

さわくら

本庄児玉病院

広報誌第10号

contents

- 精神科コラム(第9回)・・・P1
- 生活機能回復訓練について(第5回)・・・P2
- 院内行事・・・P3
- 院内研修・委員会勉強会・・・P4
- 健康づくりのための睡眠指針・・・P5
- 外来・入院患者延数・・・P6
- おすすめレシピ・・・P6

〒367-0212

埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL.0495-73-1611

Fax.0495-73-1616

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します

基本方針

- 1 私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2 私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3 私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4 常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5 私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

患者さまの権利

当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重致します。

- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
- ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
- ・検査、治療、その他の医療行為に同意し、選択あるいは拒否することができます。拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
- ・医療の情報を知り、セカンドオピニオンを受ける権利があります。
- ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。

患者さまは、以上のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

—診療科目—
 精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:00
 TEL 0495-73-1611
 FAX 0495-73-1616
 休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)
 入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。



編集後記

もうすっかり秋ですね～秋は気候が良く、いろいろなことをやるのに適していますね！そのため、スポーツの秋や芸術の秋、読書の秋などさまざまな「〇〇の秋」がありますよね。皆さまにとって、秋はどんな季節でしょうか・・・私はもちろん食欲の秋です！^{o^o}



編集発行

2015年10月
 医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院
 広報誌グループ
 〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720
 TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

はにぼん号・もといずみ号のご利用案内

はにぼん号(本庄北・本庄南・児玉市街地)の運行日時
 月～土曜日 8:00～17:00
 (日曜・休日・12/29～1/3は運行) ※最終発車時刻は17:00

もといずみ号(児玉山間)の運行日時
 月～土曜日 出向 行先 本庄北の発車時刻(本庄南行ではないため、本庄南は省略します。)
 (日曜・休日・児玉地域共通) 児玉山間 8:00, 10:00, 13:00, 15:00, 16:30, 18:10 (出)
 12/29～1/3は運行) 児玉山間 児玉地域共通 7:20 (出), 9:00, 11:00, 14:00
 (注) 中学生通学用のため、児玉山間での乗降場所が決まっています。(次ページ参照)

予約・利用方法 (※9月24日より予約を開始します。) 予約センター 0495-21-7797
 営業時間 8:00～17:00
 (日曜・休日・12/29～1/3は休み)

①予約センターに電話して、次の希望を伝えます。
 ・利用日時 (いつの何時か)
 ・乗車人数

今回は季節行事について書いていきたいと思います。作業療法室では院内行事の一環として、季節行事の準備にも関わっており、先日行われた納涼祭ではゲーム自体を一から作成したり、飾り付けでは患者様にも一緒に協力してもらい、花の飾りや看板制作を行いました。特に患者様と季節行事関連の作品を作成すると、患者様にも季節を感じていただけ、「早く納涼祭にならないかな」など、その日がくるのを心待ちにする様子もみられます。中にはご自分が作った（作っている）事を忘れてしまう患者様もいらっしゃいますが、作業中の時間だけでもその行事に関する話題で会話がはずみます。また、毎日作業を少しずつ進めていくことで、記憶が強化され覚えていただけるようになる方もいらっしゃいます。現在は、玄関ホールに紅葉や秋の味覚に因んだ作品を飾っており、病棟の活動においてはクリスマスとお正月の飾り作りを行っています。

そして、クリスマスといえば、12月24日にクリスマス会を開催します。昨年はハンドベルを購入し、職員によるハンドベル演奏を行ったところ、好評を博しました。今年は院内にハンドベルサークルを立ち上げ、月に2回ハンドベル演奏の練習を行っています。更に今年のクリスマス会では、患者様にもタンバリンや鈴などの楽器と一緒に参加していただく予定です♪



ハロウィン



七福神



サンタ



ステッキ



食欲の秋



ハンドベルサークル
七夕祭りでの演奏の様子

「変わるものと変わらないもの」

この世の全てのものは移ろいやすく変わりやすいものだという事は、有史以来たびたび語られているが、確かにこの世界は様々なレベルで絶えず変化している。

そして「自分」も、常に同じ状態ということはありません。身体的にも人の気分や気持ち、考え方なども意識・無意識下に絶えず変化している。もちろん個人差はあるし、例えば気分変動があまりに激しくて、それで本人や周囲が悩むなら精神科治療の対象にもなる。しかし誰もが刻々と気分変動しているし、多かれ少なかれ、皆それで苦むことや、周りの人が困ることもある。ただそのような周囲の人も絶えず多少なりとも気分は変動している。それが「生きている」ということなのである。だからこそ人は変わらない確かなものを求めるのだろう。

話は変わるが、熱力学的に「エントロピーは絶えず増大する方向に働く」とかつて大学で学んだ。（その説明の例えとしてピラミッドはやがて崩れていくのだという絵が横に付いていた。）それを見た時に思った。生命現象とはこの流れに真っ向から対立するのだと。つまり川の流れて言えば、全体としては、水は上流から下流に流れていくものの、その一部だけは澱んでわずかに逆に流れている水もある。この物理的世界において生命とはそうした存在であり、熱力学的には生命現象は本来ありえないことなのだとさえ言える。

