

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

第5回 運動会5月13日(木)に開催！！

風が強く少し肌寒く感じましたが、晴天の中で開催することができました。

今年は引き分け

患者さんによる選手宣誓から始まり、「玉入れ」や「大玉ころがし」など、熱戦が繰り広げられ、応援にも力が入りました。また、競技以外にも職員による「よさこい踊り」や「バンド演奏」、「仮装行列」などがあり、大いに盛り上がりました。そして最後に恒例の「職員年齢別対抗リレー」がありました。運動不足を痛感しながら懸命に走る姿に、患者さんから熱い声援(笑い?)をいただきました。また、東西対抗種目の結果は、20対20で引き分けでした。



院内卓球大会を開催しました



3月25日に院内体育館で卓球大会を開催しました。卓球大会は毎年3月に開催し、昨年までは個人戦を主として行ってきましたが、今回は工夫をし、6人1チームの団体戦として行いました。団体戦とすることで参加者にチーム意識を持ってもらったり、実力に関係なく勝ち進むチャンスが得られるなど、団体戦ならではの面白さがありました。また、職員参加によるエキシビジョンも盛り上がりました。参加者や見学者を含め150名の参加があり、来年度以降も内容を検討していきながら開催していきたいと考えています。



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など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

新任医師ご挨拶

4月から鈴鹿厚生病院に勤務しております、金原伸一(かねはら しんいち)です。精神科入局後間もない平成15年にも、6



金原伸一医師

カ月間当院に勤務しており、この度が2回目になります。1日も早く仕事になれ、皆さまに信頼されるように心がけておりますが、気持ちだけが空回りし、なかなか満足いく仕事もできぬまま、既に3カ月以上が経過しました。自身の至らなさを痛感する毎日を送っております。精神科に対する社会的要請は日々高くなっていますが、私たち治療者の質も向上しているかという、いささか疑問であり、私個人としては残念ながら不十分と言わざるを得ません。県内の精神科医療の基幹的役割を担う当院で仕事できることを感謝し、自ら研鑽を積み、治療を通して地域に奉仕、還元することができればと考えております。皆さまのご指導を賜りますようお願いいたします。

4月からこちらで働かせていただいています宇佐見です。働き出して3カ月が経ち、ようやく病院に慣れてきました。勤務当初は右も左もわからず



宇佐見 彰浩医師

各部署で色々ご迷惑をおかけしましたが、その都度、皆さまのフォローやご指導のおかげで何とかやってくる事ができました。ありがとうございます。三重大学を卒業してから松阪済生会総合病院で2年間の研修を経て精神科医となり、三重大学医学部付属病院精神科で1年間勤務しました。今年が医師として4年目、精神科医として2年目です。こちらで勤務してから常々感じる事が、職員一人ひとりが常に患者さまのことを最優先に考えて行動しているのだなということです。これからは自分もその一員としてがんばっていければと思っています。まだまだ、知識も経験も足りず、今後も皆さまにはご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

院内散策

憩いの
POINT

今回 病院の前に見える田圃風景を 紹介します。この時期は 少し霜が伸びだして青々している 田圃が 病院の前に広がっています。何気ない 風景ですが こんな広々とした 田圃を のんびり ながめてみるのも いいもんですよ。

ちょっと
聞いて!!

訪問看護の現場から

診察室では緊張して上手く自分の症状を言えないAさん……。今回、そんなAさんに訪問看護師が付き添うことになりました。



主治医: こんにちは。今日は訪問看護師さんと一緒にですね。

男性: はい

主治医: 前は「眠れない」とのことでしたね。お薬を変えてみてどうでしたか?

男性: あの、以前より眠れるようになりました。

主治医: それは良かったですねえ。それではこのお薬を続けて様子を見ましょう。

その他にお変りはありませんか?

男性: はい……。あのお……。

主治医: どうされましたか?

男性: ええっと……。

訪問看護師: 「おやすみ前に布団に入ると……」でしたよね。話してもらえますか?

男性: あっ はい……。布団の中にいて眠れないときに耳鳴りのような……。雑音のような音が気になって余計に眠れなくなることがあるんです。

主治医: そうでしたかあ。それではもうすこし詳しくお伺いしますが……。

(その後、Aさんは主治医に自らの困りごとを話すことができました。)

訪問看護師: ちゃんと先生とお話しすることができましたねえ、よかったです。

男性: 看護師さんが居てくれたおかげです。すこし自信が付きました。

訪問看護ステーション「あるく」スタッフから

訪問看護は主治医から指示を受けて訪問を行っています。この場面で看護師がAさんの症状を直接主治医に伝えることもできたのですが、今後Aさんのことを考えるとAさん自身から症状を伝えることは大きな意味を持ちます。自ら伝えることで自分の疾患をより深く理解するためのキッカケになり、そこからAさんを中心とした治療が始まるのです。

