



contents

- ✚ 周囲のストレスサインに気を配ろう・・・P1
- ✚ 第5回認知症講座・・・P2
- ✚ 敬老会・看護研究・・・P3
- ✚ 納涼祭・・・P4
- ✚ 生活機能訓練について・・・P5
- ✚ 外来・入院患者延数・・・P6



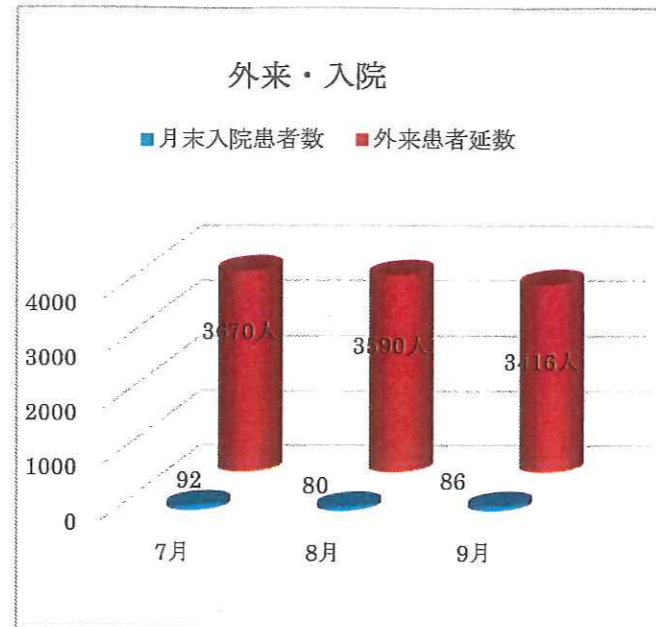
〒367-0212

埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL.0495-73-1611

Fax.0495-73-1616

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



## しっかり食べてウイルスをやっつけろ!

栄養課では、患者さまの入院生活の楽しみの1つである食事を美味しく召し上がっていただく為に、季節に合わせた行事食の提供を行なっています。また、普通形態の食事提供以外に、飲み込む力や噛む力が低下し、上手く食事を摂る事が出来ない患者さまの為に、「とろみ食」等工夫をした食事の提供を行なっています。今後も、栄養量を満たす事だけにこだわるのではなく、食事の量・味付け・硬さ・温度・見た目など、患者さま一人ひとりの状態にあった食事を提供出来るように心がけていきます。

### おすすめレシピ



#### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り一口サイズに切る。ラップをして電子レンジ(500W)で5~6分加熱する。
- ② たまねぎは千切りに、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、たまねぎとベーコンを炒める。
- ④ たまねぎに火が通ってきたら、牛乳と小麦粉を加え混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ ①を耐熱皿に並べ、④を加え、ピザ用チーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターで20~25分焼く。 材料(2人分)
- ⑦ 焼きあがったらパセリをふる。

#### かぼちゃの特徴

かぼちゃにはβ-カロチン(ビタミンA)やビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだすぐれた野菜です。

β-カロチンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。

またかぼちゃには体を温める効果があり、冬に食べるとよいとされています。

冬に向け免疫力を高め、風邪を予防しましょう。

- かぼちゃ・・・250g
- たまねぎ・・・1/2個
- ベーコン・・・2枚
- 牛乳・・・150cc
- 小麦粉・・・大さじ2
- バター・・・10g
- 塩・こしょう・・・適量
- ピザ用チーズ・・・適量
- パセリ・・・適量



管理栄養士 相澤 彩子

# 周囲のストレスサインに気を配ろう

## らしくないという気づきが第一歩

本人が自分でストレスサインに気づき、早期にストレス対処を始めるのが理想ですが、周りに心配や迷惑をかけまいと抱え込んでしまうケースが多々あります。このような場合、周囲が気づき、改善に向かわせることが必要です。

上の例では、職場Aがうつによる休職という事態を招きながら復職への道筋も見つけられていないのに対し、職場Bは早期に予兆を発見して改善へつなげ、休職という事態を回避しています。また、職場Aでは遅刻や欠勤という誰の目にも明らかな変化になってから気づき始めたのに対し、職場Bではミスの頻発という段階で気づくことができています。キーポイントは、「らしくない」という気づきです。

