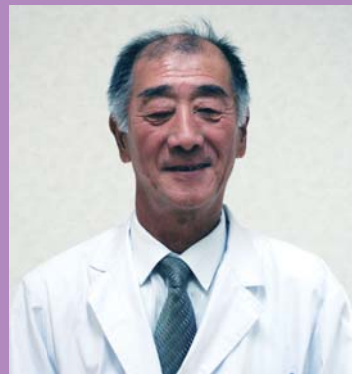


ともに生きる… Live with すずか

地域の皆さんのお役に立ちたい情報誌

2011年

あけましておめでとう
ございます



三重県厚生連
鈴鹿厚生病院
院長 西浦 眞琴

今年の抱負

早いもので病院を新築して6年が経過しました。昨年は、本格的に稼働しはじめた生活の障害を援助する行動支援サービス「地域支援室」を開設し順調なスタートをきりました。利用者の方から「24時間365日いつでも駆けつけることのできる訪問看護」として認知度も高まり、お正月でも、ゴールデンウィークでも必要に応じて自宅訪問を行いますので、退院後の患者さんも安心だと好評です。また、昨年は二名の常勤医師が増え、診療面においても充実してまいりました。今年は、患者さんによりよい入院生活を

送っていただくために、少しでも家庭に近い療養環境を整えるべく、病棟の環境整備を考えています。

また、長期に入院されている患者さんが退院後スムーズに社会復帰できるよう、地域移行のシステム委員会を発足させる予定です。医師、看護師、ケースワーカー、作業療法士、薬剤師、事務職などのさまざまな職種がチームを組み、彼らが密接に協議し、患者さん一人ひとりのプログラムをつくりスムーズな地域移行を目指します。



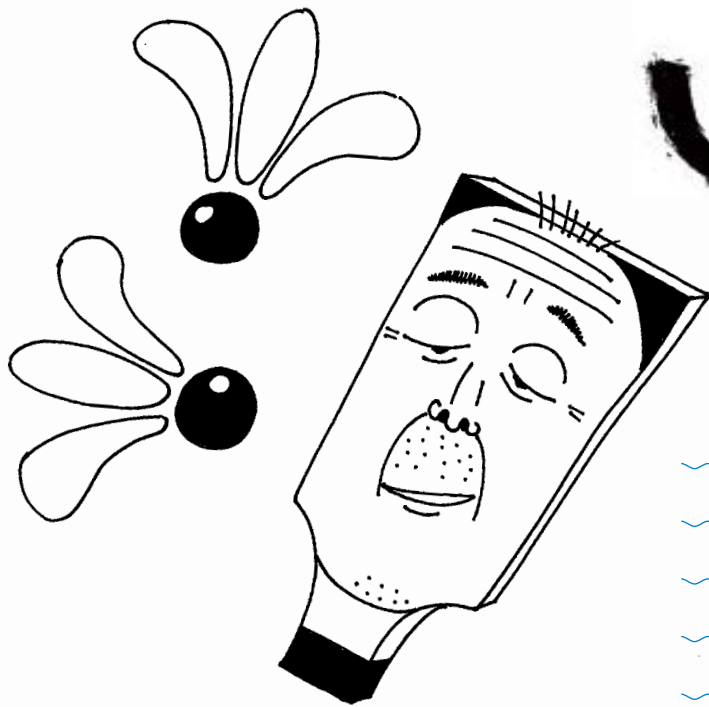
地域とともに

当院は、患者さん参加型の病院祭、運動会、演芸会などを行っていますが、ここ数年、新たに「春と秋の花フェスタ」が定着してまいりました。花いっぱい運動や緑化運動にも力を入れています。地域の奉仕活動として千代崎海岸のゴミ拾いなども行いました。今年は地域の農家の方の指導協力のもと、野菜作りも行っていけたらと考えています。そして当院をもっと身近に感じていただけるよう努めてまいります。

本年もどうぞよろしく申し上げます。

にがおえ工

お正月はやっぱり
オリジナルの羽子板で！！



ニックネーム: ~~~~~

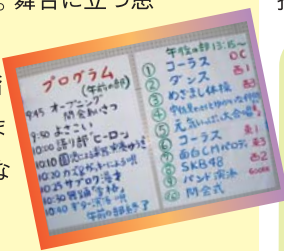
本誌へのメッセージ: ~~~~~

きりとり

ほっとニュース

● 演芸会

H22年11月8日(木)に第5回演芸会を行いました。昨年は半日でしたが、今年は午前個人演芸を披露していただき、午後は各病棟やデイケアからの出し物を披露していただきました。また、近隣の保育園児達の楽器演奏や可愛い遊戯も披露していただき、元気をもらいました。踊りやバンド演奏、そして、医師達による愉快的なショーなどもあり、大いに盛り上がりました。舞台に立つ患者さんの数が年々多くなり驚く中、最優秀賞に輝いたのは西2階病棟『SKB48』でした。皆さまお疲れ様。みんなで作って、みんなで楽しんだ素晴らしい1日でした。



● 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	宇佐見
午後	初診	中瀬	川喜田	金原	中瀬	
	再診				川喜田	
午後	初診	河合	西浦		高山	
	再診		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「新年のご挨拶」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と考えております。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

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 うつ状態? うつ病?

医師 金原 伸一

精神科や心療内科を受診する患者数は増え続け、最近ではテレビや新聞等でこれらの話題を目にしても違和感を覚えなくなってきました。精神科、心療内科がより身近なものとなり、精神科疾患や治療についての知識や理解は一定の水準に到達したのかもしれませんが、精神科を受診する患者さんの裾野が広がった一方で、生活習慣や価値観の多様化を背景に、病気特有の典型的な症状を示す患者さんは少なくなり、病気の定義は以前よりも曖昧で、治療者によってさまざまな解釈が加えられるようになってしまいました。うつ病は、この点において最も顕著でしょう。では、どこからがうつ病、つまり病気なのでしょう?

