

ともに生きる... Live with すずか

地域の皆さまのお役に立ちたい情報誌

伝える。伝わる。

クリアー&オープンな広報誌をめざして!

最近、地域や職場で「こころの健康」の大切さが強調され、マスコミでも取り上げられています。

でも「いったいどこで相談すればいいの?」と迷われたり、

「もしかして病気かな?」って感じた時に精神科の病院を訪れることに不安はありませんか。

私たち鈴鹿厚生病院は精神科の病院です。こうしたみなさまの「?」にお答えするため、お伝えしたいことがあります。

私たちは、精神科の
病気やその治療について
お伝えしていきます。

私たちは、ここで働く
私たち自身について
お伝えしていきます。

私たちは、みなさまとの
関わり合いの大切さに
ついてお伝えしていきます。

「こころ」が病気になるのは特別なことではありません。うつ病がこころの風邪にたとえられるように、実はごくありふれたものとも言えるのです。でも、たとえ病気にかかったとしても、そうとは気付かず、気のゆるみなどが原因じゃないかと考え、ひとりで我慢される方があるかもしれませんね。さらには「こころの病気に薬が効く」という事実もちょっと意外に感じられるかもしれません。この辺は「からだの病気」となると変わりありません。むしろ最近では「からだの病気」の治療でも「こころ」に配慮がなされ、お互いの概念が近づきつつあります。

「こころの病気」を治療する場所としてこの鈴鹿厚生病院があります。昨年建物が新しくなりました。病気にはいくら薬が効くといっても「こころ」に届いて響く環境が大切なことは言うまでもありません。そのために、いろいろな工夫を凝らしています。また、働くスタッフも重要です。病院でみなさまにお会いするのは医師と看護師だけではなく、薬剤師、作業療法士、それにソーシャルワーカーなどの専門スタッフが直接お目にかかってみなさまの治療のお手伝いをいたします。私たちはこのチームワークが自慢です。

治療に際しては、患者さまはもちろんのこと、ご家族さまや地域の方々とのつながりの大切さを私たちは感じています。さらに地域における他の施設や診療所との連携にも力を注いでいます。そして病気の治療だけでなく、メンタルヘルス(こころの健康)のためにもこの地域で必要とされる病院でありたい、と私たちは考えています。

私たちからお伝えしたいことは
たくさんあります。

これらをわかりやすく、誌面に
ちりばめていこうと考えています。
これからの本誌にどうぞご期待ください。

お知らせ! 院内見学を実施しています。

当院では地域でボランティア・精神科医療に興味のある方のために院内見学会を実施しております。お申し込みは10名以上で、ご希望の見学日をお伝えください。

お申し込み連絡先: 鈴鹿厚生病院 総務課 0593-82-1401(代表)

院内の都合上、ご希望のお時間にそえない場合がございます。予めご了承ください。



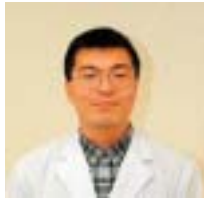
心の健康セミナー 誌面版

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 不眠症

講師:山本 昌人



24時間型社会へ変化しているストレス過多の現代では、5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えていると言われています。今回は不眠症についてお話しします。

不眠症には4つのタイプがあります。

入眠障害 床に入ってから寝付くまでに時間がかかる。最も訴えの多い症状。

中途覚醒 夜中に何度も目が覚めてしまい、なかなか寝付けず。

早朝覚醒 朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れない。高齢者に多い。

熟睡障害 睡眠時間の割には、よく眠った感じがしない。

不眠はうつ病、統合失調症など様々な精神の障害に伴い起きますが、最も多くみられるのは、入眠・熟睡障害が主な精神生理性不眠です。これは眠れない病気ではなく、「眠れないかもしれない」と心配になる、いわば不眠に対する不安症です。

なかなか寝付けず「今晩も眠れないのでは…」という不安が昼間からあり、眠ろうと焦り過ぎるため、かえって寝つきが悪くなるという悪循環の状態です。これは神経質、几帳面、完璧主義の人に多いのですが、就寝時の決まりから離れた場面(旅先や居間のソファ等)では容易に眠れるのも、このタイプに多い特徴です。

