

# ともに生きる… Live with すすか

地域の皆さんのお役に立ちたい情報誌

## 24時間訪問看護診療体制を整えます。

### 今年の抱負

当院は、患者さんが長期にわたり入院生活を送ることのないよう、現状よりさらに充実した質の高い医療を提供することをめざし、早期退院へ繋げられるよう、努力してまいりました。今年は、就労支援を視野にいられた訪問看護の診療体制を整え、春にはスタートできるよう準備をすすめておりま

す。それは、退院した患者さんが地域で安心して生活できるように24時間呼び出しがあれば、伺える地域の診療体制を整え、自立支援に通いながら自信をつけていただき、いち早く社会復帰できるよう、精神保健福祉士や看護師が会社や職業安定所に一緒に出向き、働くためのお手伝いをさせていただくというものです。ただ退院させるだけでなく、地域で生活・就職が出来る



三重県厚生連  
鈴鹿厚生病院

院長  
西浦 眞琴

よう支援していきたいと思っています。本年も、地域の精神科医療の質の向上に邁進して参ります。

### 10月18日(土)に病院祭を開催いたしました

昭和62年から始まり中2年の休祭もありましたが、今大会が20回の記念大会となりました。地域の皆さんと共に歩んできた20回大会は、天候にも恵まれ盛大に開催・終わることができたと思います。よさこいで始まり、模擬店、アトラクション、プロによる楽器演奏、近隣の大学准教授に講演を依頼し、自治会長をはじめ老人会、地域の皆さんには、深く病院を知っていただき『和』を持って充実した大会だったことだと思います。スタッフの方々には、連日遅くまで準備ご協力いただきありがとうございました。伝統と歴史ある病院祭が益々発展していくよう私も微力ではございますが、全力を尽くしたいと思います。今後とも皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



実行委員長  
藤本 和久

### 子供たちによさこいを教えました

11月13日に鈴鹿市郡山小学校の学校公開日の中で、地域の大人と児童との交流授業がありました。その中で当院のよさこいチーム樂舞(らんまい)は子供たちによさこいを教える事になりました。(ちなみに昨年と同様に参加しています。)始め子供たちはよさこいの衣装や鳴子を珍しい様子で眺めていましたが、実際に衣装を纏ってもらい鳴子を持ってもらうとバッチリ決まっていました!素朴で…しかし激しい一方、どこか懐かしいよさこいの曲調や踊りも、最初は「むずかしい」という声もありましたが、一時間の授業の中で30名の子供たちはほとんど踊れるようになり、本当に喜んでくれていました。樂舞は、今後もこのような地域との関わりを増やす一方で、病院の事やチームの事を知ってもらえたらと考えています。



# 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をテーマに沿って毎号連載し解説していくコーナーです。

毎号  
連載!

テーマ

## 不眠症

医師 山本 昌人



日々様々なストレスにさらされ、また24時間型社会へ変化している現代では、日本人の5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えていると言われています。

不眠症はうつ病、統合失調症をはじめ様々な精神の障害に伴って起こるのですが、なかでも最も多くみられるのは、寝付くのが悪く、朝起きた時にスッキリと寝た感じがしない「精神生理性不眠」と呼ばれるものです。

このような不眠症であれば、精神科、心療内科を受診する前に、今の生活習慣を変えることで改善することも多いのです。

「ぬるめのお湯にゆっくりと入浴するのがよい」「昼間から夕方の適度な運動がよい」「寝る前にコーヒーなどの刺激物は控える」「アルコールは寝付きを良くするが、眠りの質を悪くする」などは皆さんご承知のことと思います。

### 今回は、もう一つのコツ「起きたら太陽の光を浴びる」ことを試してみましょう。

朝の光は25時間といわれる体内時計を早め、24時間に合わせます。

また朝の光を浴びてから14～16時間後に脳が眠気を感じやすくなるのがわかってきています。日照時間が少ない北欧の国のひとつ、スウェーデンには「光カフェ」という喫茶店があります。そこでは夜に質の良い眠りがくるように、午前中に特別に強い光で店内を明るくしているそうです。

日本では、太陽がそこそこ出てきてくれるのですから、みなさん、それを利用しない手はありませんよ。



## 院内百科

vol 8

### ボランティア委員会

ボランティア委員会は、看護部をはじめ、6名で構成されています。ボランティア活動を通じ、関係機関との連携を深めると共に、精神福祉の向上を図り、障害者の自律と社会参加の援助を目的としています。活動としては、小規模作業所すずわの家、JAみえ会でのメンバーの話し相手、年間行事の参加等を行っています。今年に入っては、夏にすずわの家での流しそうめん、10月に3施設(さんさん、鈴鹿の里、あい)合同バーベキューに参加しました。3施設合同バーベキューでは、利用者さん、スタッフと準備や楽しい食事をする事ができました。退院後の患者さんの姿を見ることのできる良い機会でもありました。今後とも活発な取り組みを行っていきたくと思っています。



ちょっと聞いて!!

