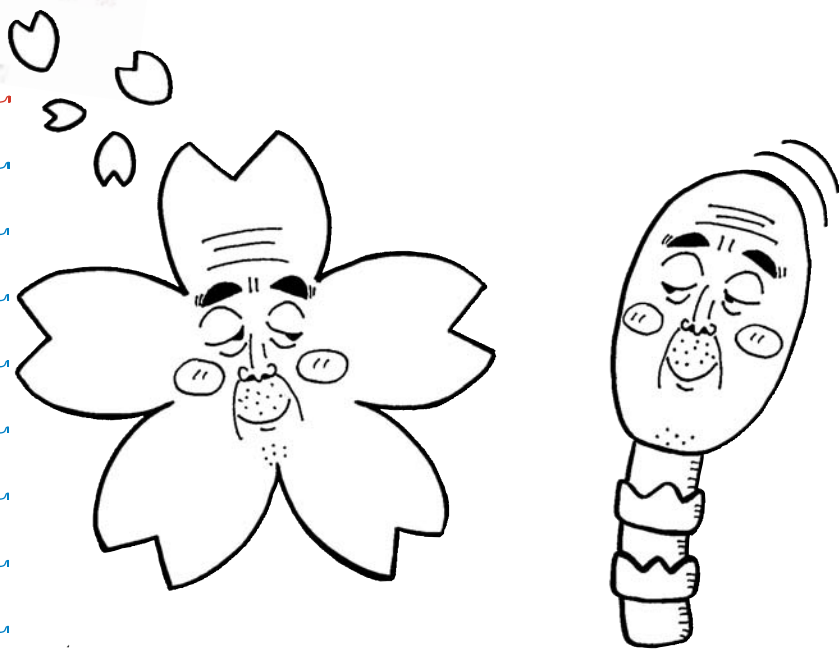


# いがあそび 桜につくし。春ですね〜♡

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:



きりとり

## 薬の二三情報



### 眠剤って海外旅行に持って行ける?

気候もよくなり海外旅行の機会も増えますが、眠剤のなかで輸出入の規制のかかる種類があるって知っていますか? 自分の病気の治療に必要な眠剤であっても入出国時に、一部の種類で規定量を超える特定の処方薬は持ち出せません。医師の英文での証明書が必要となります。その中でも当院で気を付けたい薬剤としてフルニトラゼパム® が該当します。米国では規制物質となっており医師の書類があっても輸出入は認められておらず罰則対象となります。国により異なるため、渡航先の大使館等に持ち込みが認められているか確認すると安心です。楽しい旅行が台無しになって悲しいですね。



### ●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「第7回院内風揚げ大会」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」の名の通り、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37号

2014.4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

## 第7回院内風揚げ大会



### たのみの歴史

風が日本に伝えたのは平安時代、中国からと云われています。中国では春秋時代、宮廷に仕える武将、魯班が大きな風を作り、それに乗って敵陣を偵察したとか、漢の武将、韓信も城攻めに風に人を乗せ、空から敵を驚かせた話が伝えられています。また、日本の神風特攻機による被害に悩んだ米国は、左右に操れる風を開発し、是を標的に機銃射撃訓練として効果を上げたそうです。

日本の風は、江戸時代の全盛期には約四百種の風があり、単なる遊びだけではなく、子育てのお祝い、家内安全、商売繁盛、疫病退散、厄除け、魔除け、五穀豊穡等縁起物として、民間信仰と深く結びついているようです。

### 今年の風揚げ

当院では平成19年より毎年2月に合同レクリエーションの一環として風揚げ大会を開催しています。今年度は2月6日(木)に第7回目の開催をいたしました。大会当日は、肌寒い割には風が弱い中でしたが、当院グラウンドにて無事開催することができました。

午前中各病棟で、キットの風を制作し、午後からは、調整等を行い、毎年参加していただいている園児の風揚げに続いて、年明けより、各病棟で制作していただいたさまざまな形や大きさの手作り風と、当日制作したキット風を、職員や、患者さんにより揚げいただきました。大きい風や連風が揚がると周りからは歓声があがっていましたが、風が少し弱く各病棟共揚げるのに苦労されていました。模擬店の方も今年は、フランクフルト、ジュースなど販売し大繁盛のうちに売り切れ、無料のぜんざいには長蛇の列を作っていました。職員等の協力の下、事故等もなく無事大会を終了することができました。



# 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。

## テーマ 自己顕示欲

小生、早いもので、40歳も半ばに差し掛かりつつあります。

振り返ると、物心ついた頃より、緊張しやすい質もあり、極力人前に出ることもなく、目立たぬようにひっそりと生きてきたような気がします。幼稚園の演劇でも脇役を選び、生徒会役員などにも立候補はせず、流行り物にも流されず、多くは地味な女性と恋愛をし、結婚式・披露宴でさえ結果としてしませんでした。

そんな小生が、精神科医となりました。物事の薄っぺらの表面的な一面を鷓呑みにせず、斜に構えた態度で、多角的にとらえ、本質を見極めることに努め、年齢も重ねて、ますますクールになってきました。