また加齢により体が必要とする睡眠時間が減り、浅くなるために中途・早朝覚醒も多くなります。このため若い頃と同じように寝ようとすると、この不眠に一層陥りやすくなります。

睡眠のサイクルが重要です。

この不眠は精神科を受診する前に、生活習慣を変えることで改善することも多いのです。これまでの睡眠研究から快適に眠るための「自分でできるコツ」が解かってきています。

決まった時刻に起きる

・睡眠のリズムは起きる時にリセットされます。早く起きることで寝付きが良くなります。

起きたら太陽の光を浴びる

・朝の光は25時間といわれる体内時計を早め、24時間に合わせます。逆に夜のコンビニの明かりは、時計を遅らせてしまうのです。

昼寝は15 - 30分間、午後3時まで

・わずかな昼寝が、頭をスッキリさせ仕事の効率を高めます。また昼寝の後に、頭がしっかり起きていることで寝付きも良くなると言われています。

眠くなってから、床につく

・次の日に早起きが必要な時、早めに床に就いても眠れなかった経験のある方は多いと思います。普段の入眠時刻の2~4時間前は寝つきが悪いのです。

・眠気が出てから寝室へ行き、30分寝付けなければ床を離れ読書などを。また眠くなれば、床に就く。これを一晩に何回繰り返しても構いません。

・日頃から眠りが浅い場合は、むしろ遅寝を試してみましょう。

睡眠の質が大切です。

必要な睡眠時間は人それぞれですが、6~8時間が適当でそれ以下、以上寝る人は寿命が短くなるとの報告もあります。8時間睡眠にこだわる必要はありません。

「良く眠れなかった」と多少感じて、生活に支障がなければよしと考えるようにしましょう。

しかし重い不眠症には専門的な治療を必要とするものもあり、背後に内科的な病気が隠れていることもあります。体の具合も悪い時はまず内科を受診してください。また激しいびきのある方、眠れていても昼間の眠気が強い方は一度、精神科や耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。

診察室から

症状が安定しても、薬は飲み続けることが大事です。

勤務異動で職場が変わり、人間関係に悩み受診。33歳の男性。不眠や食欲不振、会社へ行きたくないなどのうつ症状と診断され、薬を処方され改善に向けた3回目の診察を誌面に掲載します。

医師: 前回と比べていかがですか?

男性: 薬をのんでからぐっすり眠れるし、御飯も食べられるし、会社も行けるようになりました。あんまりよくよせずに仕事も順調にこなせています。

医師: それはよかったです。もうしばらくこの薬を続けましょう。

男性: はい...でも...妻や叔父が、こんな薬をずっと飲んでたらくせになるし、頭がボケるかもしれないって心配して...今は調子がいいので薬を飲むのをやめたら?って言われたんですが...

医師: あなたはどう思いますか?

男性: うつの薬なので大丈夫だと思っ、飲んで本当に良くなったので、薬は飲まなくてはどう思うのですが...でも、ちょっと心配で...

医師: この薬を飲むと、眠気がでることもあります。だけど、ボケたりくせになったりする事はありませんよ。症状が良くなったと思っても薬は飲んでください。今後、外来で病状を診させてもらって、薬の減量や無くなるってこともありますよ。



実際の診察風景

男性: そうなんですか?

医師: そうですね。精神科の薬はある一定期間飲みつづけることが大事なんです。精神科の病気が薬物療法で良くなるということは、理解するのがなかなか難しいところがあります。薬に対する不信感もありますしね。しかし、この病気が薬を飲むことの大切さを家族の人も理解することが必要なんですよ。

男性: ...。

医師: では、今度の診察は奥さんと一緒に診察に来ていただけますか?そこで改めて病気の治療や薬の事を説明しましょう。

男性: はい、わかりました。お願いします。

男性(33歳)の感想

薬に対して誤解していることが良く分かりました。これからはきちんと症状がなくなるまで薬を飲むことを続けていきたいです。

スマイリー・バトンリレー

vol
2



訪問看護ステーション「あるく」

「あるく」のスタッフ

鈴 鹿厚生病院訪問看護ステーション『あるく』は、患者さまと“共にある”をテーマとして命名しました。私たちは、利用者の方々のご家族の生活上の不都合を解決し、住み慣れた自宅での生活や療養をよりよくするためにサポートすることを目的としています。例えばお薬の飲み方の指導や、買い物のかた、家族やご近所との付き合いの仕方などをサポートします。現在の登録者数は70名です。地域は鈴鹿市を中心に、北勢から津市にわたり活動しています。皆さまのお役に立つため、今日も『あるく』の職員は走り続けています。

♡ 心にゆとりのコーナー

このコーナーではゆとりをテーマにさまざまなアイテムやポイントなどを紹介していきます。

外で食べるのがやっぱりおいしい!

