

# 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

## 新年おめでとうございます。

病院の広報誌創刊にあたり、  
一言ご挨拶を申し上げます。



三重県厚生連  
鈴鹿厚生病院

院長 西浦 眞琴

## 「主体的に生きる」私たちはその支えになります

### 施設が 生まれ変わりました

昭和40年の開院以来、三重県の精神医療に寄与すべく努力をまいりましたが、経年と共に老朽化する建物や施設は、暗い玄関、狭い病室、低い天井ととても良い環境とはいえませんでした。昨年5月に全館の新築工事が完了し、12月にはグランド整備も終え、皆さまやスタッフが待ち望んだ環境がようやく整いました。

### 時代が変化しています

心の病の治療は今、新しい時代を迎えています。“社会の片隅から、自立・共存へ”病院で混乱から回復した後の、リハビリの場、生活の場が次々と作られ、広がっています。社会の中で、人間らしく生きることが実現する時代に入ってきたと思います。

私どもの病院でも、病棟を専門機能別に編成して、精神科急性期治療病棟、

老人性痴呆疾患治療病棟にて急性期治療を行い、また、精神療養病棟では社会復帰の準備に重点を置いて、自立・生活訓練や支援を行っております。外来部門では、ストレス疾患、老年期痴呆などの専門外来を設けるとともに、退院された患者さまの自立・生活支援の場として、従来からのデイケア、ナイトケアに加えて、訪問看護ステーションからの訪問看護事業も行っております。

### 地域に根ざした 病院づくり

地域に根ざした医療を提供するため、市や保健所と協力してのボランティア、ヘルパーの育成事業、心の健康面での職

場のメンタルヘルス事業、家族会の皆様への支援活動を行っております。また、病院の隣接地に開設された(社福)ジェイエイみえ会 精神障害者社会復帰施設へのバックアップを行い、地域と共に精神科医療に貢献してまいります。

### 私たちの願い

患者さまに提供できる精神科医療の質の向上と、患者さまが主体的に生きるためのさまざまな支援の実現に努力し続けます。私たちは患者さまの「主体的に生きる」支えとなれますよう、21世紀における精神医療のあるべき姿を求め一層の努力をしております。

### お知らせ

工事期間中は皆さまにご迷惑をおかけいたしました。

昨年、ようやく病院新築工事が終了しました。工事期間中には駐車場の台数が確保できなかつたりと、皆さまに大変ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。また、工事にご理解とご協力をいただきありがとうございました。



# 心の健康セミナー 誌面版

毎号連載!

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テーマに沿って毎号連載し解説していくコーナーです。

## テーマ 心の病と精神科

ストレス社会といわれ、自殺既遂者は交通事故死の3倍以上にもなり、「心の病」が取りざたされています。「心の病」とは何でしょうか?また、どこへいけば治療を受けることができるでしょうか?最近よく見かける心療内科のホームページをみると、「心療内科は、心身症・パニック障害・軽症うつ病等を診療する科です。」と書いてあります。これらはどうも「心の病」のようです。しかし、「心の病」はそれだけでしょうか?統合失調症やアルコール依存症、PTSDなどという言葉も耳にしますが、これらは「心の病」にはならないのでしょうか?軽症でないうつ病はどうなのでしょう?どうも一言ではまとめられないようです。心療内科で診療の対象とならない「心の病」もあり、それを広くフォローするために精神科が存在します。精神科は「心の病」=「脳の機能障害」と捉え診療を行う場所です。

### 今回の講師の紹介

川喜田昌彦  
専門:精神神経科  
出身大学:三重大学医学部卒



### 次号のお知らせ

次号より、シリーズで「心の病」=「脳の機能障害」のそれぞれについて解説していきますので、乞うご期待!

