

こだま

静和会 石井病院 院内報

VOL.11 December, 2011

撮影：久慈和美／場所：東京上野動物園

Contents

表紙を飾る写真を募集しています！！

当面は院内職員からの募集とします。
なお、応募された写真は返却いたしません
のでご了承ください。

- ① PTSD
- ② 倫理検討委員会が発足しました
- ③ インフルエンザ
- ④ デイケア通信
- ⑤ お知らせ

静和会石井病院 病院理念

- 医療の本質を追求し、科学的、創造的かつ主体性のある医療を目指します。
- 「思いやり」「いたわり」「優しさ」を常に忘れず、豊かな人間性で患者さんの主体性を尊重した医療を実践します。
- 保健、医療、福祉との連携を密にし、地域住民に愛され信頼される医療チームを構築します。
- ノーマライゼーションの視点に立ち、社会のニーズに応じた医療を提供します。

院長 石井 隆司

今年も間もなく暮れようとしていますが、振り返ってみますと、三月十一日東日本大震災及び福島原発事故、台風12号による災害、ギリシャ・イタリア財政破綻等、本場に私共の心痛める騒々しい一年間であり、心休まらないストレスフルな日々が続いております。

現代人にとってストレスの無い生活は考えられませんが、適度なストレスは私達により影響を及ぼし抵抗力がつくのもストレスのお陰です。問題なのは往々として過剰なストレスが私達を襲うことです。

心的外傷後ストレス障害(Post Traumatic Stress Disorder・PTSD)とは「災害や深刻な犯罪、事故被害等、生命や身体に脅威を及ぼし精神的衝撃を与える心的外傷(トラウマ)体験に起因するストレス症候群である」と定義されています。

具体的な症状として、抑うつ、不安状態、睡眠障害、恐怖心、希死念慮が

目立ち、時に胸苦、頭痛、幻暈、吐き気、肩こり等の身体症状を伴う事も少なくありません。

今回の東日本大震災の支援医療チームの一員として派遣される現場で実際に被災された方々のケアに当たった当院看護師S氏も「身体的病氣、食物、住居等も大変であったが、それ以上に心のケアが必要だと強く実感された」と話しておりました。

このような災害トラウマ反応の状態が続いている時は、できるだけ安全で安心出来る環境を再構築し、十分な休養と栄養をとる事が大切であり、又精神的に孤立しない事も肝心であると思われれます。

そして平素の生活の中でストレス時代のヘルシーライフを心掛けていく事も大切だと思います。

生活の5つの要素、つまり、運動、労働、睡眠、休養、食事の5つをバランスよく毎日の生活の中に取り組んでいくことです。中でも「休養」と「運動」を24時間の中に上手く取り入れ

ていく事が出来るかどうか、現代人のストレス対策として重要です。

具体的なストレス解消法を「Stress」の頭文字より記してみますと次のようになりますので理解しやすいと思います。

S スポーツ：毎日15分以上の運動習慣を作りましょう。

T トラベル：日常生活のストレスは、自然に親しむ旅が癒してくれま

R レクリエーション：遊びは心の潤滑油です。

E イーティング：皆で楽しむ食事は心に栄養を与えてくれます。

S スイミング・カラオケ健康法とも言われます。大声で歌うことにより、精神的緊張がほぐれ自己表現ができるということです。

S Sake(酒)、Sleep(睡眠)、Smile(笑い)等

PTSDの治療については、抗うつ薬等を用いた薬物療法も広く行なわれていますが、相俟って精神療法、近年特に有効性を評価されている認知行動療法がある、も必須となっております。

トラウマ体験によって変化した考え方と行動

パターン修正を図るもので、安全な環境のもとで、あえてトラウマ体験を思い出

して記憶に向き合い、あるいは恐怖心から避けているものに近づくことで徐々に馴れ、不安や恐怖を改善していく療法です。

「人生に目標を持つ」「嫌な事にはNoと言おう」「毎日の生活の中にい加減さを(几帳面・生真面目過ぎない)」「一日30分自分の時間を持つ」と等もメンタルヘルス面では心掛けていく事が大切だと思われれます。

以上述べて来ましたが、ストレスが心身の不調を招く例は身の回りに沢山ありますが、ストレスは生きていくエネルギーの源ともなってくれます。

私達は、ストレスを無くすのではなく、それに常日頃どう対処するか、どうプラスに生かすかが問題だと思います。



『倫理検討委員会が

発足しました』

皆さんは、神経科待合室に「石井病院の理念」が掲げられているのをご存知でしょうか？

理念とは当院の理想とする姿ですが、この理想を現実のものにしていくには、職員一人ひとりが医療・福祉に携わる者としての倫理観をしっかりと持つことが大切です。

「倫理」とは難しいものではなく、日頃何気なく「これでいいのかな?」「もっといい方法があるかも...」などと気付くことから始まります。

このような気づきを大切に、どうしたら患者さまのためになるかをじっくりと話し合う場として、「倫理検討委員会」を発足させました。

委員会の構成員には職員他に、外部からの学識経験者にも入っていただき、職員が倫理的な問題だと感じている課題を客観的に検討し、更に今後の方向性を提示していく機能を持たせています。

