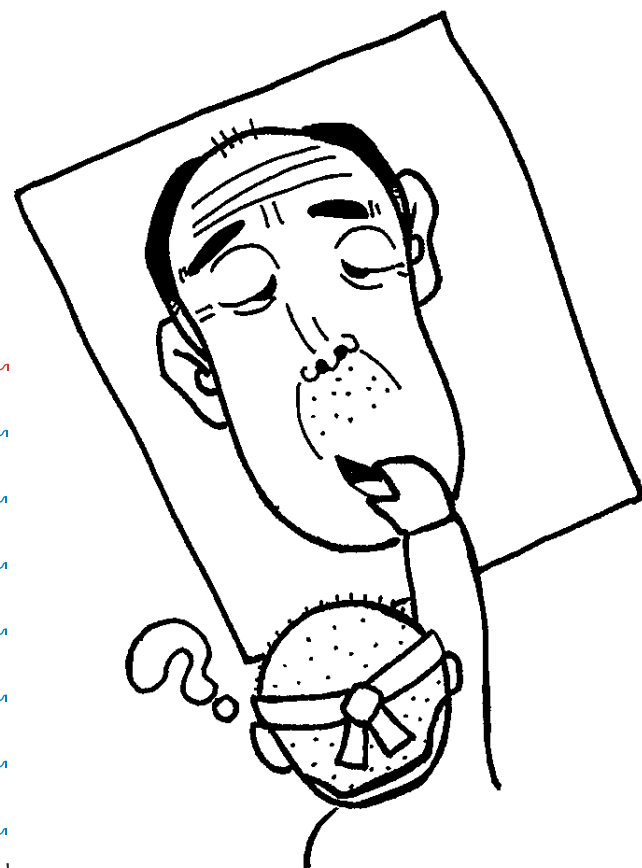


いがおん工食

福笑いに挑戦中!仕上がりは?

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:



きりとり

ほ　　と　　ニ　　ュ　　ー　　ス

リエゾンチーム活動について

当院は、鈴鹿中央総合病院で行われているリエゾンチーム活動に参加しています。鈴鹿中央総合病院精神科の松本卓也医師を中心に、昨年の 7 月に結成されたばかりのチームです。毎週水曜日の午後に当院から看護師 2 名が参加し、「リエゾン精神看護」の活動をしています。リエゾン精神看護は、精神看護領域と他の領域を「つなぐ」役割をします。精神看護の知識や技術を身体科の看護に適用し、スタッフ間の連携を図り、包括的で質の高い看護サービスを提供することを目指しています。現在は整形外科病棟だけで活動していますが、今後は作業療法士や精神保健福祉士、薬剤師などと協働して、鈴鹿中央総合病院全体に活動の場を広げていく予定です。



▲カンファレンス時



▲リエゾン勉強会

●外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
午前	初診	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
	再診	高山	中澤	林	西浦	鈴木
午後	再診	中瀬	野村	金原	中瀬	
		河合	西浦		高山	
			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36号

2014.1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



平成 26 年

あけまして
おめでとう
ございます

モデル事業である アウトリーチの充実

今年で丸二年が経過した全国的にもまだまだ少ない「精神障害者アウトリーチ推進事業」ですが、非常に需要があります。入院しなくても住み慣れた地域で継続した生活が送れるよう、支援するというこの取り組みが、将来的に全国に広がれば、日本の医療費が削減されるであろうというものです。支援対象者の家に訪問し人間関係をつくり、6ヶ月以内をめどに支援を終了するのですが、中には6ヶ月で終われない方もおられるので、この点が今後の課題といえるでしょう。昔は、なかなか気がついてもらえなかった精神疾患。悪化してしまってから治療をするという

のが常でした。今の時代になって少しずつではありますが、早期に発見することができるようになりました。この病も早期発見早期治療が有効です。アウトリーチのような窓口ができたというのは大きな第一歩です。また、従来の診療報酬で評価されにくい治療中断者への訪問を、診療報酬で評価する仕組みづくりに向けて、当院がその一助となれるよう、取り組んで参りたいと思います。

リエゾンチーム

昨年の 7 月に鈴鹿中央総合病院にて結成されたばかりのリエゾンチーム。リエゾン (Liaison) とは、日本語で「つなぐ、連携する、橋渡しする」という

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/



三重県厚生連
鈴鹿厚生病院
院長 西浦 真琴

意味を持ちます。一体何と何をつなぐのかと言うと、簡単に言えば「心と体」、専門的に言えば「精神科と身体科」と言うことになります。現在、鈴鹿中央総合病院の精神科の松本医師と協力して行っています。当院のスタッフが出向き、一般病棟にて治療中の患者さんの中で、精神科領域のケアが必要な方を見つけ出すのです。精神科の医師がいても、潜在的な部分を見つけ出すのはむずかしいため、そこへ精神看護領域に特化している当院のスタッフが出向き活躍しています。将来的には、活動の場を広げていく予定です。本年も、精神科医療に貢献すべく、一同研鑽して参ります。

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
毎月連載していくコーナーです。

テーマ 自律神経失調症について

まだ現在よりもうつ病やその他のストレス関連障害について世間の理解が乏しかった10年～20年前までは、それらの状態の患者様の診断書に「自律神経失調症」という診断名が記されることがよくありました。精神科関連の診断名に抵抗があったからです。これはでたらめな診断名ではありませんが、詳しくはありません。自律神経失調症とは「病名」というよりは「状態名」に近く、自律神経失調症の原因の一つとしてうつ病などの精神疾患があるからです。

