

ともに生きる… Live with すずか

地域の皆さんのお役に立ちたい情報誌

精神科認定看護師2名います！

精神科認定看護師とは、精神科看護に携わる看護師の職能団体である社団法人日本精神科看護技術協会が認定した精神科看護師であり、精神科領域の看護能力、知識に優れるとともに、特に専攻領域については、高度な専門能力、知識を有する者となっています。



精神科認定看護師の専攻領域

平成20年4月1日付で、精神科認定看護師の登録者数は全国で151名おり、三重県内には8名います。専攻領域は10領域（退院調整、行動制限最小化看護、うつ病看護、精神科訪問看護、精神科薬物療法看護、司法精神看護、児童・思春期精神看護、薬物・アルコール依存症看護、精神科身体合併症看護、老年期精神障害看護）あり、その中で当院にはうつ病看護領域の精神科認定看護師である福田晶子と児童・思春期精神看護領域の精神科認定看護師である倉田隆明の2名の精神科認定看護師が勤務しています。



精神科認定看護師の役割

私たち精神科認定看護師にはそれぞれ役割が規定されており、うつ病看護では「今日大きな社会問題となっているうつ病とそれに伴う自殺について、効果的な入院・通院治療を支援するための知識と技術を持ち、さらに職域や地域においてもうつ病患者を援助することができる。」と規定されています。また児童・思春期精神看護では「児童・思春期に発見される疾患（発達障害、虐待、人格障害等）について、家族を含めた治療を支援するための知識と技術を持ち、学校や関連諸機関等と連携を図りながら教育的配慮を行うことができる。」と規定されています。私たちは精神科認定看護師として、これらの役割を認識し、入院されている患者さんへの看護だけでなく、対象者を取り巻く職場や教育現場そして地域社会でのメンタルヘル

ス教育や啓蒙活動など、看護活動の場を広げたいと考えています。

精神科認定看護師として

私たちは精神科認定看護師としての経歴は短いですが、看護師として2人とも精神看護に対して熱い思いを持って携わっています。現在の活動として、私は教育的な役割が主なものであり、倉田は児童を対象に相談活動をボランティアで行っていますが、今後は皆さんの要望に応えられるよう精神科認定看護師として自己研鑽を重ねたいと思っています。 福田晶子



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

うつ病を防ぐために

うつ病は「心の風邪」と呼ばれるほどありふれた病気です。誰もがなり得る可能性があると言えます。ここでは典型的なうつ病になりやすい性格とうつ病を防ぐための注意点を述べます。

うつ病になりやすい性格

うつ病にはさまざまなタイプがあり、一概には言えませんが、うつ病になりやすい性格として几帳面、責任感が強い、人に気を遣って合わせようとする、真面目などが挙げられます。このような人は周囲から信頼され模範とされることも多いですが、一方で柔軟性を欠き融通がきかないとも言えます。人に気を遣い過ぎてストレスをためこんでしまったり、本当は大変なのに無理をしてがんばり続けてしまったりします。

うつ病を防ぐために

うつ病になりやすい性格に当てはまる方は特に次の点に注意してください。➔

◆自分の性格傾向を自覚しておく

性格を変えることは難しいですが、自分の性格傾向を認識しておくことでストレスを避けたり、無理をし過ぎないことにつながります。

◆がんばり過ぎない

無理をすればできないわけではないことでも取って無理してやらず、余裕を持って生活を送りましょう。いつも全力を出し切るような生活では疲れ切っています。

◆自分だけで抱え込まない

何でも問題を自分だけで抱え込まず、周りの人に気軽に相談や手助けを求めることが大切です。

◆自分のペースで

他人に気を遣い過ぎず自分自身も大切にしましょう。自分に厳し過ぎず、時には自分を褒めてゆるめてあげることも必要です。

◆ゆとりのある生活を

十分な睡眠、休養、食事、余暇を持つようにしましょう。

ちょっと
聞いて!!

社会人になって思うこと

平成20年度に入職したフレッシュな職員たちが、この一年を振り返って思うことを話してくれました。

薬剤師：藤本 泰史

私は去年の7月からの採用であったため、今年(3月)で鈴鹿厚生病院に勤務してから、早8ヶ月が経ちました。日々、調剤業務や病棟業務等いろいろなスタッフのみなさんに迷惑をおかけしたり、辛い事もあったりと社会の厳しさを身に知りました。



これからも、日々努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ソーシャルワーカー：鈴木 浩正

私は去年の4月から精神保健福祉士として勤務しています。一年間を振り返ると、初めは慣れないことが多く緊張することが多くありました。しかし、周りの方々に支えられ少しずつではありますが慣れることができてきたと思います。精神科で仕事をしていて、さまざまな患者さん、ご家族、職員と関わる中で、人と人のつながりが大切だと感じています。



ソーシャルワーカー：北村 優華

私は去年の4月から鈴鹿厚生病院で精神保健福祉士として勤務しています。初めはとても緊張していましたが患者さんや職員と話す環境で楽しいと感じるようになりました。患者さんより相談があると答えをださなくてはいけないと思ったり、焦ることもありますが患者さんと一緒に考えていこうという気持ちを大切にしていきたいと思います。



看学祭のお知らせ

—三重県厚生連看護専門学校—

厚生連が設置主体の看護師を養成する専門学校です。5月31日(日)に鈴鹿中央総合病院の病院祭と合同開催します。将来の職業選択のひとつとして看護師に興味をお持ちの方、学校見学を兼ねてお越しください。尚、詳細はホームページをご覧ください。問い合わせ 059(384)1000
ホームページ <http://www.miekosei.or.jp/kns/index.html>