## 地域医療センターとは

地域医療センターでは生活や療養上の様々な相談に応じて日常生活を支援することで、自立と社会復帰、社会参加の促進を図っています。又、地域を基盤としたネットワーク作りを通して、生活しやすい地域づくりに取り組んでいます。

### どんな支援をしているの?

- ①療養中の心理的・社会的問題の解決  
療養中の心理的・社会的問題について、社会福祉の視点から相談に応じています。必要に応じて福祉制度や社会資源の情報提供を行い、活用することで解決を目指していきます。
- ②関係機関との連絡調整  
地域の保健医療機関、福祉関係機関、市町村との連携を密にし、地域生活を支援します。
- ③経済問題の解決、調整、援助  
入院費のお支払いのご相談やその他の経

済的なご相談にも応じています。

### ④退院調整

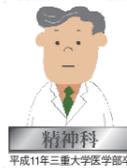
退院後の生活支援についてのご相談や施設入所などのご相談にも応じています。



### お気軽にご相談ください

上記以外にもご本人やご家族の方々は、病気のこと、生活のこと、将来のことなど様々な悩みや不安を抱えてみえることと思います。地域の社会資源を上手に使い、生活をやすくしていくためにもお気軽にご相談下さい。

## 新任ドクター紹介



今年の10月中旬より勤務させていただいている河合正弘と言います。まだまだ若輩者ですが、「子豚よ、そんなに急いで喰うなよ」という思いをもとにやっています。今後とも、よろしくお願いします。

精神科  
平成11年三重大学医学部卒



## スマイリー・バトンリレー

### 西3階病棟 女子療養型閉鎖・開放病棟

西3病棟のスタッフ

西 3階病棟は女性の療養型閉鎖・開放病棟です。患者さんや家族のニーズに沿った看護サービスを提供することを基本方針としています。主な活動としては、病棟のレクレーションにご家族をお招きし、患者さんと一緒に参加していただき交流を深めています。また、女性らしさを尊重したチームナースングを心がけて日々看護に努めています。毎年、演芸会や運動会の仮装大会では、患者さんとスタッフが丸くなって披露し輝かしい評価を載っています。

## 心にゆとりのコーナー

### カキフライ

牡蠣(カキ)の美味しい季節です!!

カキは風味が充実してくる12～1月にかけて特に美味しいと言われます。

エネルギー源のグリコーゲン、鉄、ビタミンB2などが豊富で、スタミナ不足・貧血・肌荒れ・味覚障害も防ぎ、「海のミルク」と言われるくらい栄養価の高い食材です。



### 材料4人分

- カキ(剥き身).....20個
- 小麦粉.....適宜
- 溶き卵.....適宜
- パン粉.....適宜
- 揚げ油.....適宜
- キャベツ.....8枚
- きゅうり.....1/2本

### 作り方

- 1 カキは塩水で振り洗いし、流水で洗い、ペーパータオルで水気をよく拭く。
- 2 カキに小麦粉をまんべんなくまぶして溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶし、手で軽く押さえてなじませる。
- 3 180度の油で、きつね色に揚げる。
- 4 野菜キャベツは千切り、きゅうりは斜め切りにし、③と皿に盛り付ける。

### カキ(剥き身)選びの Point

- ◆つやがあるもの
- ◆身が膨らんで、丸く盛り上がっているもの
- ◆ふちの黒みが鮮やかなもの

## 花フェスタ~その後

鈴鹿厚生病院では今年の4月に春の花フェスタ、9月に秋の花フェスタを院内で開催した。開催内容は春の花フェスタは花壇への花の苗植え(マリーゴールドやノースポール)を中心に輪投げなどを行い、秋の花フェスタでは花壇の花の植え替え(日々草)を行った。12月1日に再度花の植え替えを患者さんを行い、パンジー約80苗を花壇に植えた。花を花壇に植えることで水やりや手入れなど患者さんに日々の活動を提供し、春の花フェスタ以降は活動性が向上した患者さんも見える。また、園芸活動には癒しの効果などもあり、目に見えない部分でも治療効果があるといえる。



vol 16



# いがおえ工食

あら!?院長、お雑煮になっちゃった!!

ニックネーム: ~~~~~

本誌へのメッセージ: ~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

きりとり

## ほっとニュース

### ● 第3回合同レク運動会を開催しました。

今回で3回目となる運動会ですが、第1回は途中から雨に見舞われ、第2回は朝から大雨で体育館での開催となり今回は「2度あることは3度ある!」となるか、「3度目の正直!」で晴れとなるか。どっちにころぶか不安と楽しみで迎えた二日前の天気予報が降水確率60%「あら今年も雨か・・・」半分あきらめていたところ前日の天気予報が変わってきて当日はなんと風もなく晴天で迎えました。内容は競技以外にも職員による余興として「よさこい」「漫才」「バンド演奏」そして恒例の「仮装行列」があり楽しめました。又競技は、東病棟、西病棟に分け東西対決という形をとり今年は40-20で東病棟の勝利となりました。

さて来年の天気は???



### ● 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 | 交代制 | 野村  | 交代制        |
|    | 再診 | 中瀬 | 山本 | 川喜田 | 西浦  |            |
|    | 再診 |    | 中澤 | 林   | 中瀬  |            |
|    | 再診 |    |    |     | 川喜田 |            |
| 午後 | 初診 | 中澤 | 宇野 | 林   | 河合  | 14時~<br>山本 |
|    | 再診 |    | 西浦 | 野村  | 高山  |            |

※診療担当医は変更する場合があります。

### 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ス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みます。

### 編集

### 後記

今号は「新年のご挨拶」などをお伝えしました。さて、広報委員スタッフは「Live With すずか」の名のとおり、皆さんと一緒に創っていきたくて考えています。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。

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