

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

10月16日(土) 第21回「病院祭」

テーマ
を開催します 「和」なごみ ~広げよう 笑顔の輪~

全力投球します！

猛暑だった夏も過ぎ、秋の気配が色濃くなってきたこの時期、鈴鹿厚生病院では病院祭を開催いたします。昨年、「新型インフルエンザ」で開催できなかった悔しさを思いに今年はスタッフ一同が一丸となり心を込め全力投球します。

テーマの『「和」なごみ ~広げよう 笑顔の輪~』とは、『愛・つながり・いつくしみ・きずな』という意味があります。病院祭を通して和の心を持って人と人のつながりが広がっていくようにという思いを込め、このテーマになりました。地域周辺の方々とスタッフのつながりが広がり盛り上がるものになればと期待しています。

病院祭では、恒例の亀レースを始め、クイズ・餅つき・特別バザー・金魚すくい・懐しの昭和レトロくじ・ゲーム・おいしい食べ物が揃った屋台村などたくさん用意しています。また、ブラスバンド演奏・よさこい・風船アート・特別講演など、楽しいイベントも予定してい

ます。

今回の病院祭が皆さんにとって楽しい思い出の一ページを飾ることができるよう取り組んでいきたいと思っています。最後に、皆さんのご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております。



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 精神科にはどんな病気があるの?

医師 河合 正弘

精神科は昔と違って、患者さんにとって受診しやすくなってきたように思います。では、精神科にはどんな病気（傾向の偏りを含めて）があるのでしょうか。以下に一部分ですが極めて簡略化して羅列します。

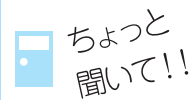
- ①うつ病…気分がふさぎ込む、やる気が出ない、眠れない、食欲がでない等々
- ②躁病…高揚した気分、眠らずとも活動的になりすぎる、話すぎる等々
- ③躁うつ病…うつ病と躁病が交互に、あるいは同時に生じます
- ④持続性気分障害…持続的な抑うつ気分、あるいは気分の不安定さ
- ⑤統合失調症…幻覚や妄想、会話がまとまらなくなる、引きこもり等々
- ⑥持続性妄想性障害…長期にわたる妄想だけが唯一あるいは最も目立ちます
- ⑦急性一過性精神病性障害…急激に一過性に幻覚や妄想、錯乱・困惑などが生じます
- ⑧統合失調感情障害…統合失調症と躁病やうつ病の症状が同時に生じます
- ⑨認知症…進行性の記憶力の低下、思考・判断力の低下等々。いくつかの型があります
- ⑩依存症…アルコール・薬物等への強い欲望・やめることができない等々
- ⑪パニック障害…突然、動悸・胸痛・窒息感・めまい等々が生じます
- ⑫恐怖症性不安障害…明らかな状況や対象によってのみ不安・恐怖を生じます
- ⑬強迫性障害…繰り返しある考えなどが出てきて、それに支配されてしまいます
- ⑭適応障害…ストレスやその人の特徴などが絡み合って、うつなどの症状が出ます
- ⑮解離性障害…急に倒れたり、過去のことを忘れていたりすることなどがあります
- ⑯身体表現性障害…身体的に問題はないのですが、様々な身体的不調を呈します
- ⑰摂食障害…病的な過食や拒食を生じます
- ⑱人格障害…傾向の過度の偏りによって、自ら苦痛を感じるか周囲を困らせてしまうことがあります。いくつかの型があります。

これら以外にもいろいろありますが、精神的な病気になるということは別に珍しいことでも何でもないんですね。



院内散策 憩いのPOINT

今回 紹介する場所は
病院の
正面玄関から入ると
見える
中庭です。
外來のベンチに座り
室内から見える木々を
ゆ〜ったり眺めるのも
いいですよ



訪問看護の現場から

不眠や気分の落ち込みなどの症状から入院を選択したAさん。今回は、入院中のAさんに訪問した一場面です。



訪問看護師: こんにちは。気分はどうですか?

