

いがおさエ食

院長が・・・
さっ桜餅になってる～

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:



きりとり

薬のミニミニ情報



薬を水なしで飲んでいませんか？

お薬を水なしで飲む方がみえますが、水なしで飲むと
食道に付着し炎症をおこし、潰瘍ができたり、胃や腸で薬が溶けにくく効果が遅くなったり効きにくくなったりと良い事は一つありません。よく便秘薬を水なしで飲んで効かない!という方がみえますが、多めの水分と一緒に飲むことで効き目がでる薬なので当然のことです。最近では、ザイデスやチュアブルやOD錠などの形の薬が開発されており、水なしで飲める、外出先でも携帯に便利であるという剤形もありますので、一度、自分の薬について薬剤師、医師に確認していただくと安心ですね。



●外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
午前	初診	中澤	金原 (第2中瀬)	野村 (第3高山)	河合 (第2高山)	林 (第4中瀬)
	再診	高山 中瀬	中澤 野村	林 金原	西浦 中瀬	
午後	再診	河合	西浦 野村		高山	

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「風揚げ大会」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

三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第33号

2013.4月

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

第6回院内風揚げ大会

2月7日(木)に今年度の合同レクの締めとして、第6回院内風揚げ大会を晴天の中、開催しました。



最優秀賞

大風の部
西1階病棟

グループの部
西2階病棟

大会当日は、午前中に、キットの風を病棟ごとに制作。午後からは、各病棟で制作していただいた大風と、グループで制作した風を、職員や、患者さんにより揚げいただき、大きな風が空高く上がると、観客席からは歓声が上がっていました。



今年度は西1病棟、西3病棟がインフルエンザ発生により不参加でしたが、製作していただいた風をレク委員で揚げさせていただきました。

今年度は、昨年参加できなかった近隣の保育園の園児にも参加を依頼し、風揚げやお遊戯などを披露していただき、園児が元気に走りまわったり、踊ったりする姿を見て職員や患者さんも大変楽しませていただきました。また今年も、無料にてぜんざいを患者さんなどに振る舞い、模擬店では、明石風たこ焼や飲み物の販売をし、



美味しかったなど声も聞かれ笑顔がたくさんみられました。来年度の開催も大いに盛り上がるよう努力していききたいと思います。



心の健康セミナー 誌面版

心の健康セミナー誌面版は「こころ」に関するテーマに沿って
毎号連載していくコーナーです。

毎号
連載！

テーマ 続「せん妄について」

本誌 19 号 (2009 年 10 月) で「せん妄」についてご紹介しました。少し間が空いてしまいましたが、今回はその続編としてせん妄がみられた際の対応についてご説明します。

まずは前回の復習から。簡単に言うと、せん妄は「意識障害」によるひとつの現れです。治療にはその原因を取り除けば良いのですが、なかなかそうはいかないこともあって対症療法的に应じざるを得ないのが実際です。

不眠であったり、興奮が強かったりする場合は精神安定剤を使うことがあります。頭と体を十分に休ませる必要があるからです。

不安な心理状態がせん妄を誘発することもあり、不安に対しては周りの働きかけも大切です。意識が障害されていると五感が鈍って周りの状況を把握するのが難しくなり、不安が増しやすいものです。

そこで、使い慣れた腕時計、メガネや補聴器などが助けとなることがありますし、ちょっとした会話の中に日付や場所などを知るヒントを織り交ぜたりするのも役立ちそうです。また、就寝時は真っ暗にするのではなくナツメ球くらいの明かりは必要かもしれません。全く眠れない状態から徐々に朝方や昼間に眠れるようになってリズムが戻っていく、という経過もよくあります。明るくなると周囲の様子もわかりやすく、安心してやっと眠れるのかもかもしれませんね。

入院中であれば家族の方の適度な面会やベッドサイドに置く写真が効果的なこともあります。他にもいろいろなアイデアがありそうです。

なお、本誌 19 号は当院のホームページからご覧いただくことができますし、受付窓口でも承ります。



スマイリー バトンリレー

西 2 階 病 棟

西

2 階は精神科療養病床となっています。主として長期的な治療・療養が必要な精神障がい者の方が入院される病棟です。当病棟では、急性症状の段階的治療により症状が安定した患者さんや、長期入院による治療・療養が必要な方々が、早期に家庭や社会に復帰できるように、日常生活指導や作業療法などのセルフケア能力を高める療養プログラムを積極的に取り入れ、チーム医療を実践しながら、患者様やその家族と共同して治療を行っています。月 1 回季節に応じたレクリエーションを行っており、春はお花見、夏は盆踊り、秋はぶどう狩りなど、入院患者さんの楽しみの一つでもあります。療養環境の整った精神科療養病床での治療により、1 日も早い患者さんの社会復帰と自立を援助しています。