自律神経は全身に行き渡り、身体にとって大切な臓の働きや呼吸、体温調節、代謝、排泄などをコントロールしています。自律神経失調症ではこれらの働きが不調となるわけですから、全身に多彩な症状が生じます。例えば、動悸、過呼吸、めまい、立ちくらみ、倦怠感、発汗多量、のぼせ、頭痛、腹痛、便秘、下痢、排尿障害などです。症状の現れ方も生じたり消えたりと不安

定です。

自律神経失調症の原因はストレス、過労、生活リズムの乱れ、うつ病やその他の精神疾患、更年期障害などが挙げられます。治療および予防は原因に対しての対処が基本で、例えばうつ病なら抗うつ薬の投与と休養、更年期障害ではホルモン治療といったところです。全体に当てはまることは安静、休養をとって生活リズムを整え、ストレスをできるだけ軽減することです。不安、緊張が強い場合は抗不安薬を用いることもあります。

心療内科、精神科が治療を行う科となることが多いですが、前述の症状は身体疾患によることも有り得るため、必要に応じて他科での診察、検査などで問題ないことを確認することも大切です。実際には他科を受診されて問題ないと言われてから心療内科、精神科を受診されるケースが多いです。



スマイリー バトンリレー

訪問看護ステーション

私

「私」たち、訪問看護ステーション“あるく”は「利用者様、御家族、地域のサポートしてくれる方々と共に、安心した地域生活が送れるよう、個々に沿った訪問看護を提供していきます」を基本方針に掲げています。医療、福祉、行政関係者と連絡をとりながら、利用者自身が望む「その人らしい生活」を探す作業を、本人を中心として一緒に行っていきます。訪問看護の内容としては、①日常生活で困った事に対応できる力を身につける援助 ②対人関係で困った時の対処方法の助言 ③精神症状の悪化を防ぐ ④身体症状の発症や進行を防ぐ ⑤家族関係の調整

上記内容等を利用者様のニーズに合わせて、地域でのサポートシステムを使いながら、生活への自信につなげるよう、援助させていただきます。



『サチ』と『アコ』の物語

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。

精神障がい者アウトリーチ推進事業を通して、治療中断して引きこもっている『サチ』さん宅へアウトリーチ(訪問支援)している『アコ』

服薬を開始して3週間が経った。そんなある日の訪問で大きな変化を発見した。雨戸が30センチくらい開いてる!

アコ:「こんにちは～、サチさ～ん」

サチ:「は～い!」

アコ:「(えっ・・・返事した!)」

今までの訪問では、夫に玄関を開けてもらい、襖越しに声をかけ、家具のトンネルを抜け、真っ暗な部屋の中へ……。そんなサチさんが返事をして、鍵を開け、玄関まで出迎えてくれる。

サチ:「まあ～、良く来てくれたあ、まあ入ってえ」

アコ:「おじゃまします・・・(これがほ

んとサチさんなんだあ)」

あまりの変わりように戸惑ってしまう程だ。

それからの訪問ではサチさんから、いろんな話を聞いた。子供のころの話や裏山で取れる季節の山菜の話、他愛ない夫への愚痴や子育ての大変さ・・・、どこにでもある家庭の話だ。

アコは思った「(なんだかさみしいけど、もうそろそろサチさんへの訪問は終了だなあ・・・)」

2週間後、精神障がい者アウトリーチ推進事業でのアウトリーチ(訪問支援)は終了し、訪問看護ステーションへ引き継いだ。15ヵ月間のアウトリーチ支援だった。今では、夫と定期的に病院へ受診し時折外来で会うこともある。

現在、私は新たな第二・第三の「サチさん」宅へアウトリーチを続けている。

《後日談》

サチさんがこんなことを話してくれた。

「この前、病院の帰りになあ～、お父さんとラーメン食べたん」

『おいしかったあ～』

おわり

作業療法 作品紹介

作品名
「1月のタペストリー」

作者のコメント

お正月らしい雰囲気を感じてもらえると嬉しいです。



♡カリフラワーとゆで卵のグラタン♡

カリフラワーはブロッコリーの突然変異から生まれたと言われており、姿形はなるほどそっくりです。他の野菜とは違い、熱を加えてもビタミンCが損失しにくいのが特徴で、風邪予防や美肌効果が期待できます。カリフラワーはくせがないので、どんな料理にも相性ぴったり。旬ならではの甘さとホクホクとした食感を味わいたいですね。



作り方

- 鍋で小房に分けたカリフラワーを固めにゆでる。玉ねぎは1cm角に切る。
- フライパンにバターを溶かし、中火で玉ねぎをよく炒める。小麦粉をまんべんなく振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めて牛乳を一気に加える。とろみがつくまで底からこざげるように混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- グラタン皿にカリフラワーを入れ、②をかける。輪切りにしたゆで卵をのせ、チーズを散らしてトースターに入れ、チーズが溶けて焼き色がつけば出来上がり。仕上げに刻んだパセリを散らす。

カリフラワーの 選び方

つぼみの色が白く、こんもりしていてずっしりと重量感のあるもの。

材料(2人分)

ゆで卵	2個
玉ねぎ	1/2個
カリフラワー	1/2株
牛乳	1.5カップ
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ2
塩こしょう	少々
とけるチーズ	60g
パセリ	少々

院内散策 憩いのPOINT

今回は

作業棟にある中庭です。

ベンチがレトロな感になって

なんだか素敵だな～って

思わずカメラで

撮っちゃいました。

寒さから

外のベンチに座るのも

少なくなる季節ですが

こんな風景を観るのも

いいですね～。