心にゆとりのコーナー

春色スパゲティ



春の野菜アスパラ

アスパラは茹でて調理することが多いのですが、水溶性ビタミンを失ってしまうので、焼いたり、炒めたり、揚げたりする調理法がおすすめです。

アスパラ選びの Point

- ◆茎が太くて緑色が濃いもの
- ◆つやのあるもの
- ◆切り口に変色がなく、乾燥していないもの

旬の野菜は、輸入ものよりも国産の方が、たんぱく質、ビタミンC、カリウムなどのミネラル含有量も多いので、旬の時期にはなるべく国産のものを選びましょう。

材料4人分

- あさり(むき身) 150g
- むきエビ 100g
- グリーンアスパラ 6本
- ゆでたけのこ 250g
- ニンニク 1片
- スパゲティのゆで汁 大さじ3
- 塩コショウ 各少々
- オリーブオイル 大さじ5
- スパゲティ 360g
- 塩 大さじ2

作り方

- 1 アスパラは薄めの斜め切り、たけのこは一口大、ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加え、スパゲティを表示どおりにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブ油とニンニクを弱火で熱し、香りよく炒め、エビ、あさりを加える。エビが色づき火が通ったらスパゲティの茹で汁を加え、たけのこ、アスパラを加え中火でしんなりするまで炒める。
- 4 ③に②を加え、よく混ぜ合わせ、塩コショウで味をととのえる。

院内百科

vol

9

広報委員会

平成17年1月、病院広報誌「Live withすずか」創刊のために広報委員会が発足しました。その広報誌も4年が過ぎ、今回は第17号となりました。創刊当時は病院新築時期であり、新病院の歩みと共に進んできたと思います。地域に開かれた病院へと、病院のすがたを広報誌に載せてまいりました。年4回、広報誌発行のために委員会を開いています。委員会は病院内各職にわたり幅広くメンバーをそろえています。また病院ホームページについても係わっていますので、またアクセスしてください。



スマイリー・バトンリレー

vol
17



検査室

検査室のスタッフ

当

検査室は正確で迅速な検査を実施し、適正な情報提供を行うと共に、人権を尊重した患者さんサービスをモットーに日々業務に取り組んでいます。

極めて小規模施設ですが検体検査用(血液、尿など)として8台の測定器を備え、生理検査は脳波計、心電計各1台で対応しています。その中で脳波、心電図は技師が直に患者さんに実施しますので、被検者の協力なしでは行えない二人三脚の検査だと言えます。その為に技師は十分な説明をし、患者さんのご理解が得られるよう努めています。どうか検査を受けられる際には気軽に声を掛けてください。

いがおえ工房

春の空を彩る院長風船、春らしい色にそめてくださ〜い!!

ニックネーム: ~~~~~

本誌へのメッセージ: ~~~~~

~~~~~

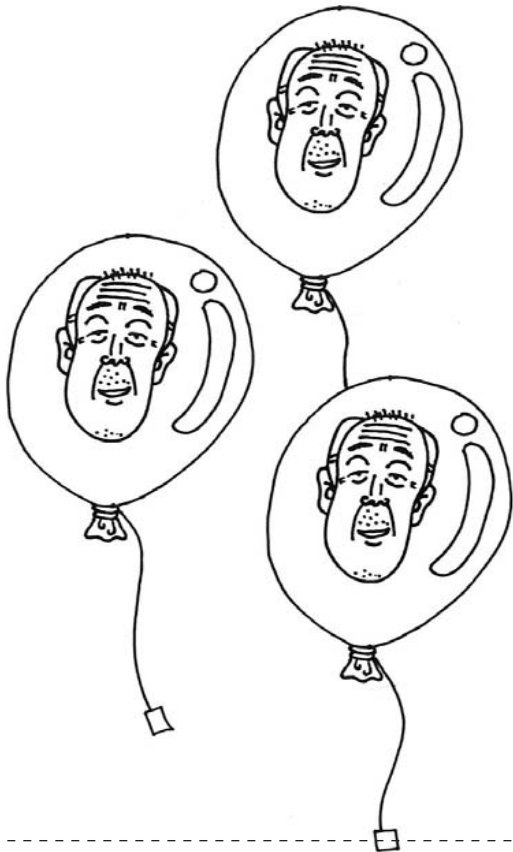
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



きりとり

ほっとニュース

2月5日(木) 第2回院内凧揚げ大会開催

当日は晴天に恵まれ、凧揚げに適した風も吹き当院グラウンドにて無事開催する事ができました。午前中各病棟ごとにグループを作り、キットの凧を制作。午後からは、樂舞によるよさこい踊りでスタートし、グループで制作した凧と、年明けより各病棟で制作していたさまざまな手作り凧を、職員や患者さんに揚げていただきました。大きい凧が揚がると周りからは歓声の声があり、審査員の院長も、職員や患者さんが楽しそうに凧を揚げる姿を見て、一緒に凧揚げを楽しまれました。模擬店も大繁盛で、無料のぜんざいは長蛇の列を作っていました。今年度は、近隣の保育園の園児に、合唱、ダンスなどを披露していただき、大変楽しませていただきました。最後に職員によるサブロクの漫才とGOODsのバンド演奏でしめていただきました。来年度も大いに盛り上がるよう努力いたします。

最優秀賞(病棟の部) 西2階病棟
 // (グループの部) 東2階病棟
 特別賞 東1階病棟



●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~ 山本
	再診	河合	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「精神科認定看護師」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いと考えています。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。

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