しかし、その人らしさは、ふだんから見えていないとわからないものです。そこで、ふだんから周囲の仕事ぶりを観察することをおすすめします。日々の業務のこなし方だけでなく、仕事に対する姿勢、トラブルや難題に直面した場合の切り抜け方など、他の人の仕事ぶりを見ておくことは、自分の業務のヒントにもなるはず。よいところは吸収しつつ、ストレスサインがあった場合には早期の改善へつなげる…、一石二鳥の方法だと思いませんか？

休職は、本人にとっても痛手ですが、職場にとっても負担になります。周囲のストレスサインに気を配ることが、結果としてあなたのストレス減にもつながります。

## きのこ・海藻のβベータグルカンやフコイダンで

### 免疫力アップ!

#### ♡腸内環境を改善し、肥満も防ぐきのこ・海藻類

免疫力を高めるには腸の状態を整えることが重要です。食物繊維は発がん性物質などの排出を促し、さらに腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます。食物繊維が豊富で低カロリーのきのこや海藻類は、免疫力を低下させる「肥満」の予防、改善にも役立ちます。

#### 免疫力を上げるβベータグルカンやフコイダン

βグルカンはきのこ類に多く含まれ、体の免疫力を高めます。まいたけやしめじなどに多く、がんをはじめとする生活習慣病の予防・改善効果が認められています。また、きのこ類の細胞壁にはキチンと呼ばれる成分があり、これも免疫力を高める働きもっています。

一方、海藻類に豊富に含まれ、免疫力をアップさせると注目されているのがフコイダンです。こんぶ、わかめ、もずくなどのぬめりの成分で、特にとろろこんぶの材料になる「がごめこんぶ」に多く含まれています。きのこや海藻類に含まれるこれらの成分は、体の自然な治癒力を高め、病気にかかりにくくしたり、回復を早める効果が期待できます。積極的に摂りましょう!



# 院内風景



## 本庄児玉病院 納涼祭 8月20日

### 《家族会》 【栄養部門紹介】

ご家族さまも熱心に耳を傾けていらっしゃいました。



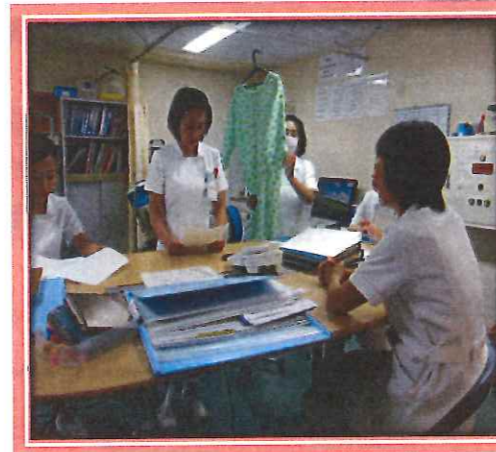
院内 1F 待合ホールにて行われました。  
普段とは違う雰囲気の中、地域の方や近所の子供達も参加してお祭りを楽しんでいました。  
飲食やゲームコーナーでは、いつもと違った雰囲気の中で行われたたくさんの笑い声も聞こえていました。  
家族会も多くの方に出席して頂きました。来年も楽しみです

## 9月18日 《敬老会》

歌や腹話術などで楽しいひと時がありました。



## 8月6日《看護研究》 【パジャマ勉強会】



## 8月18日 【トロミ勉強会】

# 認知症講座 (第5回)

## 認知症とは

前回まで一通り認知症についてのお話をさせて頂きましたので、今回から少し趣向を変え、以前私のブログに掲載していた精神科医療に関するエッセイを一部加筆修正して、今後しばらく連載させて頂きたいと思っております。ご意見・ご感想もお待ちしております。

初回は『「自分というもの」について』というタイトルで掲載したもので、少し長いので2回に分けて掲載したいと思います。

「自分というもの」について (前篇)

「自分というもの」は実はとても見えないものである。

外見だけなら鏡を見ればいいのだし、それでもし寝ぐせが見えればそれを直すこともできるが、自分の心となるとそうは行かない。たとえ自分の動く映像を見たとしても、「自分というもの」の総体は絶対に見え得ないものである。

精神科では精神分析というものが、その役割を(完全ではないが)果たすものとされているが、それでも「見えるのは」、そして「直せる」のはやはり一部である。ちなみに精神分析でも寝ぐせを直す(いわば心のクセを治す)のは、分析家ではなく本人である。分析家という鏡を通して自分で直す(治す)のだ。

