



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

4月から赴任した新任医師をご紹介します。

ご挨拶

初めまして。大井元泰と申します。三重大学精神科からの転勤で、1年間、当院に勤務させていただきます。医師になって4年目、精神科は2年目です。鈴鹿厚生病院はアットホームで雰囲気が良く、学生の頃から興味だったので、ずっと勤めることができて嬉しいです。初診から入退院、そしてその後の訪問まで、患者さんとじっくり関わることができるので

はないか思っています。大学入学を機に、こちらに越してきて一番嬉しかったのは海が近くにあることです。暇があれば砂浜を散歩しています。砂浜というのは歩いているだけで心が癒されます。趣味は写真撮影と美術館巡りなのですが海を散歩していると時々とても良い光景が撮れることがあってそれも海岸散歩の楽しみのひとつです。私が精神科を志したのは、まだ解明されていないことがとても多く、他科に比べると治療が手探りになるところがありますが、そういう



医師

おおいもとやす
大井 元泰

うところにやりがいを感じたからです。皆さんとよく話し合って方針を考えていきたいと思います。それでは、よろしくお願ひいたします。

シリーズ

②

アウトリーチってなに？

アウトリーチの特徴についてお話しします。

近頃では「入院から地域へ」ということが、大きな流れとなっています。しかし、地域へ戻ってからの生活は大変です。たくさんの困りごとが出てくるでしょう。しかし、すべての日常生活ができないからといって地域で生活できないわけではありません。

買い物や食事など不安のある方は、ホームヘルプサービスを使い、自分の病気について不安のある方は外来診察だけではなく、訪問看護ステーションからの訪問があります。

このような訪問支援（アウトリーチ）型の社会資源を活用することでその人らしい生活ができるのではないかでしょうか。

★ アウトリーチ推進事業について ★

全国28か所でモデル事業としてアウトリーチ推進事業が始まりました。三重県では鈴鹿厚生病院が委託を受けて昨年10月から実施しています。

「地域で生活する」ことを前提として、治療中断、未受診、引きこもりの精神障がい者を対象にアウトリーチ（訪問支援）を行います。詳しくは、鈴鹿厚生病院 地域医療センター 地域支援室までお尋ねください。

TEL:059-382-1415



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 「怒(いか)る」と「怒(おこ)る」について

医師 河合 正弘

私達は、これまでどれほど怒ってきたのだろう。そしてまた、これから先、どれほど怒っていくのだろう。

そもそも、「怒(いか)り」は己に甘く、欲望に従つて判断し聞き入れる耳を持つことはない。「怒(いか)り」は単に動くのではなく、暴走するのである。なぜなら突然的な衝撃だからである。「恐怖」が『忌避の行動』を、「怒(いか)り」が『追求の衝動』をもつことに疑いはない。そしてその追求の衝動とは、『罪を科すことへの欲望』であり、『苦痛・悲しみをもたらした相手に仕返しすることへの欲望』である。すなわち、相手に罪を科し、復讐しようとするのである。

「怒(いか)り」は離反を欲する。「怒(いか)り」は加害を欲する。「怒(いか)り」は愛おしい者すら苛(さいな)む。すなわち「怒(いか)り」は懲罰に貪欲なのである。「怒(いか)り」には支配されることを嫌うという悪がある。己の意志に反することが明らかになると、真実そのものにすら怒(いか)りを発することとなる。理性が忍耐を勧めるのに対して「怒(いか)り」は仕返しを勧める。「怒(いか)り」は既に抑制を失ったもので、復讐すべきかどうかといったことは欲せず、何が何でも欲するのである。なぜなら、既に理性を打ち倒してしまっているからである。私達を怒(いか)りやすくしているのは、おそらくは無知か傲慢さである。また「怒(いか)り」は不平・不満を抱きやすい者に多く現れる。いつも絶えず深くに揺れ動いている「焦燥」というさざ波が、たわいもない事柄や他者の言動によって、その

院内散策

憩いのPOINT

今回は
花フェスティバルになりました
中庭です。
きれいですね~
この花たちは
みんなで植えたんですよ。
園児が植えてくれた花も
いい感じやな~
ここでぼ~っと したいなあ~。



Suzuka Kosei Live Topix

あなたの お 薬 手 帳 持っていますか?

お薬手帳は、自分自身に処方されたお薬の名前やのむ量、のみ方、回数、注意することなどを記録するための手帳です。この記録があれば、医師や薬剤師がどのような薬をどのくらいの期間服用していたかひと目で分かります。いくつもの医療機関にかかっていても“一冊で”記録管理し、その都度必ず提出してください。

●他の医療機関の薬との飲み合わせはどうか?

●同じ薬で副作用が出たことがあるのか?

●薬によるアレルギーはあるか?

などの情報が得られることにより、副作用の再発防止やよりよい治療に役立てるることができます。成分が同じで違う商品名の薬(ジェネリック・後発医薬品)が、たくさん出てきていますので、重複処方される等のリスク回避のためにも、より重要な存在となります。

●薬局で薬を購入する時

●転居し新たな医療機関にかかる時

●休日・救急病院を受診する時

●入院した時

●災害に遭った時

こんな時にも役に立つのが、あなたの **お薬手帳** ですよ。



スマイリー バトン リレー

東2階病棟

vol
30

東

2階病棟は、男女混合高齢者の療養病棟です。足浴・ウォーキング等を通して心身のリラックスや、コミュニケーションを取り、穏やかでゆったりとした環境で患者さんの個々のニーズに沿った質の高い看護ケアが提供できるよう、日々努めています。他職種とも連携し、患者さん・ご家族に安心した入院生活が送っていただけるよう、日々頑張っています。

♥ さっぱり茄子ステーキ ♥

◆茄子

茄子は90%以上が水分ですが、ビタミン・カルシウム・鉄分・カリウム・食物繊維をバランスよく含み、体の動きのリズムを整えるのに優れています。また皮の紫色に含まれるナスニンはガン予防・動脈硬化や高血圧予防に効果があるとされます。夏野菜の中でも体を冷やす効果が高いとされ、水分も多く含むので、夏の脱水や夏バテ予防にいろいろな茄子料理にチャレンジしてみませんか?



