

# 似顔絵工房

## 今日の西浦さ～ん!!!

新コーナー似顔絵工房では、職員が描いた院長の似顔絵にみなさんで自由にくみえ&お好みで吹き出しにセリフを入れていただきます。できあがりしたら、描かれた方のニックネームをお書き添えの上、総合案内にお持ち下さい。院内貼りだしを予定しています。本誌へのメッセージもご記入いただけたら幸いです。



ニックネーム: \_\_\_\_\_

本誌へのメッセージ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ともに生きる… Live with すずか

地域の皆さまのお役に立ちたい情報誌

## 訪問看護ステーション

患者さまと“共に歩いていこう”をめざして命名された当院の訪問看護ステーション「あるく」ではいろいろな取り組みを行っています。



安心して生活できるよう  
お手伝いしています。

精神障害は、長い経過をたどることが多く、“先が見えない”“いつまで続けたらいいのか”という感覚を持つことがあり、生活そのものに影響を及ぼすことが少なくありません。また、家族や周囲の人々も同様に、家族の高齢化などにより支える力が弱まり、不安を抱えることが多くあります。精神障害を持つ多くの方は、私たちが日ごろ自分の生活の中でぶつかるよりもずっと大変なことにぶつかっても、それでも自分の生活を送りたいと願っているものです。しかし、実際には障害を持つことで、悲観的になったり自分の思いがうまく表現できずに周囲から誤解を受けることがあり、地域から孤立しがちとなり、生活がしづらくなっているのが現実のようです。

訪問看護ステーション“あるく”では、そ

ういった方々に、地域で、少しでも安心して生活が送れることを目的としてお手伝いをさせていただいております。



### 1日1日の積み重ねが大切

お手伝いをさせていただくというのは、病気や障害だけを見るものではありません。病気や障害もその人のもつ個性や生活の一部と考えて、生活そのものを支えることができたらと思っています。ただし、訪問看護を行ったからといって問題がすぐに解決するものではありません。1日1日の積み重ねが大切となります。自分の気持ちや思いは、誰でもわかってもらいたいと思うものです。他の人と表現の

仕方が少し違っても懸命に歩もうとする人たちがいます。他の人たちより歩みが遅くても、後ろへ後退することがあっても、時には転んでしまうことがあっても、疲れたら休めばいいのではないのでしょうか。我々と共に歩いてみてはいかがでしょうか。

### 訪問看護ステーション 基本方針

- 1、人と人とのつながりを大切にして、サービスを提供していく
- 1、利用者さまそれぞれのライフスタイルに合わせたサービスを提供していくため、よりよいサービスが提供できるよう、地域との連携を図る

### 訪問看護ステーション 目標

利用者や家族に対し専門的な知識を持って、日常生活を安心して過ごせるようなケアを提供していく。

## ほっとニュース

### ● スポーツの季節です。

徐々に暖かくなってスポーツをするには最適な季節が近づいてきました。4月、5月とスポーツのレクリエーションが目白押しです。皆さまのご参加をふるってお待ちしております。

● 院内卓球大会 日時:4月10日(火) 13:00～  
場所:体育館  
応援だけの参加も大丈夫です!!

● 県下卓球大会 日時:4月17日(火)  
場所:津市体育館

● 院内の運動会 日時:5月17日雨天時5月24日  
場所:病院内グラウンド

※模擬店を催す予定です。

なお売上金は全額寄付の予定です。

きりとり

### ● 外来診療担当医表 (鈴鹿厚生病院)

		月	火	水	木	金
午前	初診	高山	中瀬	小野	野村	川喜田
	再診	中瀬	川喜田	川喜田	西浦	
	再診		山本		中瀬	
午後	初診	中澤	宇野	林	西村	14時～ 山本
	再診	小野	西浦		高山	
	再診	西村				

### 理念 ささえあい、ともに生きる

#### 基本方針

- 患者さまや地域の皆さまに、信頼され選ばれる病院づくりを行います。
- 患者さまが地域で快適な生活が送れるよう、積極的にサポートします。
  - 患者さまの人権を尊重し、きめ細かく配慮します。
  - 患者さま一人一人の治療プランに添った医療を行い、一日も早い家庭・社会復帰を目指します。
  - 地域におけるメンタルヘルズに積極的に取り組みます。
  - 医療の質向上に向けて日々研鑽を積みます。

編集

今号は「ちょっといいシネマ」や「似顔絵工房」などの新しいコーナーが加わりました。さて、広報委員スタッフは「Live With すずか」の名のとおり、皆さまと一緒に創っていきたくと考えています。本誌へのご感想や、ご要望・ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

後記

TEL・059-382-1401(代表) FAX・059-382-1402 Eメール・info@skh.miekosei.or.jp

## 心の健康セミナー 誌面版

心の健康セミナー誌面版は皆さまに精神科病院や病気などをテーマに沿って毎月連載し解説していくコーナーです。

毎号  
連載!

