

# いがあえ工

獅子が噛みつくとき神がつく!!

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:



きりとり

三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第56号

2019.1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

## 2019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

### 災害に備える

昨年は、5月の島根県西部、6月の大阪府北部、9月の北海道胆振東部と大きな地震が相次ぎ、7月には西日本を中心とした豪雨で甚大な被害が出るなど各地で災害の多い一年でした。9月の台風21号では当院も14時頃から2時間ほどの停電を経験しました。幸い大きな被害はなかったのですが、たった2時間の停電でも病院機能に大きく影響しうることを身を以て学ぶ機会となりました。

災害への対策はわたしたちにとっても喫緊の課題といえます。地震の揺れそのものによるハード面の被害とともに、物流の停滞で医薬品や食料が不足する可能性など、実に多岐に渡る想定と検討が必要です。

鈴鹿市の安心生活応援事業を長くお手伝いさせていただいているなど、当院には災害時にも地域の精神保健医療福祉の一翼を担う役割が期待されていると認識して

います。その期待に応えるためにも、平時よりさまざまな課題を整理し、なるべく早期にBCP(※)を策定するなど、災害発生に十分に備えておかなければなりません。

### 質の高い医療

こうした災害への備えも含め、患者さんやご家族、そして地域からのニーズにマッチした病院づくりを常に心がけています。昨年4月には2年ごとに行われる診療報酬の改定がありました。精神医療の分野においては、質の高い医療の提供と地域生活の推進という2004年の精神保健医療福祉改革ビジョンを継承する強いメッセージが感じられました。

当院もこのメッセージを理解し、適切に対応していかなくてはなりません。そのためには職員一人ひとりが地域の精神医療に直接携わるプロフェッショナルとして、自律的に研鑽を積むとともにさまざまな立場の方と広く交流し、情報を得、また発信

することが大切だと考えています。申し上げるまでもなく、これらは何も今年だけの抱負ではなく、地道に継続して今年も取り組んでいくべきことです。生産技術の品質管理の現場ではPDCAサイクル~Plan(計画)~Do(実行)~Check(評価)~Action(改善)~の重要性がよく取り上げられます。以前にもお話ししましたように、わたしたちはこれからの20年、30年も見据えながら、患者さんや地域のみなさんと“ささえあい、ともに生きる”を理念としています。PDCAサイクルのような手法も参考として、継続的な医療の質向上に励んでいきたいと思えます。

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

※BCP(Business Continuity Plan、事業継続計画)とは…自然災害などの緊急事態が発生したときに重要業務が中断しないよう、また、万一事業活動が中断した場合でも目標復旧時間内に重要な機能を再開させ、業務中断に伴うリスクを最低限にするために、平時から事業継続について戦略的に準備しておく計画。

CHECK 看護師・看護補助員を募集しています!! お気軽にお問い合わせください ☎059-382-1401 WEBはこちら 鈴鹿厚生病院 |

## ほっとニュース

### 病院祭のご報告

平成30年10月20日に第29回病院祭を開催しました。当日は晴天にも恵まれ沢山の方に来場していただき、恒例である模擬店のたこ焼きなども予定より早く品切れとなってしまいましたが、来場して頂いた方々からは、「楽しかった!」「美味しかった!」等の言葉をいただき本当に有り難い限りでした。

地域の方々や当院のスタッフにささえられながら、当院の理念である『ささえあい、ともに生きる』を実感として感じながら、今年も病院祭を無事終了できたことに本当に感謝します。ありがとうございました。来年も来ていただいたみなさんに、今年以上に楽しんでいただけるよう頑張ります。お楽しみに!



### ●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	大井
		河合	西浦	宇佐見	高山	大井
			野村		山村	
			金原			

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重ねます。

### 編集後記

今号は「年頭のごあいさつ」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

# 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 「心と体」

「心身ともに」といった言葉が使われますが心と体は別個と言うよりは密接に関わり合っています。体から心に変調を来すこともあれば心から体に症状が生じることもあります。心を脳の活動と捉えるなら脳も体の一部ですから当然と言えるかもしれません。診察の場で患者さまから伺う頻度の多い心因性の身体症状として頭痛、めまい、動悸、体の痛み、しびれなどがあります。体のどの部位にどんな症状でも生じ得ると言っても過言ではありません。重い症状ですと喋れない、聞こえない、見えない、体が麻痺して全く動かない、けいれんするといったことまで起こり得ます。精神症状と身体症状の両方の自覚がある方もみえれば身体症状のみが自覚症状である方もみえて、そういった方は精神科以外の科を受診してから来院される方も多いです。心因性の症状である場合、他の科を受診してから精神科受診と

なることは結果として遠回りのように見えますが、身体因性の症状なのか心因性の症状なのか見分けがつかないことはあり、他科を受診して体に原因がないことを示してもらってから精神科を受診して頂くことは精神科医として有り難いことです。もしそうでなければ「体に原因がないとしたら」と前置きしながらの診察となるからです。精神科受診後に念のためでも身体的に問題がないかどうか他科を受診して頂くことをお願いすることもあります。心因性の身体症状であることを強く疑う徴候として、ストレスの存在、一つの原因では説明がつかないぐらい体のあちこちに多彩な症状が生じては消えを繰り返す、特定の状況で生じる傾向などが挙げられます。他科で診察や検査を受けても原因がはっきりしない身体症状があった場合、ストレスの心当たりがあるようなら心因性の身体症状の可能性もあり得ますので他科担当医師に相談してみてください。他科医師から見て心因性症状の可能性があり得ることなら精神科にご紹介頂けると思います。