材料

米茄子	2個
コンソメ顆粒	適宜
水	適宜
小麦粉	適宜
油	大さじ3
トマト	1個
黄パプリカ	1/2個
A 酢	40ml
オリーブ油	20ml
粒マスタード	小さじ1
砂糖	大さじ1.5
塩	小さじ1
こしょう	少々
水菜	飾り用

B 下味用に少し薄めのコンソメスープを作ておく

1 トマト、パプリカはヘタと種を取り、0.5cm角に切る。Aをよく混ぜ合わせたものに加え、よく冷やしておく。

2 茄子はヘタを取り、ピーラーで縦方向に2cm間隔位で皮をむく。2cm位の厚さに切り、表面へ格子状に隠し包丁を入れる。5分ほど水にさらす。

3 茄子を深めの皿に並べ、半分浸る程のコンソメスープBを注ぎラップをして電子レンジで3分、裏返して同様に3分加熱する。取り出してあら熱をとておく。

4 キッチンペーパーで③の表面の水気を取り、小麦粉を薄くまぶして油を引いたフライパンで両面を焼く。レンジで加熱されているので、表面によい焼き色がつけばOK。

5 ①をたっぷりかけて出来上がり。

作業療法

作品紹介

作品名 「紫陽花の花に思いを込めて」

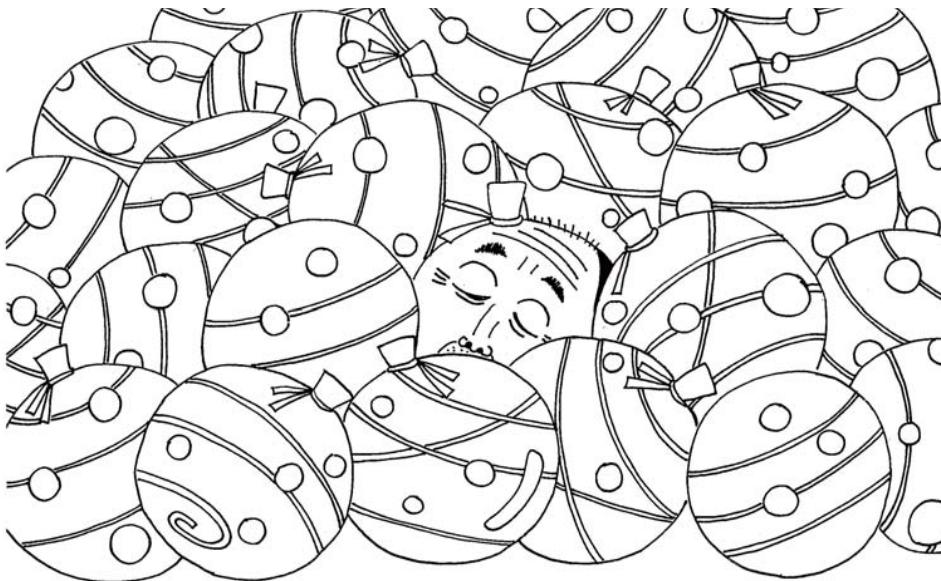
作者のコメント

一針一針に思いを込めて無心に縫い上げました。暗くなりがちな入院生活が少しでも明るくなれたらと、明るい色で仕上げました。



いにわくエー

さて、院長はどこに隠れてる？！



きりとり

ニックネーム：

本誌へのメッセージ：

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

患者さんからこのコーナーへ応援メッセージをいただきました。院長も大変よろこんでいます。これからも、皆さんに楽しんでいただけるイラストを描いて参りますので応援おねがいします！！

## ほっとニュース

### 春の花フェスタ

花フェスタ開催は今回で9回目となり、当日は雨が降り天候が悪かったのですが、患者さんに春の花(マリーゴールドなど)約150苗を体育館前の花壇に植えていただきました。近隣の保育園の2クラスの園児にも来院していただき、花植えの他に体育館で遊戯を披露していただきました。近隣の保育園からたくさんの園児が参加して患者さんのケアになるだけでなく、地域の方々に病院や病気を理解していただくことで患者さんの社会復帰にも役立っています。病院職員も地域の方々と話しすることで視野が広がり、良い経験になっています。



### 夏フェスタ開催

梅雨が明ければ、本格的な夏の到来です。来る8月9日(木)に当院のグランドで夏フェスタが開催されます。夏フェスタは例年のレクリエーション療法の一環である盆踊りで、地域の方々も参加される毎年恒例の行事です。大ぼんぼりや流し灯籠をはじめ、他にもいろいろ企画しています。患者さんと職員による手作りの夏フェスタです。皆さんと一緒に楽しんでみませんか？



## ●外来診療担当医表

|    |    | 月  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|----|----|----|-----|----|----|-----|
| 午前 | 初診 | 中澤 | 交代制 | 野村 | 大井 | 交代制 |
|    | 再診 | 高山 | 中澤  | 林  | 西浦 | 大井  |
|    |    | 中瀬 | 野村  | 金原 | 中瀬 |     |
| 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んに、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「新任ドクターのご挨拶」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