春といえば、やっぱりお花見。美しい花を愛でるだけでも楽しいですが、柔らかな陽射しの中でいただくお花見弁当は格別の味わいです。休日に手作りのお花見弁当をつくって、「家族と、友人と、恋人と、」出かけてみてはどうですか?



差が付く!ポイント! Point

お花見弁当のおかず選び

- 1 時間が経っても傷まない物、冷めてもおいしく食べられるもの、彩りの良い組合せを考えましょう。
- 2 汁気が出ないものを選びましょう。煮物は片栗粉でとろみをつけたりなど調理段階でも工夫してみましょう。
- 3 揚げ物は天ぷらよりも、衣がなかくカリッとした唐揚げが良いでしょう。
- 4 甘めの味つけのもの、辛めの味つけのもの、酸っぱいものなど、味のバランスを考えた組合せを考えましょう。

お花見弁当(写真)の内容

茶巾寿司	アスパラの牛肉巻き
椎茸の利休揚げ	菜花の辛子あえ
人参の蜂蜜あえ	果物

お花見弁当のデータ

エネルギー 750kcal	脂質 17.4g
タンパク質 40g	塩分 2.7g

ゆとりのポイント

「箕田のくすのき」のそばで のんびりしてみる...

暖かい日が続くようになり、過ごしやすくなりましたね。(花粉症の方にはつらい季節ですけどね、グッス)近鉄沿線にある「箕田のくすのき」に来てみました。いつも電車の窓から眺めているくすのきではなく、こうして見上げてみると、とても迫力があり圧巻です。木陰でピクニックなんていうのもほのぼのとしていいかもしれませんね。



他の木が小さく見えます

ほっとニュース

● 個人情報保護法についてのお知らせ

当院では、患者さまや家族の皆さまに安全・安心な医療・保健・福祉サービスをご提供するとともに、患者さまや家族の皆さまの個人情報の取り扱いにも、万全の体制で取り組んでいきます。

手続きの詳細、ご不明な点などは総務課までお気軽にお尋ねください。

● 第10回北勢地区バレーボール大会開催

北勢地区の精神科デイケア、保健所デイケア、作業所、社会復帰施設などを対象としスポーツを通して、病院・施設間の交流や新睦を深めることを目的に毎年開催されています。当院のデイケアに通所されているメンバーの方々も参加する予定です。これまでの大会では優勝経験あり、試合に向け練習に励んでいます。皆さま是非、応援の程よろしく申し上げます。

日時：平成17年5月20日(金)10:30～ 場所：四日市緑地公園 体育館

鈴鹿メンタルクリニック

DATA 住所:鈴鹿市秋永町601-1
Tel:0593-88-8787
http://www.mecha.ne.jp/ suzumen

「こころの病気」に
よりよい治療を提供する
精神科専門クリニック。

外観は喫茶店のように見えますが、精神科の専門診療所です。うつ病・パニック障害・統合失調症などの「こころの病気」を治療しています。「よりよいものをより安く」をモットーに、健康保険の範囲内で上質の精神科医療サービスを行って行きたいと思っています。どうぞお気軽

にお問い合わせください。



すずわの家

DATA 住所:鈴鹿市寺家11-16
Tel:0593-86-9490

一つ屋根の下で、
作業を通じて分かち合い、
取り戻す。

精神障害の小規模作業所「すずわの家」は回復途中の仲間と作業を通して自信をつける場所がない時代に産声を上げました。月曜～金曜まで一人ひとりにあった作業を通じ、生活リズムや人と交わりながら自分らしさを取り戻しています。今後、すずわの家を卒業し、地域の中で働き生活していくメンバーが増えることが楽しみです。精神障害の方、家族、関係者もすずわの家では一緒にメンバーです。是非、皆さまも遊びにきてください。