## スマイリーバトンリレー

### デイケアセンター

**デ**イケアでは外来通院をされている方を対象に、病気の再発防止や生活リズムの改善・コミュニケーションの練習・生活力を身につける練習等、グループ活動を通じリハビリを行っています。また、「自宅外でゆっくり過ごせる場所が欲しい」「働きたいけど自信がない」等、利用される方それぞれの悩みを、看護師・作業療法士・精神保健福祉士など多職種でサポートしています。デイケアに興味・関心をお持ちの方は、まずは主治医に相談してみてください。

## 黒米七草粥と和風ポトフ

今回は、七草粥と旬の野菜を使った胃腸に優しい和風ポトフを紹介します。七草粥は黒米を使用しています。黒米は中国では薬米として薬膳料理に使われます。ポリフェノールの一種アントシアニンが含まれ、白米と比べ、ビタミン類や鉄マグネシウム等のミネラル、食物繊維が豊富です。古代米として知られている黒米ですが、鈴鹿市でも、稲生で生産されていますので、食生活の一部に取り入れてはいかがでしょうか？和風ポトフは冬野菜のキャベツ、人参、かぶ、チンゲン菜を使用しています。旬の野菜をたっぷり召し上がってください。



### DATA (1人前)

- エネルギー /406kcal
- 塩分 /2.2g

### 七草粥

#### 材料 (2人分)

- 黒米ごはん..... 2人分
- 七草..... 適量
- 塩..... 1つまみ

#### 作り方

- 1 七草は刻んでおく。
- 2 黒米ごはんを鍋に入れ、10分ほど煮る。
- 3 ①の七草をと塩を②に入れ、5分ほど煮る。

※途中、水が少なくなったら水を足してください。  
※いろんな出汁を加えると、また違った七草粥を楽しめます。

### 和風ポトフ

#### 材料 (2人分)

- キャベツ.....1/8個程度 チンゲン菜..... 1個
- かぶ.....小2個 エリンギ..... 1/2本
- 人参.....4cm程 ウィンナー..... 4個
- めんつゆ..... 小さじ1杯

#### 作り方

- 1 キャベツは半分に切り2人分にする。
- 2 かぶは皮をむき、2半分に切る。
- 3 人参は皮をむき、縦4等分に切る。
- 4 チンゲン菜は縦に2等分する
- 5 エリンギは長さを4等分に切り(長ければ、縦半分に切る)。
- 6 ウィンナーは斜めに3か所ほど切れ目を入れる。
- 7 鍋に①～⑤の材料を並べ、ひたひたの水とめんつゆを入れて煮る。
- 8 途中、チンゲン菜も加えて煮る。

## 院外散策 憩いのPOINT

11月10日(土)3回目の河川クリーン活動に参加してきました。当院からは中瀬院長をはじめ12名が参加し、地域自治会のみなさん、地元の中学生のみなさんと共に清掃活動に協力して取り組みました。各自がそれぞれの持ち場で、額に汗しながら川がきれいになっていく様を見ると、心なしか気持ちもすっきりしたようでした。心身ともにリフレッシュしたい方、次回はぜひ一緒に参加しましょう！！

総勢50数名と大勢の参加者



大量のペットボトルのごみが回収



自転車4台などの大物も回収



# TOPICS

11月8日(木)に「第13回演芸会」を開催しました。天気予報は曇りでしたが、予想以上の晴天で汗ばむ陽気となりました。午前中は第一部「秋の花フェス」と称して近隣の保育園児を招いて色とりどりのパンジーの花植えを行いました。職員によるバルーンパフォーマンスや園児の遊戯も披露されました。午後からは第二部として各病棟・デイケアの発表でした。歌あり劇ありダンスあり…この日のために患者さま、利用者様、職員が力を合わせて練習を重ねてきた成果を精いっぱい発揮されて見ごたえのある舞台となりました。どの発表も素晴らしく、審査員を担う事務部長・副看護部長は頭を悩ませていましたが、最優秀賞は西3病棟「踊り・願い」が、特別賞は西1病棟「ミュージカル・アナと雪の女王」が受賞しました。職員によるバンド演奏でさらに華やかさを増し、豚汁や喫茶コーナーなどの振る舞いでお腹も満たされ、にぎやかな一日となりました。



## 看護部長のつぶやき



先日、三重精神科医療フォーラムが津市で開催され、県内の精神科病院のさまざまな取り組みが発表されました。その中で当院の看護部長2名が座長として表舞台に立ちました。壇上に立つ晴れ姿を見て成長したなあと感じ、とてもうれしい気持ちになりました。

## 作業療法 作品紹介

作品：あみぐるみ～ひよこ～

### 作者のコメント

かわいくできてよかったです。  
目をつけるのが難しかったです。  
お部屋に飾ります