男性: ああ、来てくれたんですね。あんまりすぐれません。

訪問看護師: 入院して1週間でもんねえ。入院の際はだいぶ悩んでいたようですが、入院してどうですか。

男性: まだこの環境には慣れませんが、ひとりでアパートに居る時の不安や食事の用意なんかを考えると・・・、先生や看護師さんが居てくれるので少しは・・・。

訪問看護師: そうですね、慣れない環境なので大変なところもあるかもしれませんが、ひとりでのアパート生活は大変でしたもんね。

男性: はい・・・、でも仕事のことや退院してからのことが心配で・・・。

訪問看護師: 焦っちゃいますよねえ。私がそうなったとしても仕事のことが心配になります。

男性: みんなそうですかねえ・・・。

訪問看護師: そうですよ、でも先生や病棟の看護師さんからも聞いてると思いますが、今は休息することに専念しましょう。それが一番の近道ですよ。

男性: はい。

訪問看護師: 今は治療に専念して、退院後のことはまた一緒に考えましょう。

男性: そうですね、ありがとうございます。

訪問看護師: ではまた、面会に来ますね。

訪問看護ステーション「あるく」スタッフから

今回は入院治療が必要になったAさんですが、そこで訪問看護が終わったわけではありません。入院は地域生活の一部と考え、病状悪化が進む前に早期に治療を優先する場合があります。早期治療が早期退院に繋がり、Aさんにとっての生活は続いて行きます。訪問看護は自宅に居る方々の看護だけではなく、入院中から退院後の生活についても一緒に考えていきます。

鮭のちゃんちゃん焼き

◆鮭

鮭はLDL(悪玉)コレステロールを下げるタウリンが豊富に含まれています。また、血液をさらさらにする効果があるDHA、EPAも多く含まれ、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞など生活習慣病の予防にもなります。

今回は、野菜も一緒にたっぷり入れるちゃんちゃん焼きを紹介します。秋の味覚、キノコをふんだんに取り入れました。季節に応じた野菜で楽しんでみてください。



材料4人分

- 鮭(切り身)・・・4切
- キャベツ・・・1/4個
- 人参・・・1/2本
- しめじ・・・1袋
- えのき茸・・・1袋
- エリンギ・・・1袋
- ミックスみそ・・・大さじ7
- 砂糖・・・小さじ2
- 酒・・・大さじ4
- みりん・・・大さじ1 1/2
- バター・・・大さじ1 1/2
- 塩、こしょう、油・・・適量

- 1 Aをよく混ぜ合わせておく
- 2 鮭は一切れを4等分にし、塩こしょうをふる
- 3 キャベツ・人参・エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじ・えのき茸は石づきを取ってほぐしておく
- 4 あたためたフライパンに油をしき、鮭をこんがり焼く。中まで火が通ったら、一度取り出す
- 5 鮭を取り出したフライパンに油を少量足し、人参→しめじ・エリンギ・えのき茸→キャベツの順に炒め、塩こしょうをする
- 6 おおかた火が通ったら①を加え炒め合わせ、取り出しておいた鮭を戻して味をなじませ、最後にバターを落とし盛り付ける

鮭選びの Point

切り身を選ぶ場合、肉がしまって弾力があり、皮と身が離れていないものを選びましょう。

作業療法 作品紹介

作品名:「すいか」
制作期間:2~3週間
作品の素材:色画用紙
制作者人数:3人



当院の入院患者さんの作品です。どうですか?美味しそうな「すいか」でしょう??これ全部画用紙でできてるんですよ



スマイリー・バトンリレー

デイナイトケアセンター

デイナイトケアセンターのメンバー

通

院をされている方を対象にSST・手工芸・スポーツなどさまざまなプログラム活動を行っています。デイケアで実施するプログラムを含めた活動には生活リズムの確立や対人交流の場、自己認識の向上などさまざまな目的があり再発の防止や地域での生活に少しでも役に立てるよう努めさせていただいています。平成22年7月より集団での活動が苦手な人でも来ていただけるように土・日のデイケアを始めました。興味のある方は、デイケアスタッフにお気軽に声をかけてください。

vol
23



いがおえ工房

ようやく涼しくなりましたね。
秋のゴルフでナイスショット！！

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

8月5日(木)に院内盆踊り大会を開催しました。

今年も大勢の患者さんや地域住民の皆さんに参加していただき、無事盛大に開催できたことを感謝いたします。今年、「竜馬おどり」や東3病棟の患者さん及びスタッフの振り付けによる「大ちゃん音頭」を新しく取り入れました。また、浴衣を着て参加していただいた方にはかき氷を無料でサービスしました。そして、恒例の灯笼合戦では東2病棟が見事1位に輝きました。



夜の模様



●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	
		中瀬	川喜田		中瀬	川喜田
午後	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みます。

編集後記

今号は「病院祭」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