話がそれそうですが・・・  
そんな小生が感じるのは、自己顕示欲の強い人が異常に増えてきたということです。

自己顕示欲、そう、目立ちたい、注目を浴びたいという欲求です。

脚光を浴びる人間は、芸能人やスポーツ選手、政治家など多々存在します。昭和の時代までは、およそ極限られた才能の持ち主だけが、そのような華やかな舞台に立っていたと記憶しています。

しかし、平成の世になり、四半世紀が過ぎ、小学生までもがインターネットを使いこなす時代となりました。そのような背景の中、ブログ、ツイッター、You Tube などなど、素人が競って全世界にまで情報を発信し、あの手この手を使い、自身に注目を浴びさせようとする姿が、日常化しています。

そのような小生と真逆なパーソナリティの持ち主が、どのように精神科と関わることになるのでしょうか？

次の機会にお話ししたいと思います。



## スマイリー バトンリレー

vol  
36

リハビリセンター（作業療法室）

### 私

たち、作業療法士は、現実的かつ具体的な作業活動（遊びや創作的なものから日常生活に関連するもの）を利用し、①病状の安定・回復②作業能力の回復③対人関係の改善④社会生活へ援助を目的に訓練・援助を行っています。

現在、当院のリハビリセンターには8名（育児休業中2名含む）の作業療法士がいます。それぞれが病棟を受け持ち、スポーツグループや創作グループなども行っています。

# Suzuka Live Topix Kosei リブトピ

## 相談 1

### 地域医療センターの現場から

地域医療センターでは  
病気や障がいによって起きてくるさまざまな問題や  
心配事について相談に応じています。

### 相談

「会社員として働いてきました。不眠や食欲不振、気分の落ち込みなど不調が続くことがあり、仕事を休みがちになりました。精神科へ受診したところうつ病と診断され、休職することに…。でもお金のことが心配で…」

### 相談内容のまとめ

会社の健康保険に加入されているAさん。仕事を休職することになり、その間についてはお給料が出ないという状態。休養中の収入がなく生活費について困っているようです。

### 回答

Aさんの場合、傷病手当金という制度を利用することができるのではないのでしょうか。傷病手当金とは、病気やけが等の療養のために会社等を休み給料をもらえない場合に、その間の生活を保障するためのものです。

こちらを利用するに当たり、

1. 業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること
  2. 仕事に就くことができないこと
  3. 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
  4. 休業した期間について給与の支払いがないこと
- という4つの条件を満たしている必要があります。

支給される期間は、支給開始した日から最長1年6ヵ月です。ただし、1年6ヵ月の間に仕事に復帰した期間があり、その後再び同じ病気やケガにより仕事に就けなくなった場合でも、復帰期間も1年6ヵ月のうちに含めます。復帰期間中は、傷病手当金は発生しません。

申請書、療養担当者の意見書、その他添付書類（個人により異なります）を担当窓口へ提出する必要があります。

加入している医療保険、おひとりおひとりの状況でも傷病手当金が利用できるかどうか異なりますので、各健康保険担当窓口へご相談ください。

## 作業療法 作品紹介

作品名  
「毛糸の手提げバッグ」

### 作者のコメント

手早く作れて良かったです



## ♡丸ごと新玉ねぎのツナマヨソース♡



玉ねぎは年中出回る野菜ですが、3～5月頃の限られた時期にしか食べられないのが新玉ねぎ。辛みが少なく、みずみずしさや軟らかさが特徴です。玉ねぎを加熱すると甘みが出ますが、これはオリゴ糖を多く含むから。オリゴ糖には腸内環境を整える働きがあります。また、目にしみる辛辣成分「硫化アリル」は血液をサラサラにする・動脈硬化の予防・疲労回復などの効果があります。

### 新玉ねぎの 選び方

皮がパリッとしていて、色がいいもの。たまねぎを持ってみずずしり重みを感じるもの。形は球形に近いほうがいいです。楕円形の場合は収穫のタイミングが悪く熟してるので傷みが早いです。

### 材料 (4人分)

- 新玉ねぎ ..... 4個
- コンソメ顆粒 ..... 小さじ2
- ツナ缶 ..... 1缶
- マヨネーズ ..... 大さじ4
- ★しょう油 ..... 大さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々
- パセリ ..... 少々

### 作り方

- 1 新玉ねぎは上下を少し切り落とし、上部分に十文字の切れ目を入れ、鍋に並べる。
- 2 鍋に玉ねぎがかぶるくらいのヒタヒタの水とコンソメを入れ、蓋をして中火～弱火で玉ねぎが軟らかくなるまで煮る。煮上がった器に取り出す。
- 3 ★を混ぜ、玉ねぎの上にかける。パセリを散らしてできあがり。

## 院内散策 憩いの POINT



今回は  
グラウンドにある  
梅の木を見に来ました。  
撮影したのは2月末ですが  
ぼろぼろ咲いてきてますね～。  
そろそろ 春なんだな～って  
ぼ～っと 眺めてしまいました。  
春を感じると  
うれしくなるのは  
僕だけかな～。