三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第26号
2011.7月

発行／三重県厚生連鈴鹿厚生病院
編集／TCK 名古屋
所在地／三重県鈴鹿市岸岡町589-2
TEL／059-382-1401
ホームページ／http://www.miekosei.or.jp/skh/

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

3.11東日本大震災 こころの支援活動を行いました

私たち鈴鹿厚生病院の医療チーム（医師１名、看護師３名、事務員１名）は、４月７日より６日間、東日本大震災への「三重県心のケアチーム第５班」として宮城県石巻市を訪れ、こころの支援活動を行いました。

支援活動内容

現地では石巻市役所の保健師さんからの指示に従い、市内ふたつの地区の避難所や家庭を訪問して、睡眠や気分、自律神経などに不調を感じる方への相談・支援や、必要な場合には地域の医療機関につなげるなどの活動を行いました。3月11日の震災発生からようやく1ヶ月が経つという時期で、インフラの復旧が不十分なだけでなく人的資源や情報がたいへん不足する中、現地の方々や全国各地から訪れた他の支援チームとの連携がとても大切であることを感じました。

石巻市役所。毎朝ここでミーティングを行いました。

震災から約1カ月後の石巻市内の様子です。1カ月が経った当時でもこのような光景が至るところに見られました。自然の脅威を感じました。

被災者の避難場所となっている石巻鹿妻小学校。毎日訪問し支援活動を行いました。

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。

テーマ　「不安の効用」

医師　金原 伸一

辞書では、『気がかりで落ち着かないこと。心配なこと。また、そのさま。』と不安を説明しています。日常生活で不安を感じない人はいません。また、日常診療において不安は、精神科治療を受ける患者さんの多くが共通して訴える症状でもあります。どこまでが正常の不安で、どこからが病的、すなわち症状と考えるべき不安なのでしょう？

精神医学、心理学の大家と呼ばれる人達にとっても、不安は重要なテーマで、かのフロイトは不安を①現実不安、②神経症性不安に大別しました。①は正常の不安と位置付けられ、例えば、入学試験や面接の場でドキドキする、災害のニュースを見て心配な気持ちになるなど、経験的に理解し易いものです。不安の対象がはっきりしているため、私たちは迫りくる危険について知ることができ、危険の大きさに合わせて、首尾よく対処したり、時には回避したりすることができます。“危険への対処を促す不安(信号となる不安)”などと解釈されます。一方、②の不安（病的）は、はっきりとした原因がない恐れや不安であり、その度合いは尋常ではなく、起こり方も当人にとって予測がつかないことが少なくありません（青天の霹靂）。耐え難い苦痛を伴い、家庭や学校、会社などでの普段の生活に大きな支障を来します。例えば、不安が強すぎてバスや電車などに乗れない、何度ドアの鍵を閉めても、閉めていない気がして何十回と閉め直したりしてそこから動けなくなる、といった具合です。

当然②の不安を病的、症状として治療を行っていくのですが、実際には双方の性格を併せ持つ場合が殆どで、①、②のどちらかに不安を特定することは現実的ではありません。①の不安要素（＝正常な不安）を解きほぐしつつ有効な薬剤を投じ、②の不安を生じさせる要因となった欲求、衝動を患者さんと一緒に探索することが、とても大切です。更には患者さんの人格的成熟を促していくことが、治療の鍵となります。現実的な不安に対処する場合と同様に、不安症状の治療が上手くいくと、人間的な成長を確認できることが多いのです。

院内散策

憩いのPOINT

今回は　ひっそりと　植えられている
くわのき　を　紹介します
あかいみが　くろっぽく　なると
たべれたりもするんです
これを
鳥が　たべにきたりも　してるんですよ
こんな　光景を見るのも
いいもんですね～

Suzuka Kosei リブトピ Live Topix

第7回 春の花フェスタ開催

今年も春の花フェスタが開催されました。今回で7回目の開催です。今年は新たなイベントを盛り込みました。まず一つ目は、病院のシンボルマークをフラワーアートにして、花を植えるということです。はじめての試みでしたが、みんなで“花が咲き完成した姿”を思い浮かべながら植えていきました。もう一つが、ディケアメンバーによる飛び石の作成・土入れです。参加された患者さんや近隣の保育園児からも好評でした。春の花がたくさん咲いた花壇を、ぜひ見に来てください。

スマイリー・バトンリレー vol 26

外来のメンバー

外来

外来では、毎年7月に来院される患者さんにアンケート調査を実施しています。これは外来に来られる患者さんから貴重な意見をいただくことで、快適で信頼できる治療環境を作る目的でアンケート調査を行います。お時間を頂戴しますが、ご協力をお願いいたします。そして外来スタッフはいただいた意見をもとに、患者さんが安心して来院できる精神科医療の窓口になれるよう努力していきたいと思っています。

♥　トマトカップ焼き　♥

◆トマト

トマトには『リコピン』や『クエン酸』『ビタミン』が豊富に含まれています。リコピンは活性酸素を除去してくれる働きがあるので、老化防止、ガンやシミ、そばかすから身体を守ってくれます。また、クエン酸は代謝を助け疲労回復に効果があります。今回紹介した料理のように油と一緒に摂るとリコピンの吸収量がアップするのでより効果的です。

夏は肌も身体も調子を崩しやすい季節です。食卓の中にトマトを取り入れ日焼け、夏バテ知らずで元気に過ごしましょう。

材料

- トマト …… 1個
- アボカド …… 1/4個
- ベーコン …… 1枚
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- とろけるチーズ …… 適量
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- 粉パセリ …… 少々

1. トマトはヘタの方から2㎝ほど切り、中身をスプーンでくり抜き、器を作る。中身は角切りにしておく。
2. アボカド、ベーコンは1㎝角に切っておく。
3. トマトの中身、アボカド、ベーコンと塩こしょう、オリーブオイルを合わせ、トマトの器に入れ、とろけるチーズ、粉パセリをかける。
4. 180℃のオーブンで 10 分ほど焼く。皿に盛る際はトマトが崩れないようにやさしく扱いましょう。

新鮮なトマトの選びのPoint

実は固く引き締まっていて赤く、ずっしり重い物の方が果肉が詰っています。ヘタはピンとしていて緑色のものを選びましょう

作業療法 作品紹介

作品名
ポンポンクラフト「うさぎと羊」

作者のコメント

「今日は何を創ろうかな？」と創作に行くのが今一番の楽しみです。納得いく物が出来上がり、先生方が「今日もかわいいのができたね」と声をかけてくださると「今日も来て良かった」とうれしくなります。貴重な２時間です。

にがおえ工房

蚊取り線香って、夏の風物詩ですよね
あらっ、院長！火傷しないでね！！

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

第6回運動会　5月12日（木）に開催

今年は前日からの雨に見舞われ、残念ながら体育館での開催となりました。広々としたグラウンドとは違いアットホームな雰囲気で楽しく開催できました。個人種目競技や東西対決の団体競技、また、それ以外にも「よさこい」「バンド演奏」「模擬店」や恒例の「仮装行列」等でおおいに盛り上がりました。そして最後に「チーム対抗二人三脚リレー」を行いました。優勝候補の合同レクチームは実行委員長がもつれてビリという結果になりました（笑）。

尚、東西対決の種目では、今年は30対20で東軍の勝ちとなりました。

実行委員長：加藤　晃

●外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
午前	初診	中澤	金原	野村	河合	林
	再診	高山	中澤	林	西浦	
		中瀬	川喜田	金原	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ます。

編集後記

今号は「こころの支援活動を行いました」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いと考えております。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