にがおえ工房

こたつにみかんでウトウト。
これが一番気持ちイイ

ニックネーム：

本誌へのメッセージ：

きりとり

ほっとニュース

病院祭報告

平成28年10月15日に第27回鈴鹿厚生病院　病院祭を開催しました。毎年恒例の屋台やバザー、特別講演、よさこい、吹奏楽部の演奏の他に就労継続支援事業所などの地域の事業所、お店にも出店して頂き多くの患者さん、地域の方々に楽しんで頂けました。

来年度も今年度以上に楽しんで頂ける病院祭を開催できるよう、これからアイデアを考えていこうと思います。

●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
		中瀬	野村	金原	中瀬	大井
				宇佐見	山村	
午後	再診	河合	西浦	宇佐見	高山	大井
			野村		山村	

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ます。

編集後記

今号は「新年のごあいさつ」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

三重厚生連 鈴鹿厚生病院
第48号
2017.1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

平成29年 年頭のごあいさつ

三重県厚生連
鈴鹿厚生病院
院長　中瀬　真治

一見変わりのないことに付加価値がある

昨年は、4月に臨床心理士2名が初めて入職したほか、2名の精神科医師や他の職種でも新しいメンバーが加わりました。8月からは、血液生化学的検査を院内で行うことが可能となり、医療の質を担保する体制がいっそう整ったと考えています。また、5年ごとの第三者機関による病院機能評価も受け、当院の果たすべき役割について振り返る良い機会となりました。

こうした動きをみて思ったのですが、一見してわかる新しいこととともに、地道にこれまで行ってきたこと、ほとんど9割以上は日々似たことの繰り返しなのですが、これらを着実に続けることにも大きな価値があると、あらためて感じました。

地域づくりに貢献する

三重県厚生連の理念は「JA 三重厚生連は、医療・保健・福祉活動を通じて、組合員と地域住民の皆さまが、安心して健やかに暮らせる地域づくりに貢献していきます」というものです。この一年間、さまざまな場面でいろんな方とお話しする機会をいただく中で、今更ながら、わたしたちの理念は単に「地域に貢献する」ではなく、わたしたちが提供できる医療や福祉の活動を通じて「地域づくりに貢献する」ことであると気づきました。三重県厚生連のひとつの病院として、当院の「ささえあいともに生きる」という理念とともに、いかに地域のニーズに応えていくかを念頭に置き、病院運営をしていきたいと考えています。たとえば、この鈴鹿・亀山地区において、一般的な精神科医療に関しては地域で完結できることも、「地域づくり」には役立つと思っています。

「私は、見当違いの問いにもっともらしい答えを出すのではなく、正しい問いに対してまずまずの答えを出したい」とは、アメリカの戦略家、アンドリュー・マーシャルの言葉です。わたしたちの病院活動においても、患者さんやご家族、そして地域のみなさんから期待される問い（ニーズ）を正しく捉えたうえで、まずは完璧でなくとも、少しでもより適切な答えが出せるよう常に心がけたいと思っています。

どうぞ本年もご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

取材撮影：TCKnagoya

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　産後うつ病

～産後うつ病をご存じですか？～

出産をきっかけに気分が落ち込むことは珍しいことではありません。これは出産というストレスに対する正常な反応で多くは数日で治まります。しかし、正常な反応とは異なり、気分の落ち込みが長期間続くことがあり、マタニティーブルーと産後うつ病と呼ばれます。

〝マタニティーブルー〟と〝産後うつ病〟の違いは？

●マタニティーブルーとは？

産後、一時的にみられる気分の落ち込みです。疲労感等がみられることもあります。産後数日がピークで 2 週間程で治まります。

●産後うつ病とは？

産後、数ヶ月以内にみられる気分の落ち込みです。育児や家事等へのやる気がなくなり、死にたい気持ちが出てくることもあります。マタニティーブルーと違い、これらの症状が 2 週間以上続きます。マタニティーブルーから産後うつ病に移行することもあります。