何よりも患者さまが安心して療養できる病院であり続けられるよう、倫理検討委員会としての機能をフルに

発揮し取り組んでいきたいと考えています。

副院長・看護部長 石川順子



インフルエンザについて

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザの予防にはワクチンによる予防接種が有効で

す。インフルエンザを予防するだけでなく、かかってしまったときの症状を軽くすませることが出来ます。さらに、手洗い・うがいの励行、人混みを避けること、マスクの着用も良いでしょう。自宅での注意事項として、十分な休養・栄養・水分を取ること、適度な湿度を保ち乾燥を避けること、換気をして空気の入替えをすることも大切です。

インフルエンザにかかった場合、発熱してすぐに受診検査をしても陰性になることがありますので、約十二時間〜二十四時間位で検査すると陽性

となりますので診察され、医師の指示でタミフルの処方であったり、リレンザの吸入だったり、必ず、指示通りに薬を飲むこと、薬を使い切ることが大切です。症状がなくなるのに発症してから個人差はありますが、六〜七日位はかかりますので、その間でも、自宅での注意事項を心がけ乗り越えられと思います。



デイケア通信



7年という長い入院生活を送ってきたKさん。

2年前に退院しデイケアの通所が始まりました。はじめは一人で過ごすことが多く周囲との関わりを持つことに消極的でした。

そんなKさんがデイケアのダンスクラブに入ることになりました。昨年のクリスマス会の踊りがきっかけでメンバーから背中を押され入部することになったのです。一生懸命練習を重ね、今年10月に行なわれた病院祭イベントでは「よさこい」に参加。メイクをしてイキイキとした表情で踊るKさんはとても輝いていました。

グループホームでの生活、作業所での仕事をしながらデイケア通所を続けているKさんですが、今では周囲への人達への気遣いはデイケアのなかでも評判です。また知人に会うと大きく手を振り笑顔で挨拶してくれます。自信を持ち活躍の場を広げるまでになったのも一緒に考え、一緒に喜びを感じるといった仲間の存在が大きかったのではないのでしょうか。

デイケアではメンバーそれぞれが様々な目標をもち通所しています。これからも成長の喜びを共に感じ、応援し合える場所でありたいと思います。

デイケア主任 阿部 直子





石井病院における災害訓練

今年の3月11日、東日本を襲った大震災によって多くの命が奪われました。医療機関や高齢者施設なども甚大な被害を受け、全国の関係機関に衝撃を与えました。当院としても予期せぬ事態に備え、数回に渡る防災訓練を実施及び予定いたしました。

<訓練の内容>

- 10月20日：日高中部消防組合及び地域消防団との合同訓練
- 11月30日：第5病棟 火災避難訓練
- 12月 2日：第4病棟 火災避難訓練
- 12月 9日：第2病棟 大津波警報による避難訓練
- 12月20日：第3病棟 火災避難訓練



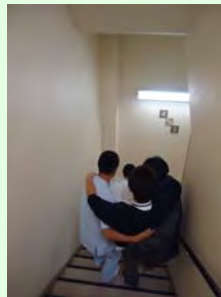
(12/9 避難者の確認)



(職員による評価・アンケート)



(11/30 12/2 担送者避難の様子)



(10/20 合同訓練の様子)

***** 外来担当医表 *****

精神科外来

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	林	松野	林	石井	札医	休診
午後 13:30~15:00	林	札医	松野	石井	松野	休診

もの忘れ外来

毎週月曜日

午後 1:30~3:00	石井 隆司
--------------	----------

予約制です

内科外来

午後 1:30~3:00	第1・第3金曜日	石井 幸司
--------------	----------	----------

年末年始外来休診のお知らせ

年末年始の外来休診日は

下記のとおりです。

- ◎ 12月31日(土)
- ◎ 1月1日(日)
- ◎ 1月2日(月)
- ◎ 1月3日(火)



編集後記

寒さに縮こまって過ごす今日この頃、我が家ではお鍋料理と、今では立派に家族の一員になっている野良の猫一匹に癒しと暖をもらっています。インフルエンザも流行りつつ健康管理に気をつけて、尚、一層御自愛下さい。

編集委員 木村 典子

編集/発行 平成23年12月15日発行

医療法人社団 静和会 石井病院 編集委員会

〒056-0022 日高郡新ひだか町静内高砂町3丁目3-1

TEL(0146)42-3031 FAX(0146)43-3389

ホームページ:<http://www.ishii-hp.jp/>

編集委員長 中村 美鈴