何を言いたいかと言えば、本質的に生命そのものが儚い存在なのだとということである。1億年前にはこの世界にヒトのカタチは全くなかった。進化学的に1億年後はおそらくヒトのカタチはもうないだろう。50億年後には太陽の膨張により地球もなくなるとされる。10の30乗年後には宇宙は膨張をやめて、再び元の限りなく質量（この世界の全てを凝縮したもの）を持った限りなく小さな点に戻るという説や、宇宙は膨張し続けるが、最後は絶対零度となって終焉するという説もある。それでもこの世界に変わらないものは確かにあるのだと信じている。

認知症 Q&A・他の疾患冊子を作成し当院待合ホールに置いてありますので自由にご覧ください。（お持ち帰りいただいても結構です。）

院内研修

【7月15日 嚥下勉強会】

～とろみ剤の適切な使用方法について～

- ・誤飲を防ぐために・・・
 - ・摂食・嚥下運動
 - ・嚥下調整食の問題点
- など学びました。



【7月29日 身体拘束について】

身体拘束隔離は、安全な診療環境を守る為に、やむを得ず実施する手段であり、患者側のみならず医療側にとっても可能な限り避けたい手段である。拘束中の管理や拘束の実施など学びました。



【7月15日 境界性パーソナリティ障害が疑われたときの鑑別診断と患者説明 念頭に置くべき、複雑性PTSD, 解離症双極II型障害の可能性について】



【8月5日 消防訓練】

通報・消火・受信盤の使い方を学びました。早期発見、防火管理、初期消火が大事です。火事だ！！と大きな声を出し周りに知らせる事も大事です。慌てないよう日々の訓練が大切ですね。



委員会勉強会

【褥瘡委員会 勉強会】

9月に、職員全員を対象にして褥瘡の勉強会を実施しました。患者様の立場になってベッドに横たわり、ベッドアップ、ダウンをすることで体のいたるところに圧力(負担)がかかっていることや、その際、介助者にその圧力を除いてもらう事で楽になることの両方を体験しました。また同時に、ムセ無い為の姿勢のチェックや介助方法についても体験してもらいました。患者様の立場になって、今後もより良い看護に努めたいと思います。



ベッドアップ、ベッドダウンの時に圧力がかかって褥瘡になりやすくなります。ベッドアップ30度でも圧迫を感じます。



服を直してもらっただけでも気持ちいいです。その後、お尻から膝裏までさすってあげます。



背中中の圧力を抜いてあげる。肩からなであげる。触られると楽になります。



介助者は患者様と目と目が合うように座り、食べ物が見えるようにして、口にスプーンを運びます。顔や食べ物が見えないと不快に感じます。顎が上がるとムセやすく、アゴが下がり過ぎると飲み込みづらいのです。

褥瘡とは・・・**圧迫や圧迫とズレが組み合わさった結果**、骨突出部の皮膚や皮下組織に局限して生じた損傷である。多くの介在要因や増悪因子も褥瘡と関連付けられているが、それらの因子の重要性はまだ解明されていない。患者の活動性や可能性については、**寝たきりや車いす生活の患者は褥瘡発生のリスクがあるとみなす。**

院内行事

7月2日2F・9日3F七夕



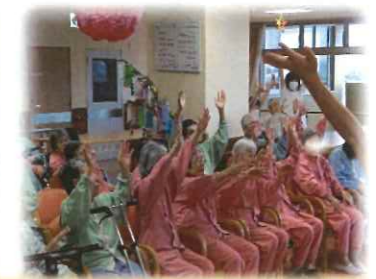
患者さまと一緒に作り、院内に飾り付けしました！きれいに出来ました(^_^)v



願い事が書かれた短冊がたくさん！！みんな願い事叶ったかな？

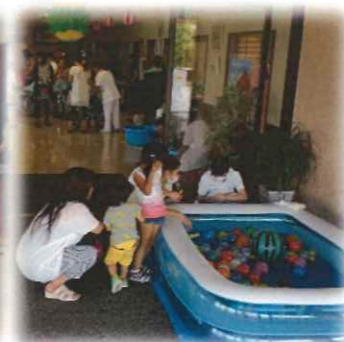


職員によるハンドベル演奏会。七夕・ふるさと・大きなのっぽの古時計♪計3曲を披露しました♪患者さまが曲に合わせて一緒に歌って下さいました♪



8月19日納涼祭

院内がお祭り会場に大変身しましたよ～！！患者様、ご家族の方が楽しんでいただけるよう、ゲーム・生演奏・焼きそば・かき氷・綿菓子・アイス・ジュースをご用意しました！！