アウトリーチ の 現場から

アウトリーチとは何なのか。

実際にアウトリーチの現場で働く精神保健福祉士である「アコ」(仮名)と相談者である「サチ」(仮名)。そしてその家族の様子を連載でお伝えします。

ある 2 月の出来事

まだまだダウンジャケットが手放せない。旧暦で言えばもう春が到来しているはずなのに……。でも、そろそろ花粉症の薬を飲み始めてもいい頃だ。

アコ：「こんにちは、ずいぶん寒いですね」

サチ：「……………」

アコ：「こうやって毎日掃除していれば、大掃除なんて必要ないですねえ。今日はね、約束通りバケツとぞうきんを持ってきました」

サチ：「……………」

アコ：「先週この部屋の床を拭いてましたけど、あっちの部屋はまだですか？」

サチ：「……………」

アコ：「あっちの部屋の床を拭きますね」

サチは居室を締め切り、声をかけても返事は帰ってこない。部屋は雨戸が閉まって真っ暗だ。**アコ**もようやく目が慣れて、バケツに水をはり、ぞうきんで床の掃除をしていた。あれほど寒かった室内でもちょっと汗ばむくらいだ。程なくすると**サチ**さんが部屋から出てきた。**アコ**が掃除している姿を気にせずその横を通り過ぎて行ったが、**アコ**に対して不快や恐怖は感じていない様子だ。

精神障がい者アウトリーチ推進事業

は、「入院に頼らず、その人が生活していた地域・家で暮らせる」ことを前提にアウトリーチ(訪問支援)で対象者や家族、地域住民を支援する。

その支援に至るまでにはいくつかのプロセスがある。関係機関や家族からの相談を受け、面談をおこなう。聞き取りや自宅を訪問し情報収集をおこなう。月に一度開催する「精神障がい者アウトリーチ推進事業 対象者選定会議」で正式に対象者と選定されて初めてアウトリーチ支援をおこなう。相談依頼の内容によっては、緊急性が高く対象にならない場合や対象疾患でない場合もある。

これまでの支援内容はこれらのプロセスを経て現在に至っている。

上記の訪問から数週間後……

家の外からサチさんの部屋を確認すると 10 センチほど雨戸が空いている。

アコ：「こんにちは、〇〇です」

返事はない。部屋の襖をほんの少し開けると薄暗い中でコタツに座り何やらしているようだ。しかし、まだ目が慣れない**アコ**には中の様子をうかがい知ることはできない。

アコ：「こんにちは、〇〇です。中に入っているいいですか？」

相変わらず返事はないが、ちょっと立てつけの悪い襖を開けて初めて中に入った。

サチ：「カーテンが〇▽※……」薄暗い部屋の中で針仕事をしていた。

～次号へつづく



ひき肉豆腐



◆スナップえんどう

スナップえんどうはアメリカから来たさやえんどうの新しい品種。さやごと食べられるので、手軽に食物繊維をとることができ、栄養バランスも整っています。加熱のしすぎはせっかくのシャキシャキ感を失ってしまうので、手早く調理します。鮮やかな緑色と甘みを楽しみ、春の訪れを感じましょう。

新鮮なスナップエンドウの 選び方

ガクの部分がイキイキとして、肉厚で身がしっかりし、緑色が濃くみずみずしいもの

材料 (2 人分)

合びき肉	150g
新玉ねぎ	1/2 個
スナップえんどう	8 本
木綿豆腐	1 丁
サラダ油	大さじ 1
しょうが	1 かけ
塩こしょう	各少々
だし汁	180ml
A 砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2



- 1 新玉ねぎはくし形に、しょうがはみじん切りにする。スナップえんどうは筋を取る。
- 2 豆腐は水切りのためキッチンペーパーで包み電子レンジで 2 分加熱しておく。
- 3 フライパンに油を熱し、しょうがと玉ねぎを中火で炒める。しょうがの香りが出たら合いびき肉を加えて炒める。
- 4 合いびき肉に火が通ったら A を入れ、スナップえんどうと豆腐を加える。(豆腐は手で崩しながら入れると表面積が大きくなり味がしみやすい)
- 5 ふつふつしてきたらアクを取り、しょうゆを加え中火で 5 分ほど煮る。
- 6 塩こしょうで味をととのえてできあがり。

院内散策

憩いの
POINT



あったかくなってきたので
病院の周りを散歩してみました
ふと足元を見てみたら
何気ないところにも
花や新芽がでてきてて
素敵な感じになってきてますね～
ほーっとみてるだけでも
癒されますね

作業療法 作品紹介

作品名 「折り紙細工 (レモン) と ストラップ」

作者のコメント

思っていたより簡単にできました。

