・育児を担当。

Kさん：業務がマニュアル化されており、他スタッフがフォローできる体制に安心。体制維持の
大切さを実感。

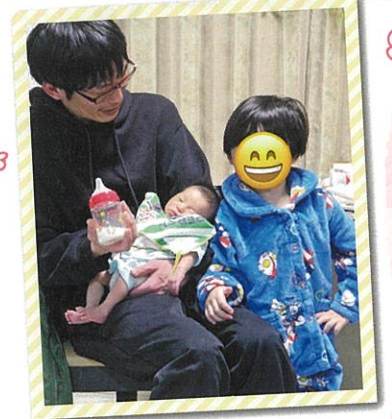
Uさん：仕事との両立の大変さを実感。

●これから取得する人へ

Aさん：男性も育休を取れるなら取った方が良い。育児に専念できる。

Kさん：家族の時間が増え、妻にも感謝された。他の男性職員にも積極的に取得してほしい。

Uさん：貴重な育児の時間に関われる。ぜひ取得してほしい。



My favorite

お気に入りの写真・ほっこリエピソード

ほっこリエピソード

『寡黙な男性の患者様』

リハビリスタッフ X

Aさんは寡黙な男性の患者様です。声を掛けてもほとんど表情を変えず、軽く頷かれるくらいで、リハビリにも消極的でした。しかしある日のリハビリ中に北島三郎の曲を流したところ、パッと表情が明るくなり、自身が北島三郎が大好きだったことやカラオケが生きがいであったことを嬉しそうに語ってくださいました。それ以来、好きな音楽を通じてスタッフや他の患者様とも活き活きと話すようになり、リハビリにも以前より意欲的に取り組まれるようになりました。趣味や生きがいは、心身の健康維持に大いに役立つものだと思えて実感しました。

当院に入院していたお茶農家の女性の患者さん。

相談室 M

病院内では、ニコニコまったり穏やかに過ごされていた方でしたが、ご自宅に退院前訪問指導に向いた際、娘さんがお茶を振舞ってくださいました。まず、女性患者さんの手元にお茶が置かれたのですが、一瞬にして目がキラリとなり、匂いを嗅ぎ、色味を確かめてから飲み始めました。飲み方も独特で、まさにテイスティング。これぞお茶のプロ！という感じでかっこよかったです。

数年前のこと。女性の患者様、A様のお話です。

リハビリ職員 X

A様は90歳代後半で足の筋力が弱く、歩くことは難しいため車椅子を使用されていました。

リハビリで歩行練習を行っても、すぐに疲労して3m程歩くのが限界。それでもAさんは意欲的に歩行練習に取り組み続けておられました。ある日の歩行練習後、「たとえスタスタ歩けるようにならなくてもね、こうやって自分の足で歩く機会があるだけで本当に嬉しいの。いつもありがとう。」と話してくださいました。リハビリが、患者様の身体だけでなく心も支える可能性がある…。そう感じるエピソードでした。

お気に入りの写真



Dr.
による

ミニコラム「それ、あなたの課題ですか？」

パールランド病院 医師 沼野 綾子



心理学者と聞くと、まずフロイトを思い浮かべる方が多いかもしれません。フロイトは、人の心を“過去”や“無意識”から理解しようとしていました。

一方、同じ精神医学の流れをくむ精神科医アルフレッド・アドラーは、「人はこれからの生き方を選択できる」と考えました。

アドラー心理学の中に、「課題の分離」という考え方があります。

少し難しそうな言葉ですが、内容は意外と現実的です。

例えば、自分が誠実に説明する、丁寧に接する、できる限り努力する。これは自分の課題です。しかし、その結果を相手がどう受け取るか、自分を好意的に思うか、不満を抱くかまでは、自分ではコントロールできません。それは相手自身の課題だからです。

私たちはつい、誰かに良かれと思って言ったことが裏目に出ると「あの言い方が悪かっただろうか」と悩み、期待に応えられないと「自分はダメな人間だ」と責めてしまいます。

そうやって他者の領域まで土足で踏み込んだり、逆に踏み込まれたりすることで、心は静かに疲弊していくのです。

アドラーは、対人関係のトラブルのほとんどは、この課題の境界線を越えてしまうことから起こると説きました。「その選択の結果を、最終的に引き受けるのは誰か？」という視点を持つことが、健全な人間関係の第一歩になります。