外来診療

()は専門外来

		月	火	水	木	金
午前	初診	山本	西村	小野	中澤 (アルコール)	中瀬 (ストレス)
	再診	高山	川喜田	川喜田	西浦	川喜田
	再診		山本	中瀬		
午後	初診	中澤	宇野	林	西村	山本 (老年期痴呆)
	再診	小野	西浦		高山	西村
	再診					高山

編集
後記

新年度がスタートし、皆さまも何かと忙しい日々を過ごしているのではないのでしょうか？さて、「Live With すずか」第2号は、なかなか知られていない「精神科ってどんなところ？」を中心に掲載しました。この他にも本誌の感想や、こうしたことを取上げてほしいなどのご要望・ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

「Live Withすずか」は、当院の理念である“ ささえあい、ともに生きる ”からネーミングしたものです。今後も、病院の紹介・精神科疾患への理解・メンタルヘルスなどの情報を発信してまいります。

TEL・0593-82-1401(代表) FAX・0593-82-1402 Eメール・info@skh.miekosei.or.jp

皆

さまが「主体的に生きる」支えで 病院はあり続けます。

当院は昨年度、新築工事が全て完了し、皆さまやスタッフが待ち望んだ環境が整いました。ここで療養される方が「主体的に生きる」支えであるために、地域に根ざした質が高く、あたたかみのある医療を提供していきます。

今後、ストレスが蔓延する現代社会において重要な役割を果たす精神科医療に対する理解を深めていただくために今号では病院の「姿」を特集してまいります。



Medical

施設紹介

病棟編成



デイケア棟

デイケア・ナイトケア

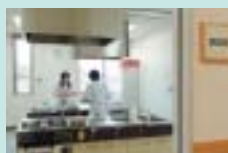
医師・看護師・作業療法士・精神保健福祉士のもと、スポーツ・レクリエーション・就労セミナーなどを外来治療の一環として行います。生活リズムなどの改善、更には社会復帰や自立を目指します。



リハビリセンター棟

作業療法

作業療法をはじめ、調理や陶芸などの作業活動を通して精神機能の向上・対人関係能力の改善・作業能力等の改善を図り、より良い生活が送れるように援助を行います。



外来管理棟

外来診療

外来はプライバシーに配慮した診察室にてカウンセリングや薬物療法を中心とした治療を行っております。また、ストレス疾患、老年期痴呆、アルコール依存症などの専門外来もごさいます。



訪問看護ステーション

ご自宅にいながら療養できる、訪問看護ステーションを設置しました。ご自宅へ看護師がお伺いし、病気の予防や社会復帰への支援活動を行い、患者さまの生活の質の向上に努めています。





ともに生きる...私たちの患者さまに対する思いです。



院内は明るく広々とした設計となっています。全てはご利用される患者さまの快適性と治療に専念できる環境を整えたいとの思いから専門分野別に病棟を構成しました。

また、スタッフも「ともに生きる...」を胸に患者さまの一日も早い社会復帰のお手伝いをしてまいります。そのためには、患者さまと意思の疎通を図れるようコミュニケーションを大事にまいります。

Amenity 設備紹介

病棟配置図

入院棟 東病棟	西病棟
精神療養病棟...60床 (リハビリ病棟)	精神療養病棟...60床
精神療養病棟...60床 (高齢者療養病棟)	精神療養病棟...60床
精神科急性期 治療病棟...55床	老人性痴呆疾患 治療病棟...55床



精神療養病棟 東・西病棟2・3F

長期の入院療養が必要な慢性精神疾患を持った患者さまのケアを行います。良好な環境の中で、作業療法やカウンセリングを中心とした治療を行います。

老人性痴呆疾患治療病棟 西病棟1F

著しい痴呆症状や行動障害のために、家庭や施設での療養が困難になった方に対し、短期集中的に専門的な治療とケアを行います。

精神科急性期治療病棟 東病棟1F

急性期の患者さまの治療を短期的に集中して行います。社会復帰の実現を目指し、医師を中心とした治療チームにより、患者さまに合った治療方針を作成しています。

院内施設・設備

開放的で明るくあたたかみのある施設・設備をご用意いたしました。ご満足いただける療養環境を提供いたします。



病室



中庭



廊下



ホスピタルストリート



作業療法室



ダイニング



売店



休憩室