ところでいわゆる精神分析家というものになるためには、やはり自分というものを「見て」おかなければいけないとされ、それには教育分析というものを週4~5回、最低2年程度は受けなければならない、莫大な時間とお金を費やさなければならない。(ちなみに日本で本当の教育分析を行える熟練した分析家は数人と言われる。)

ただ精神分析にしても、教育分析にしても、その受ける側の精神的つらさはハンパではないと聞くので、やはり自分の心の姿を客観的に見ようとするということは、とても難しくてつらい事なのだろう。

確かに一般に内省するほどつらくなるし、作家や哲学者に自殺者が多いのも、その辺りに一因がありそうである。

自分の心の姿が見えにくいからこそ、ある意味幸せに生きられるのかもしれないし、それでいいのかもしれない。

(つづく)



認知症 Q&A 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。

## インフルエンザ予防接種を忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。遅くとも12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

## 接種2週間後から約5カ月間、効果を発揮

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期にインフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。入る前、遅くとも12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

## 生活機能回復訓練について (第2回)

今回は、日常生活活動の練習についてご説明していきたいと思っております。日常生活活動 (Activity of Daily Living) とは、主に「食事」「整容 (歯磨きや髭剃り等のこと)」「排泄」「更衣」「入浴」の事を指します。まず「食事」についてですが、最も注意する点は「誤嚥性肺炎」を起こさない事です。

「誤嚥性肺炎」とは、飲み込んだ食べ物が間違えて気管を通じて肺に入ってしまう起こす病気の事で、高齢者や病気を発症した方ほど口腔や飲み込む動作の運動機能が低下しているため、危険性の高い病気です。私たち作業療法士は、この誤嚥性肺炎を起こさないよう、看護師や管理栄養士と共に食事をする際の姿勢や食べるスピード、スプーンの形状などについて評価・話し合いを行っています。

特に食事姿勢が悪いと誤嚥を起こし易いため、食事前にはクッションを利用したりしながら姿勢を整えており、最近では車椅子の座面のタルミを修正するための座面シートを手作りで提供したりしています。

## ◆姿勢修正の一例



日程:平成26年12月24日(水)

会場:本庄児玉病院、

講義:「認知症における作業療法」

## お知らせ

待ちに待ったクリスマス会。街の明かりも色づく中で、今年も病院内にサンタが訪れるのでしょうか。ぜひ、みなさんお誘い合わせのうえ、本庄児玉病院「家族教室」へご参加くださいませ。



## 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。

### 一 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

### 一 診療時間

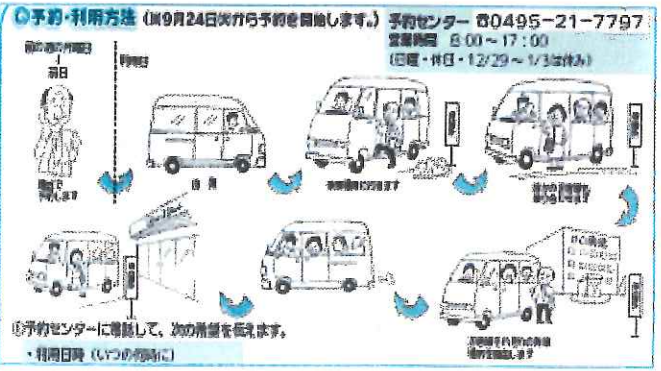
休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日  
 (土曜日午前)  
 入院随時 各種保険取扱い  
 完全予約制となっております。



## はにほん号・もといすみ号のご利用案内

はにほん号(本庄北・本庄南・児玉市街地)の運行日時			
月~土曜日	8:00~17:00	※最終時刻は17:00	
(日曜・祭日・12/29~1/3は運休)			
もといすみ号(児玉山間)の運行日時			
月~土曜日	出向	行き先	おたのびの出発時刻(往路は15分おき、帰りは前倒しです。)
日曜・祭日・12/29~1/3は運休	児玉地区共通	児玉山間	8:00, 10:00, 13:00, 15:00, 16:30, 18:10 (往)
	児玉山間	児玉地区共通	7:20 (往), 9:00, 11:00, 14:00 (帰)

※ 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)



## 編集後記

草木も色好き始め、食欲を掻き立てる季節になりつつあります。睡眠・運動・リフレッシュでこれからの時期に負けない体づくりを心掛けたいものです。

インフルエンザ等の予防接種予約が始まります。掛からない為の予防ではなく、重症化にならない為の予防接種です。接種を呼びかけています。詳しくは医事課までご相談ください。

## 編集発行

2014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