利用者さんの個性を尊重し、主体的に地域で生活していけるように訪問看護はかかわっていきたいと考えています。



スマイリー・バトンリレー

薬剤部

薬剤部のメンバー

私

私たちは医薬品の専門家として、個人に最適な薬物療法を提供すると共に、チーム医療を重視し、病院内外での連携を図り、リスクマネージャーとしても職能を発揮しています。お薬を安全・安心して使用していただくため、患者さんや家族の皆さんへわかりやすく正確な情報を伝えていきます。まずは、納得して『自分のお薬』が飲めることが一番です。何かお薬に関して疑問や質問等がありましたら、是非とも薬剤師にお気軽にお声をかけてください。

vol
22



オクラの肉巻き



◆夏の野菜 オクラ

オクラに含まれるヌメリ成分は、整腸作用を促して、コレステロールの排出や大腸ガン予防、血糖の上昇を抑えるなどの効果があります。また、胃の保護や免疫力強化、アルコールから肝臓を守る働きもあるとされています。

ビタミン・ミネラルが豊富なため、これらを無駄なく摂るには加熱時間を短くするのがコツです。

夏バテにもお勧めなネバネバ料理で、これからの暑い季節を乗り切りましょう。



- 1 オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、さっと茹でる。
- 2 豚肉に塩・こしょうをし、①のオクラを巻く。
- 3 フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして全体に焼き色がつくまで焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り、くし型に切ったトマトを添える。好みでポン酢しょう油をつけていただく。

オクラ選びの Point

- ◆濃い緑色で、うぶ毛がびっしりと生えているものを選びましょう。
- ◆黒ずんでいるものは新鮮ではないので選ばないように注意しましょう。

OPEN
キャンパス

三重県厚生連看護専門学校見学会

三重県厚生連が設置主体の看護師を養成する専門学校です。下記の日程で開催いたしますので、看護職を目指す方、社会人の方も是非お越しください。

日時: 7月26日(月) 13:00~16:00 (受付 12:30~13:00)

場所: 三重県厚生連看護専門学校
鈴鹿市安塚町字山の花1275-37 (鈴鹿中央総合病院北隣)

内容: 「概況説明」「学校内見学」「個人相談」「模擬体験」など

※参加ご希望の方は、下記のいずれかでご連絡ください。

電話: 059-384-1000 FAX: 059-384-1050 Email: info@kns.miekosei.or.jp

※興味のある方はHPもご覧ください。 (<http://www.miekosei.or.jp>)



にがおえ工員

今年の七夕は、短冊にどんな願い事を書きますか？あら？院長は、織り姫さまに!?

ニックネーム: ~~~~~

本誌へのメッセージ: ~~~~~

~~~~~

~~~~~

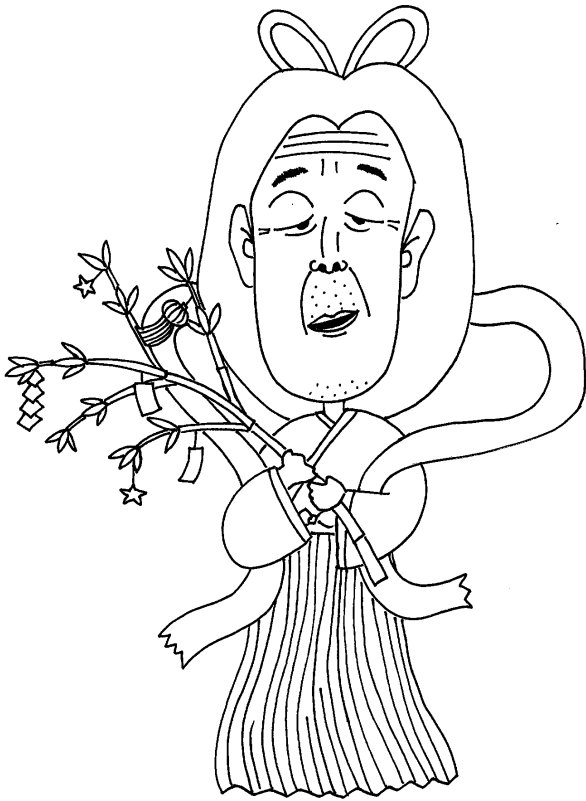
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

きりとり

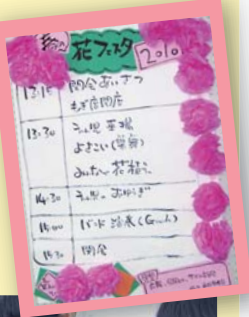


ほっとニュース

今回で5回目

春の花フェスタを開催しました

4月7日に春の花フェスタを院内にて開催しました。当日はやや肌寒い天気だったのですが、参加者に春の花を約130苗、体育館前の花壇に植えてもらいました。今回は以前参加してもらった近隣の保育園児に、花の苗植えのほかに体育館で遊戯を披露してもらいました。また、催しとして体育館にて当院職員によるバンド演奏ややさこい、模擬店なども行いました。花フェスタは今秋も開催を予定しており、今後は開催内容や場所なども検討しながら、参加者に楽しんでもらえ、地域の方にも参加してもらえるようなイベントとして開催していきたいと考えています。



●外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
午前	初診	中澤	金原	宇佐見	河合	林
	再診	高山	中澤	林	西浦	
午後	初診		川喜田		中瀬	川喜田
	再診	河合	西浦		高山	
			宇野			
			野村			

担当医は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

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ます。

編集後記

今号は「運動会」などをお伝えしました。さて、広報委員のスタッフは「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おります。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