

# 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

## 新年あけまして おめでとうございます



新年にあたり、  
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

### 今年の抱負

昨年は、新型インフルエンザの影響で、病院祭の中止、ソフトバレーボール大会欠場などイベント行事では残念なこともありましたが、24時間365日、いつでも駆けつけることのできる訪問看護「地域支援室」を本格的に稼働させることができました。今までの訪問看護は、指導型でしたが、「地域支援室」が行う訪問看護は、「精神的な日常生活のお手伝い」です。具体的には、「1人での買い物が不安な方」「薬が飲めない」「ゴミ出しができない、サボってしまう」などすなわち生活の障害を援助する行動支援の

サービスです。介護サービスに似ていますが、このサービスは、一緒に行ってコツを覚えましょうというもの、つまりは生活能力を向上させるものです。

春頃には、当院敷地内の体育館横に第2デイケアを増設いたします。現在そのための準備をすすめております。将来的には土日のサービスも行う予定です。また、自治会などからの要請があれば、地域支援室の説明会を行っていきたいと思っ

ています。地域で精神的な病気で悩んでいる方の援助、病院に来たくない患者さんも中にはいらっしゃるため、患者さんが望めば往診することも考えています。

本年も、病院機能の質の向上と、良質な医療の提供を実践するため、院内勉強会や院外研修などに積極的に参加し、職員一同地域の精神科医療の質の向上に邁進して参ります。



# 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

## 精神障害の原因

これまでさまざまな精神の障害や治療についてご紹介してまいりましたが、その発症にはどのような原因があるのかをまとめてみたいと思います。

### ◆外因:

脳が一次的に侵されたり、他の身体疾患から影響されて二次的に精神障害を起こす原因となるものです。これには、頭部外傷、脳炎、脳腫瘍、脳血管障害、薬物中毒、感染性疾患、内分泌疾患などが含まれます。

### ◆内因:

先天的に身体内部に有している素質を意味し、これが主たる原因となるものです。少しわかりづらかもしれませんが、要するに、発病原因として何らかの身体的基盤が想定されているものの、まだ解明されていないものをいいます。これには統合失調症と躁うつ病が含まれます。

### ◆心因:

欲求不満や心理的葛藤が存在し、それをうまく処理解決できないような場合などに、その心理的要因に基づいて精神的異常反応がみられることがあります。要するに心理的な原因が背景にあるということです。これには、神経症(強迫性障害、心気障害、解離性障害など)急性ストレス反応、適応障害などが含まれます。

精神障害が発症する場合には、これら3つの中のある1つだけが原因となって発症することは少なく、実際の発症にはいろいろな原因が入り交っております。例えば、統合失調症の発症は、先天的な素質が主な原因ですが、心理的な誘引や外因の存在を無視する事はできません。精神科の臨床では、どのような背景で症状を呈しているのかを考えていく事から診断や治療が始まるのです。

## 院内散策。

憩いのPOINT

前回よりゆ〜ったりした時間を過ごせそうなすてきな場所を紹介しています。今回は売店のうらにある『あずまや』です。ここには春・秋になるとみんなでいろんな花を植える花壇があるんです。それに、西浦院長が植えたヤマモモの木もあるんですよ。ここでおやつを食べたり、話に花を咲かせるのもいいですね。あたたかい季節になったら、ここでゆ〜っくりするのもいいですね。

ちょっと聞いて!!

## 訪問看護の現場から



前回、第19号「訪問看護の現場から」の続きです。訪問看護師と利用者さんのその後です。

**男性:** 前回の訪問の時にも言ったんですが、やっぱり夜になるといろいろ考えて眠れなくなるんです。

**訪問看護師:** そうですか、眠れないのってホントに辛いですよ。

**男性:** はい、そうなんです。

**訪問看護師:** 具体的に思い当たる不安の原因はあるんですか?

**男性:** 特にはないんですが・・・。夜になると・・・。

**訪問看護師:** 私も一人暮らしの経験がありますが、夜になると妙に寂しくなったり嫌なことを思い出したりしますもんね。

**男性:** そうなんです。特にテレビを消して布団に入ると、嫌なことを思い出したりします。それから、言いにくいんですが・・・。何か耳鳴りのようなものも聞こえたりするんです。

**訪問看護師:** そうですか。言いにくいことを思い切って話してくれてありがとうございます。そのことを診察の時に主治医に話しましたか?

**男性:** いえ、なかなか話しくなくて・・・。もう、数ヶ月前から耳鳴りのようなものがあったんですけど、どう先生に言ったらいいのかわかりません・・・。

**訪問看護師:** そうですね、体験を言葉で表すのってとっても難しいですよ。

**男性:** そうなんです。特に診察室では後に

待ってる人もいるし、焦ってしまって上手く言えないんです。言わなくちゃいけないことかどうかわからないし・・・。

**訪問看護師:** 診察室って緊張しますもんね。どうでしょう?このことを私からそれとなく主治医に伝えてみましょうか?

**男性:** はい、お願いします。そうしてもらえば、助かります。

**訪問看護師:** わかりました。次回の診察までに主治医に伝えておきますね。自分で今日のことを主治医に話せそうですか?

**男性:** はい、やってみます。

**訪問看護師:** 今日は話してくれてありがとうございます。私もうれしいです。また、一緒に考えていきましょう。

### 訪問看護ステーションあるく スタッフから

当ステーションでは、ご自宅を訪問して地域で安心して生活していただけるように、不安や困りごとの相談相手となり、服薬管理や病状観察を行っています。この利用者さんは、前回からの不眠は現在も続いており悩んでいます。また、「耳鳴りのようなもの」のことを話してくれました。主治医と連携を取りながら利用者さんを支えるのも訪問看護師の重要な役割の一つです。