## スマイリー・バトンリレー

vol 1



### スタッフの思いを リレー形式で紹介します。

看護部 部長  
森中みゆき

**心** に不安や悩みを抱えている方が多くなってきました。こころの病についての理解は一般的にはまだ不十分で、間違った考え方や態度をとる人が少なくないのが現状です。

**看** 護部では“こころ”で看護することを原点におき、患者さまの不安に心からこたえられる看護、人権を尊重し質の高い安全な看護を行っています。これからも地域と連携し、皆さまに望まれる病院づくりを実践していきたいと思っております。

### 診察室から

心の病は風邪同様、  
早期発見・早期治療がカギになります。  
早めに受診することが大事です。

不眠に悩む31歳の男性が  
当院を初受診した様子と、  
そのやりとりを  
そのまま誌面に掲載。

医師: どうされましたか?

男性: 実は...仕事のことが気になって半年前から寝付きが悪くなってしまって、途中で起きてしまったりと...熟睡感がなく、疲れが取れないのです...

医師: 寝られないのは、ほぼ毎日ですか?

男性: 特に仕事の事を考えると寝られないんです。次の日が休みだとまあまあ寝られるんですけど...

医師: それはストレスからの不眠だと考えられます。ストレスは誰も必ずあるものです。なくなることはないことをまず認識してください。ところで、あなたはまじめで几帳面だと周囲から言われませんか?

男性: そうですね、言われることがあります。

医師: 人に頼まれたことはなかなか断れないとか、全て自分でその仕事をこなそうと思ってしまうんですか?

男性: そういうのもありますね...

医師: いつもの行動を変えることはとても力があることです。自分の調子の良い時に、他の人に仕事を頼むとか、断れる事は断ってみてください。できそうですか?

男性: 自分で行動を変えようと思ったことは



実際の診察風景

ありますが...

医師: できる時に行動を変えてみて、少し自分が楽になることを体験する必要があります。あまり背負い込まずに、楽になる方法を身につけていきましょう。

男性: 調子の悪い時はどうすればよいのでしょうか?

医師: その時は、今まで通りのやり方で、行った方がストレスが少ないですね。

男性: 分かりました、そうしてみます。ありがとうございました。

医師: それでは今回はお薬を出さずに様子を見てみましょう。

### 男性(31歳)の感想

初めて精神科病院にかかりましたが、イメージとは違い、明るく先生が親身になって話を聞いてくださって、少し楽な気持ちになりました。自分を変えていくことが何か掴めた気がします。

### ゆとりのポイント

#### 岸岡山緑地公園で 落ち葉とデュエット

当院から徒歩15分の場所にある岸岡山緑地公園をご紹介します。パリパリと心地よい音を立てて、落ち葉を踏みならし公園内を散策しました。春になるのも待ち遠しいですが、白い息をはいてポケットに手を入れて歩くのもいいものです。



岸岡山緑地公園からの眺め

## ♡ 心にゆとりのコーナー

このコーナーではゆとりをテーマにさまざまなアイテムやポイントなどを紹介してまいります。

### 湯気がホワッと、 冬はやっぱり鍋



温かい鍋がおいしい季節になりました。鍋は皆で楽しむことができ、立ち昇る湯気と香りが食欲をそそります。また、入れる食材をひと工夫すればさらに心にも体にもおいしい鍋になります。ご紹介するのは、リラックス=精神の安定に効果のある食材を取り入れた水炊きです。今回、使用する“豚肉・鶏肉・ユリ根・春菊・カキ・ゴマ・昆布・酢”は、精神の安定や不眠に有効で、イライラや精神不安の多い現代人が見直したい食物です。鍋は食物からの栄養を残らず補給することができ、体も温まるので一挙両得です。冬も本番になりました。ご家庭で鍋を囲んで楽しく団らんされるのはいかがでしょうか?

### リラックス水炊きの材料(1人分)

- |             |  |
|-------------|--|
| 若鶏...30g    |  |
| 豚肉...30g    |  |
| カキ...3ヶ     |  |
| ホタテ貝...2ヶ   |  |
| 魚すりみ...3ヶ   |  |
| 白菜...60g    |  |
| 春菊...50g    |  |
| ユリ根...20g   |  |
| 人参...20g    |  |
| シメジ...20g   |  |
| 干しいたけ...1枚  |  |
| エノキ...20g   |  |
| ゆでうどん...50g |  |
| 昆布...少々     |  |
| ネギ...少々     |  |
| ゴマ...小さじ2杯  |  |
| ポン酢...40cc  |  |
| だし汁...200cc |  |