### テーマ 特別支援教育のはじまりに際して

この4月より特別支援教育が開始されます。これまで特殊教育の対象ではなかったLD(学習障害)、ADHD(注意欠陥多動性障害)、高機能自閉症などいわゆる軽度発達障害も対象とされ、医療との連携が謳(うた)われています。

### 医療との連携について

広汎性発達障害や精神遅滞では幼児期に診断が下されるのに比べて、軽度発達障害は小学校生活の途中で《判明》するケースが多く、ご両親の立場にすればこれまでとちと変わりないわが子がある日突然《障害児》扱われたことになります。しかしながらご両親そして学校の先生方は、私が診察で得る僅かな所見よりも遥かに多くの情報に接し、理解を得ているはず。医療との連携に際しガイドラインには《診断は学校での児童生徒の観察や担任のチェックが大変重要な判断材料になります》とあります。ともすれば本児の先生方は子どもの問題点にばかり積極的に目を向ける必要に迫られます。たしかに診察室で子どもがみせる様子は学校での行動と異なることが多く八卦見(はっけみ)のようにはいきません。逆に私から先生に質問します、「学校では普段どんなお子さんですか?」すると先生は「一対一だといひんですがねえ」と上手に生徒を描写される。こんなこともあります。問題行動ばかりで行く末を案じられていた児童が、学年が変わったのをきっかけにすっかり落ち着いてしまった。担任は必ずしも障害児教育のベテランではない、しかしうまくやっている。相性がいいだけのことか。そんなとき当方がお勧めするのは、どうしてうまくいったのかを校内で検証することがあってよいのでは、と。ただそれが実行された話も聞きませんが、かりに「アスペルガー障害」と診断されたとしても、以降、児童の対応が生涯にわたり一律ということはありません。子どもがどんな道筋をたどってきたのかによって千差万別となるからです。学校に本来備わっていた、子どもへのまなざしを曇らせることのないよう、私たちは注意せねばなりません。いや医療が関与しなくてもよいに越したことはないと思っています。

今号の講師



高山 学医師

## 院内百科 vol. 3

### 看護医療安全委員会

院内で発生されたインシデントについて毎月第2水曜日に、約3時間各委員はあれこれと検討し、アクシデント・インシデントを(上期・年間)分析・集計し、医療安全管理委員会に報告しています。また、その結果について毎月末に各部署をラウンド評価・検証しています。怖〜い顔しないで優しく受け入れてください。院外研修にも積極的に参加し、院内研修では講師となり頑張っています。些細な気付きの報告が大切。小さな事柄に蓋をしようと、大きなアクシデントとなってしまう

います。医療事故から身を守るには、それぞれ個人の意識改革が大切です。メンバーを紹介します。山本副看護部長(いつもニコニコ。ややヒステリック)・前田薬剤師(予薬問題のアドバイザー)・片岡主任(クールな判断。新婚2世誕生。新人研修担当)・門脇主任(のんびり屋。シビアな指摘。擲論研修担当)・小林師長(いつも渋い顔。もっと笑顔が必要) 今後とも安全第一よろしくね!!



### 診察室から

## 睡眠のリズムがずれてしまっているようです。

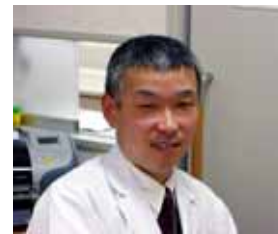
高校2年生の男子。しばらく前から、夜はなかなか寝つけず、学校には遅刻しがちである。母親とともに相談に訪れた。

医師:どうされましたか。

母親:中学3年くらいから夜更かしが多くて、なかなか寝ないのです。最初は受験勉強のためかと思っていたのですが今も同じで、それで朝も起きられずによく遅刻しています。教室でも居眠りしているようで…。「早く寝なさい」と言っているんですけどね。

本人:早く寝なきゃって自分でもわかっているけど、どうしても眠れないんです。疲れたら眠れるかと運動してみたり、リラックスするために音楽を聴いたりいろいろ試してみたけど、布団に入ってもなかなか寝つけない。結局は午前4時くらいからやっと眠れるかな。朝は起こされてもボーッとされていて、午前中はダメですね。でも午後からは元気で、クラブは楽しいし、友達ともよく遊びますよ。休みの日は起こされないのでも昼頃まで寝ています。そんな日はよく眠れて、寝起きも悪くありません。

医師:いろいろとお話を伺いまして、ありがとうございました。どうやらお話からは、“睡眠相後退症候群”の可能性が考えられます。これは、眠ろうとする時間帯、たとえば午前0時頃にはどうしても眠れず、午前4時や5時になってやっと眠り、遅くなっただけは目覚めるのも昼近くまでなってしまうという、いわば睡眠のリズムが後ろにずれてしまっ



中瀬 真治医師

ている疾患です。でも、それでは学校生活に支障が出てきますから、周囲からは“怠け”や“気のゆるみ”と誤解されてしまい、悩んでしまう方も少なくありません。

診断をより確かにするために専門の医師がいる病院を紹介させていただきます。まず今日から睡眠日誌をつけて下さい。これに就床・起床時刻などを毎日記録します。さらに紹介先では、脳波検査やアクチグラムといって一日の活動量を測定する検査などをして、それらのデータを参考に診断されるでしょう。はっきりした原因は解明されておらず、治療法もまだ十分には確立していませんが、内服薬による治療や光療法などの非薬物療法を単独、あるいは組み合わせで行うことになると思います。