うつ病に典型的な症状としては①抑うつ気分、②興味と喜びの喪失、③易疲労性(疲れやすい)の3症状が挙げられ、診断のためにはこの内の2つの症状が2週間以上存在することが必要です(実際には更に沢山の項目に対して詳細な評価を行い、総合的に判断します)。とは言っても、例えば①の抑うつ気分はどの程度の気分の落ち込みを指すのでしょうか…。実は、内科や外科

で用いられる血液検査の異常値や、画像診断で示される異常所見等、多くの人が納得する明確な診断基準は残念ながら存在しません。結局は治療者の経験に委ねざるを得ないのが、精神科医療の現状なのです。これほど病気として周知されているにも関わらず、です。これらを踏まえて、私たち治療者は、新しい知識、治療技術の習得を行いつつ、同時に、上記のような症状に思い当たる方々が、気軽に当院に来院され、相談いただけるような環境づくりを行うことが大切であると考えております。多くの方々のご相談をお待ちしております。

病気ではない、うつ状態について付記します。私たちは日々の生活の中でさまざまなできごと、困難に出遭い、色々な方法でこれらに対処します。上手に対処できた時、むしろ悩んだ時期を好意的に振り返り、細やかな成長を実感することが、ほとんどの人に共通してあります。人格的に成長することと、うつ状態とは深い関係があり、またうつ病の治療とは、部分的には患者さんの健康的側面の成長を促す過程であるとも言えるのです。

ちょっと
聞いて!!

訪問看護の現場から

入院していたAさんが退院することになりました。退院後の一人暮らしに不安が残るAさんに退院前の面談を行いました。



訪問看護師: 来週には退院ですね、おめでとうございます。

男性: はい、ありがとうございます。でも、また退院して一人暮らしを始めたら前の状態にもどってしまうんじゃないかと心配です……。

訪問看護師: どんなことが心配ですか。

男性: また眠れなくなるんじゃないとか、一人暮らしなんで食事のことも心配ですし……。休みの日に部屋で一人にいるのもなんか不安で……。

訪問看護師: そうですね、夜は眠れていますか。

男性: はい、今のところは大丈夫です。

訪問看護師: 眠れなくなったら相談してください、また外来の診察にも付き添いますよ。

食事や掃除などに関しては、ワーカーさんに相談してヘルパーさんの支援が受けられるか聞いてみましょう。

男性: はい、お願いします。

訪問看護師: 土日にはデイケアもあります

から、通ってみるのも良いかもしれませんよ。

男性: そうなんですか。いろいろ知らないことがたくさんありますね。

訪問看護師: いろんな社会資源を使って、退院後の不安を少しずつ減らしていきましょう。

男性: そうですね、なんとかやっていこうと思います。

訪問看護ステーション「あるく」スタッフから

来週退院することになったAさんですが、退院後の生活や病状の再燃に不安が残ります。訪問看護ではお薬や病状の観察をするだけでなく、さまざまな機関と連絡を取りその人らしく暮らせるように地域ネットワークのかけ橋の役割も担っています。

地域支援室 倉田隆明



春菊チヂミ



◆春菊

春菊は栄養価が高く、風邪など感染症への抵抗力をつけるカロテンが豊富に含まれており、油とともに摂ると体への吸収がよいとされています。また、独特の香りは、食欲の増進、胃もたれの解消、消化促進などの効果があります。寒さも本格化してきました。しっかり栄養をとって、元気に冬を乗り切りましょう。

材料4枚分

春菊・・・1束

玉ねぎ・・・1/4個

ごま油・・・適量

●生地

薄力粉・・・160g(1と1/2カップ)

片栗粉・・・40g(大さじ4)

卵・・・2個

白すりゴマ・・・大さじ2

鶏がらスープのもと・・・小さじ2

塩・・・小さじ1

●つけダレ

しょうゆ・・・大さじ4

酢・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1



- 春菊はざく切り、玉ねぎは薄くスライスする
- 生地の材料を混ぜ、切った春菊と玉ねぎを加えてさっくりと混ぜる
- ごま油をひき、熱したフライパンに②を1/4量(1枚分)流し入れ、ごく薄くのばす
- 焼き色がついたら裏返し、同様に焼く
- 最後にまわりにごま油を少量たらして少し焼き、香ばしさをプラスしてできあがり

春菊選びの Point

春菊の選び方は、みずみずしく葉先までピンとしていて緑色が濃いもので香りの強いものを選びます。また、その中でも茎の細いものをおすすめです。葉の先の色が変色しているようなものは避けるようにしましょう。

作業療法 作品紹介

作品名:「ベスト」
制作期間:3週間
作品の素材:毛糸



編み物が昔から好きで全くの自己流です。病棟にあった毛糸で配色を考えて編んでみました。



院内散策 憩いの POINT

今回は 外来ロビーです。
外だけでなく
室内にも こんなに 緑があるんですね。
ここで お話をしたりしてみるのも
いいですね。
ちょっとした空間ですが
素敵な場所です。



スマイリー ・バトンリレー

栄養科

栄養科のメンバー

患

者さんからの笑顔で「おいしい」という声は、私達にとって大変嬉しいことであり、そんな笑顔を見ることができるよう、栄養管理科スタッフ一同日々努力しています。また、各種疾患等で食事療法を必要としている患者さんへの対応もしております。食事や栄養のご質問などありましたら、お気軽にご相談ください。

vol
24