## スマイリー・バトンリレー

### 地域医療センター

地域医療センターのメンバー

## 地

域医療センターでは、生活上の心配事や問題について、ソーシャルワーカーが社会福祉の立場から相談にあたり、社会資源を活用しながら、その人らしい生活を送れるように一緒に考えていきます。また、地域の中で安心して生活できるように、地域づくりの取り組みも行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

## ♡肉団子とかぶの豆乳スープ♡

### ◆冬の野菜 かぶ

かぶは古くから「すずな」と呼ばれ、春の七草の1つに数えられています。根には、大根と同じアミラーゼという消化酵素が含まれており、抗菌作用のあるカラシ油も豊富です。葉には、ガンや動脈硬化を予防するカロテンのほか、ビタミンC・カルシウムも含まれているため、捨てずに丸ごといただきましょう。

### 材料4人分

- かぶ(小さいもの) ..... 3株
- かぶの葉 ..... 3株
- 人参 ..... 1/3本
- バター ..... 大さじ1/2
- だし汁 ..... 300cc
- 豆乳(成分無調整) ..... 300cc
- 白味噌 ..... 大さじ1/2
- 水溶性片栗粉 ..... 適宜
- 塩・こしょう ..... 適宜

### 肉団子のたね

- 鶏ひき肉 ..... 300g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 卵 ..... 1個
- 片栗粉 ..... 大さじ1



- 1 ボールに肉団子のたねを入れてよくこねる。
- 2 かぶは葉を切り落とし、4~6等分に切り、厚めに皮をむく。人参は短冊切りにしておく。かぶの葉は2cm程度に切り、さっと茹でて水気を絞っておく。
- 3 鍋にバターを溶かし、かぶ・人参を炒める。バターがなじんだら、だし汁を入れて中火で煮る。
- 4 肉団子を一口サイズに丸めて鍋に入れ、アクを取りながら火を通す。
- 5 豆乳を加えて弱火で煮込み、白味噌・塩・こしょうで味を調える。
- 6 水溶性片栗粉で好みのとろみを付け、器に盛る。かぶの葉を添える。

### かぶ選びの Point

- ◆白根の形が良く、ひび割れがなくツヤがあるもの
- ◆葉の黄変がなく、みずみずしいこと

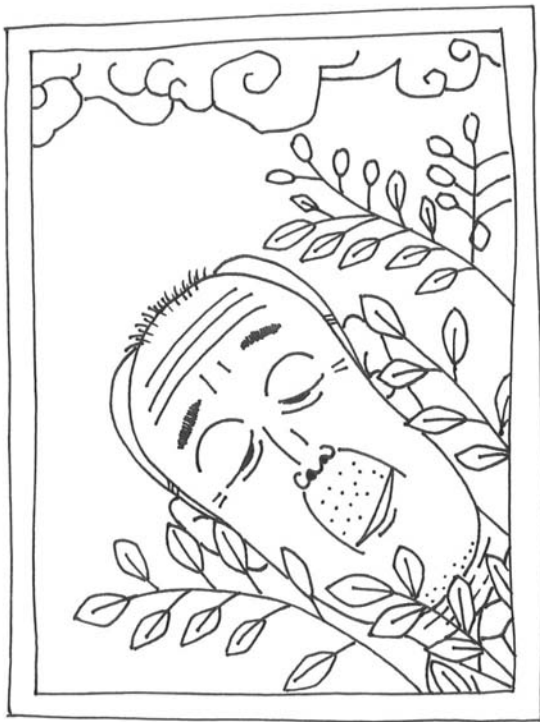
## 秋の花フェスタ

9月15日に秋の花フェスタを院内にて開催しました。花フェスタは昨年度から開催され、今回で4回目の開催となりました。当日はあいにくの天気だったのですが、花壇にテントを張り、参加者に秋の花を120苗植えていただきました。また、花植え後は体育館にて職員によるバンド演奏を行いました。今後も開催内容や場所など検討していきながら、参加者に楽しんでもらえるイベントとして開催していきたいと考えています。



地域支援室 岡野元保

vol 20



# いがおえ工食

「お正月は花札でも」・・・って?  
院長!今号は花札に変身!!

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

### ● 平成21年度 演芸会

11月11日に演芸会が開催されました。  
残念ながら、今年は新型インフルエンザの影響で、  
時間を短縮し規模を縮小して半日のみの開催とな  
りましたが、患者さんや職員による歌あり踊りありで  
大いに盛り上がりました。その中で、今年は西3病  
棟が優秀賞に輝きました。



### ● 外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
午前	初診	中澤	交代制	野村	河合	林
	再診	高山 中瀬	中澤	林 川喜田	西浦 中瀬	川喜田
午後	再診	河合	西浦 宇野 野村		高山	

### 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。

### 編集後記

今号は「新年のご挨拶」などをお伝えしました。さて、去年は新型インフルエンザの影響で、楽しみにしていた病院祭が中止となりました。ご迷惑をおかけしましたことを、この場をお借りして、深くお詫び申し上げます。

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