### 主治医から

普段から良い睡眠がとれることは大切です。今回のようなケースはそう多くはありませんが、「じゅうぶんに眠れない」と感じられる日が続くようでしたら、お近くの精神科を訪ねてみるのもひとつの方法です。



## スマイリー・バトンリレー

vol  
10

### 総務

総務のスタッフ

夏の台風にも負けず 冬の雪道にも負けず 朝早くから、夜遅くまで病院にいて 私利私欲はなく 一度聞いたことは忘れず あらゆる方面に気を配り いつもみんなが快適であるよう目を光らせて 決してあわてず、怒らず、笑っている 管理棟の事務所の扉を開けたところに居て 東に故障や水漏れがあれば わたしたちは ならない

## ♡ 心にゆとりのコーナー

### アレルギーを吹きとばそう!!

春の食材といえば、菜の花、筍、うど、鱈、鯉、苺などいくつかありますが、今回は、鯉を使った「鯉の手こね寿司」を主に献立をたて、手こね寿司だけでは野菜が不足しますので、春キャベツ、さやえんどうを使用した小鉢を添えてバランスを整えました。この時期、花粉症に悩まされている方は多いと思いますが、青魚には、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸が含まれ、免疫の働きを良くします。また、鼻のツライ症状をひきおこすロイコトリエンの産生を抑制するといわれています。今回添えたいしそジュース、しその名前の由来は「紫色で生命を蘇らせる(紫蘇)」からきていて、「青しそは食用、赤しそは薬用」といわれ現在では赤しそのアレルギーに対する研究が話題となっています。しそジュースは作りおきができ、いつでも飲めます。赤しそは5月から6月にかけて採れるので、今年はしそジュースを作り、来年の花粉症に備えてみてはいかがでしょうか?



### 鯉の手こね寿司 材料4人分

- 米…3合
- 昆布…5×10cm1枚
- 酒…大さじ3
- 合わせ酢  
酢…80cc  
砂糖…大さじ1.1/2  
塩…小さじ1.1/3
- 鯉(お刺身用)…300g
- 下味  
練りわさび…小さじ1  
しょうゆ…大さじ3  
ごま油…大さじ1/2
- 白煎りゴマ…大さじ3
- 貝割れ菜…1パック
- 生姜…1かけ
- 青じそ…10枚
- 焼き海苔…1枚
- 紅たで(あれば)少々

### 鯉の手こね寿司の作り方

- 1 すし飯を作る。
- 2 貝割れ菜は根元を落として半分に切る。生姜はせん切りにする。青じそはせん切りする。焼き海苔は手でかるくもむ。
- 3 すり鉢でゴマをザッとすってつぶし、ボールに下味の材料とすたごまを入れて混ぜておく。
- 4 お刺身用の鯉は1cmくらいに切り、下味のボールに入れて味をからませ、そのまま10~15分ほどおく。
- 5 すし飯ができて冷めたら、鯉、貝割れ菜、生姜、青じそを入れ、さっくりと混ぜる。
- 6 最後に焼き海苔、あれば紅たで、白ごまを散らす。

### しそジュースの作り方

- 1 赤しその葉100枚くらいを水洗いする。
- 2 鍋に水1リットルと1の赤しそを入れ、小さい火で10分間煮る。
- 3 黒い煮汁が出てきたら、葉をこして汁をとる。
- 4 3の汁にクエン酸を入れるときれいな色に変わり、できあがり。
- 5 冷めたら容器に移し替え4~5倍に薄めて飲む。

### しそジュース材料

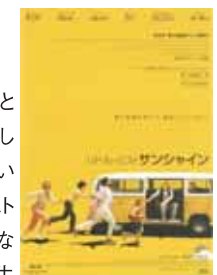
- 赤しその葉…100枚くらい
- 水…1リットル
- 砂糖…200g
- クエン酸…大さじ1

## ストレスOFF

### 『ちょっといいシネマ』

作品紹介  
小泉 正己

リトル・ミス・サンシャイン  
2006年 米 100分  
監督:J・テイ・イトン、V・ファリス  
主演:グレッグ・キニア、トニ・コレット



最近バツとしないアメリカ映画の中で、へこんでいたり、ちょっと落ち込んでいるときなどに、一服の清涼剤となるような心やさしい作品の登場です。みんなバラバラでまとまりのない、世間でいう“負け組み”のフーヴァー一家。9歳の娘を美少女コンテストに出場させるため、黄色いおんぼろミニバスで出発することになったカリフォルニア行き小旅行を通して、家族の絆を深め、再生していく姿を描いた、笑い・涙・感動あふれるハートフルな作品です。中でも、傷ついた母、兄をいたわる娘の“癒し方”がいかにアメリカンな素晴らしい!多くの国際映画祭にて絶賛され、本年度アカデミー賞では、オリジナル脚本賞と“不良おじいちゃん”役で登場する名優アラン・アーキンが助演男優賞を受賞し、作品に花を添えています。