なぜ産後にうつ病がみられやすいの？

出産前後で生じる身体と生活環境の大きな変化が影響していると考えられています。出産に伴い女性ホルモンのバランスが急激に変化します。また、生活がガラリと変わり、育児への不安や疲労、孤独感、家族関係の変化が生じやすく、心身に大きな負担がかかります。これら様々な変化が産後うつ病の発症と関係しています。また、マタニティーブルー、妊娠中のうつ病の既往歴が発症のリスクを高めると言われています。

産後うつ病かもと思ったら？

生活に慣れることで徐々に治まることもありますが、中には重症化することがあります。死にたい気持ちが強くなったり、日常生活をおくることが難しくなり、入院を必要とすることもあります。治療は薬だけでなく、環境の調整も大事です。産後に気分が落ち込みやすいこと、それが症状であることを夫や家族など周りの人に理解してもらい、心身の負担が減るよう協力してもらうことが大切です。「産後うつ病かもしれない」と思ったら専門医にご相談ください。

スマイリーバトンリレー

東2病棟

東

2階病棟は、男女混合高齢者の療養病棟です。

入院中における合併症や事故防止に力を注いでおり、患者さんの不安軽減・安全の確保に努めています。

また、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図り、穏やかでゆっくりとした環境で患者様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、職員一同で日々頑張っています。

春菊の和え物

春菊の旬は11月～3月で、若い葉と茎を食用にします。漢字で「春菊」と書かれ、名前の通り、菊の一種です。一般的に菊の花は秋に咲きますが、春に花が咲く菊ということから「春菊（しゅんぎく）」呼ばれるようになったようです。関西など地方によっては「菊菜(きくな)」とも呼ばれます。

春菊独特の香り成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを高めます。また、β-カロテンが豊富に含まれていますので、β-カロテンが体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する働きを高めます。風邪や肌荒れの予防にも効能があります。

春菊の和え物 DATA（1 人前）

■エネルギー /65kcal　■塩分 /0.7g

材料（1人分）

	春菊	1/2袋
	水	25cc
A	ゴマ油	小さじ1
A	味ぽん	小さじ1
A	砂糖	少々
A	白煎り	小さじ1

作り方

1. 春菊は茎の下の部分を切り落とし、4cm程の幅に切る。
2. 鍋に1と水を入れ、蒸す様な感じで火を通し、最後に水気を飛ばす。
3. Aの調味料を加えて和えれば完成。

院内散策　憩いのPOINT

先日行われた、秋の花フェスで園児たちの手によってパンジーの花植えをしました。

小さな手を泥んこにしながら植えられた花は、

園児たちの元気なエネルギーをたくさんもらえたようです。

少しずつ寒さが厳しくなってきていますが、花びらを風にゆらしながら色鮮やかに咲いています。

この花を見て、私たちもエネルギーをおすそ分けしてもらいましょう。

協力施設のご紹介　自立訓練（生活訓練）事業所 さんさん

事業所概要

主に、精神障がいのある方を対象として、支援をさせていただいている事業所です。

障害福祉サービスには色々な種類のサービスがありますが、さんさんでは「自立訓練（生活訓練）」、「宿泊型自立訓練」の2つのサービス提供をしております。

自立訓練(生活訓練)は日中活動を通して、生活リズムを整えることや、仲間づくり等を目的としたサービスです。

宿泊型自立訓練は毎日生活していく生活の場としてのサービスで、炊事洗濯等地域で暮らしていくために必要な力を身に着けていくことを目的としています。この2つのサービスには最長2年間の利用が可能という大きな特徴があります。

日中の活動、毎日の生活を通して身の回りのこと、対人交流の経験を積み重ねる場としてご利用いただけると幸いです。

サービスの利用については下記までお気軽にご連絡ください。

1 階居室

2 階食堂

information

社会福祉法人ジェイエイみえ会 自立訓練（生活訓練）事業所 さんさん

TEL 059-381-5586
FAX 059-384-0525
〒510-0226
三重県鈴鹿市岸岡町589-6

作業療法　作品紹介

作品
「雪だるまのちねり細工」

作者のコメント

お花紙を小さく切ったものをちねり、それを貼って作っています。

みんなで協力して2～3ヶ月かけて完成させます。一つの作品に2，000個以上のパーツが使われているんですよ！