患者様の作品展示コーナー



射的に輪投げ、ご家族の方もとても楽しかったと喜んでいただきました！！

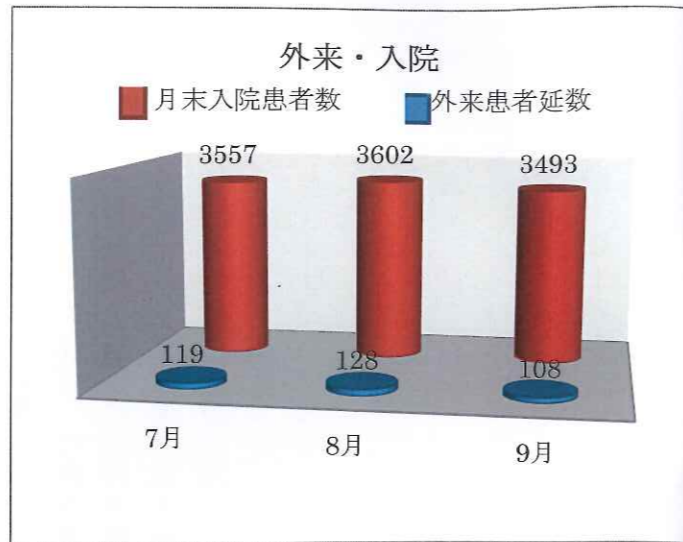


納涼祭の後、ご家族の方に参加していただき、「介護サービスの利用について」勉強会をしました。



熱帯夜で寝苦しかったり、冷房の効き過ぎで、寒くて目が覚めてしまったりと、睡眠不足の状態が続いていませんか？質の悪い眠りは疲れをためてしまいます。涼しくなってきたときこそ、十分に睡眠時間をとり、カラダを休めましょう。

	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	高野	新谷	新谷
午後	新谷	高野	高野	新谷	新谷



1. 良い睡眠で、

からだもこころも健康に睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪くなったりすると、健康に悪い影響が出ます。たとえば、高血圧や糖尿病にかかりやすくなったり、うつ病になりやすくなったりします。また、日中の眠気が強くなることで、交通事故や仕事でのミスが増えてしまいます。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

定期的に運動をすると、適度に疲れてぐっすり眠れます。規則正しく食事をとると、睡眠と覚醒のリズムが安定します。とくに朝食は大切です。朝ご飯を食べるとしっかり目が覚めてきます。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠は、生活習慣病の危険を高めます。逆に、睡眠不足を解消したり、十分な睡眠をとったりすることで、生活習慣病を予防できます。また、肥満があると、睡眠時無呼吸症候群が悪くなります。太っている人は、少し体重を減らしましょう。

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

うつ病の人の9割近くに、何らかの不眠症状があらわれます。また、眠れないとか、眠っても疲れが取れないときには、うつ病の可能性もあります。とくに、気持ちが落ち込み、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないことが続くと、うつ病の可能性が高まります。

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は、人それぞれです。歳をとると、自然に睡眠時間が短くなります。また、冬には睡眠時間が長く、夏には短くなる傾向があります。個人差はありますが、あまり睡眠時間にこだわらず、6～8時間眠れたらよいと気楽に考えましょう。

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

寝室の温度や湿度は、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。明るさは、不安を感じないくらいの暗さにすると、よく眠れます。寝つく前には、ぬるめのお風呂に入るなどして、心身ともにリラックスを心がけましょう。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足がたまると、自分では眠気を感じなくても、注意力や能率が下がります。その結果、仕事が遅くなったりミスが増えたり、事故を起こしたりします。平日でも必要十分な睡眠時間を確保することが大切ですが、それができないときは、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をとりましょう。

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

日中にしっかり目覚めて過ごせば、睡眠時間は足りています。「若いころと同じだけ眠らないといけない」と思って、眠れないのに寝床にいるのはやめましょう。日中に無理をしない程度の運動をすると、よく眠れるようになるだけでなく、生活習慣病の予防にも役立ちます。

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって目が覚めてしまいます。ふだんの就床時刻はあくまで目安で、「眠くなってから寝床にとく」ことがスムーズな寝つきへの近道です。寝床で過ごす時間が長くて眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きするとよいことがあります。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠に関する問題で日中の生活に悪影響があり、生活の習慣や寝室の環境を見直してもよくなるないときは、早めに睡眠の専門家に相談しましょう。日本睡眠学会のサイトで、睡眠医療の認定医や認定医療機関がわかります。

11. いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手足のびくつき、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りで困るときは、睡眠の専門家に相談してみてください。



栄養課 おすすめレシピ

きのこご飯

材料 (4人分)

- | | | |
|------------|---|-----------------|
| 米…3合 | A | 昆布だし…1カップ |
| しめじ…1パック | | 砂糖…大さじ1/2 |
| まいたけ…1パック | | 酒…大さじ1 |
| えのきだけ…1パック | | しょうゆ…大さじ1 + 1/2 |



作り方

- ① 米はといでザルに上げて1時間程おきます。
- ② きのはそれぞれ石づきを取り除き、えのきは半分に切ります。
- ③ Aを鍋に入れ煮立て、きのこを加えしんなりするまで火を通します。
- ④ ザルにあげ、きのこ汁に分けます。
- ⑤ 炊飯器に①と④の煮汁を入れ、水を3合の目盛りまで加えて炊きます。炊き上がったご飯に④のきのこを混ぜ合わせて出来上がりです。