### リラックス水炊きの作り方

- 1 土鍋に昆布を敷き、水を入れて沸騰させる。沸騰したら若鶏、豚肉、カキ、ホタテ貝、魚すりみ、しいたけ、人参を入れる。
- 2 一煮立ちしたら、白菜、ユリ根を入れる。再沸騰したら、春菊、エノキ、シメジ、うどんを入れ一煮立ちすれば完成。
- 3 たれはポン酢をベースに、お好みにあわせてネギ、ゴマを入れていただきます。

### リラックス水炊きデータ

エネルギー 380kcal	脂質 11g
タンパク質 47g	糖質 24g

## ほっとニュース

### ● 第5回 心の健康セミナー

日時:平成17年1月26日(水)13:30~15:30  
場所:鈴鹿庁舎4階 46会議室  
内容:講演「こころの危機の予防と対応」~ PTSD(外傷後ストレス障害)を中心に~  
講師 三重県こころの健康センター所長 崎山 忍先生

### ● 第3・4回 家族教室

統合失調症、非定型精神病患者さまのご家族を対象とした家族教室を開催いたします。興味・関心のある方は鈴鹿厚生病院 地域医療センターまでお問い合わせください。多くの方のご参加をお待ちしております。

#### \* 第3回 家族教室

日時:平成17年1月19日(水)13:00~15:30  
場所:地域医療センター多目的ホール  
テーマ:利用できる制度やサービスについて知識を深め、今後必要な資源について考えましょう。  
内容:1.ソーシャルワーカー講義  
「生活支援について~福祉制度、社会資源の活用」  
2.デイケアの紹介  
3.グループワーク

#### \* 第4回 家族教室

日時:平成17年2月16日(水)13:00~15:30  
場所:地域医療センター多目的ホール  
テーマ:精神障害を持つ方の社会復帰について考えてみましょう。  
内容:1.社会復帰施設職員講義  
「精神障害をもつ人と社会復帰」  
2.訪問看護ステーションの紹介  
3.グループワーク

DATA

住所: 鈴鹿市岸岡町589-6  
Tel: 0593-81-5586  
Fax: 0593-84-0525

# 社会福祉法人 ジェイエイみえ会

当法人は心に病を持った方の  
社会復帰を目的とした  
三つの施設があります。

「地域生活支援センター ふれあいの家」では、地域で生活されている方を対象に相談業務を行っております。「生活訓練施設 さんさん」「福祉ホームB型 鈴鹿の家」では、地域に出られる一歩手前の方を対象とした入居施設となっております。いずれも、ご利用される方と社会とを有機的に結ぶことを目的に、「利用して良かった」と感じていただけるような施設を目指しております。

詳細については施設までご連絡ください。  
また、見学も随時受付けております。  
社会福祉法人 ジェイエイみえ会  
0593-81-5586



社会復帰のための複合施設を新築しました。



ご自宅の生活感と変わらない生活が可能です。



明るくお過ごしいただける居間をご用意いたしました。

## 外来診療

		月	火	水	木	金
午前	初診	山本	西村	林	中澤 (アルコール)	中瀬 (ストレス)
	再診		西浦	中瀬	西浦	
	再診		山本			
午後	初診	中澤	宇野	小野	井上	井上 (老年期痴呆)
	再診					西村

( )は専門外来

## 編集後記

日ごとに寒さが増してきました。さて、昨秋より広報委員会を立ち上げ、ようやく「Live withすずか」創刊号をお届けすることができました。「ああでもない、こうでもない」と話し合いを進め、何かと大変な作業でしたが、こうして創刊できたことに喜びを感じています。  
本誌のご感想や、こういったことを取り上げてほしいなどのご要望、ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

「Live withすずか」は、当院の理念である“ ささえあい、ともに生きる ”からネーミングしたものです。今後も、病院の紹介・精神科疾患への理解・メンタルヘルスなどの情報を発信してまいります。

TEL・0593-82-1401(代表) FAX・0593-82-1402 Eメール・info@skh.miekosei.or.jp