もちろん、人との関わりを大切にする姿勢は必要です。ただ、他者の感情をすべて背負うことは、相手の成長の機会を奪うことにもなりかねません。

“自分が引き受けるべきことは何か”を整理することは、冷たさではなく、お互いの自由と心を守るために必要な知恵なのです。人間関係に疲れた時、「それは本当に自分の課題なのだろうか」と一度立ち止まってみる。その視点ひとつで、世界の見え方が少しだけ軽くなるかもしれません。

Nrs.
による

ミニコラム「酷暑を乗り切る。夏の疲れをためない予防の習慣」

パールランド病院 1棟4階病棟 主任看護師 高良 芳恵



厳しい暑さが続く昨今、気付かないうちに身体の負担が蓄積してしまい疲れがたまっていませんか。だるさや食欲不振、寝不足等、夏バテを日頃のちょっとした工夫で予防していきましょう。

まずは自律神経の乱れです。外の猛暑と冷房の効いた室内を行き来することで、身体の温度調節機能が過剰に働き疲労がたまります。対策として室内外の温度差は5度以内に留め、冷房が効いた部屋では羽織物を活用して直接冷気を身体に当てないことが大事です。

次に水分・栄養補給です。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。食事は糖質代謝を促すビタミンB1を意識的に取り入れるのが効果的です。さっぱりした冷たいものを食べてしまいがちですが、温かいスープや湯船につかるなど身体の中から温めることで、内臓の冷えや自律神経の不調を予防できます。

また生活リズムを整え睡眠の質を上げることも大事です。エアコンは、寝入りは涼しく夜中は緩やかに温度を上げてくれる、おやすみモード機能を使うと冷えすぎを防げます。寝室の湿度は50～60%が理想です。ドライモードを活用すると気温が低くなくても快適に感じやすくなります。寒すぎない温度設定を意識しエアコンの向かい側に扇風機やサーキュレーターを置き、冷気を循環させると風の直撃を避けることができ健康的な睡眠のポイントとなります。夜はエアコンを活用することで、寝室の温度を快適に保ち心身を休ませましょう。

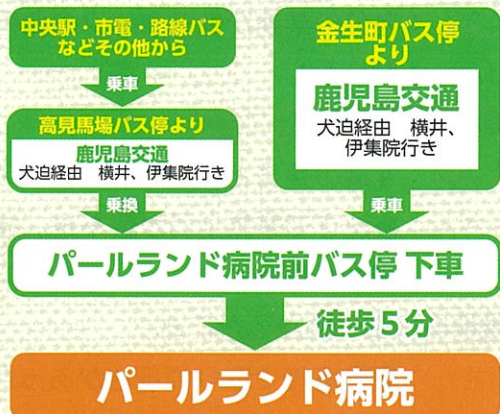
日々の小さな工夫で自律神経を整え、夏の疲れを賢く予防し元気に酷暑を乗り切りましょう。

病院概要

病院名称	医療法人 猪鹿倉会 パールランド病院
指定許可	鹿児島県指定 認知症疾患医療センター
開設	昭和63年3月1日
診療科目	内科・精神科・脳神経内科・リハビリテーション科・歯科 ●臨床研修協力施設（厚生労働省発医政 第0331051号） ●消化器がん検診精密検査医療機関証（第0085号） ●日本認知症学会教育施設認定証（施設 第134号） ●日本老年精神医学会専門医認定施設（認施 第200092号）
病床数	400床…精神病床300床（認知症専門病床200床）、医療療養病床100床
併設	レストラン 売店
関連施設	指定居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション



アクセス



医療法人 猪鹿倉会

パールランド病院

〒891-1205 鹿児島市犬迫町2253番地

電話／099-238-0301 FAX／099-238-0117

<https://www.pearlland.or.jp>

認知症疾患医療センター

電話・FAX／099-238-0168

- 指定居宅介護支援事業所パールランド
電話／238-0301 FAX／238-0117
- 訪問看護ステーションパールランド
電話／245-4555 FAX／245-4556



病院概要



スタッフ募集



Instagram