

VOL.3. December 2009

静和会 石井病院 院内報

# こだま

## Contents

うつ病について  
デイケアプログラムの紹介  
Care ~ 喀痰と吸引  
介護SOS ~ 介護用品  
お知らせ

**表紙を飾る写真を募集しています！！**

当方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。

撮影：(中村美鈴) / 場所：新ひだか町

### 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。

# うつ病の治療をめぐる問題

石井病院 顧問 大鹿 英世

最近とくに「うつ病の治療」が話題になるのは、我が国での自殺死者がこのところ年間3万人以上を続け、その原因にうつ病が大きな比率を占めていると考えられるからです。さらに最近、有効性の高い新しい抗うつ薬が使われるようになって、うつ病の治療が容易になったこともあげられます。しかしながら、うつ病の治療には、依然として、根気のある療養を必要とし、患者さん周囲の人々の細心の心遣いが求められる難しい病気であります。以下に治療上での要点を簡潔に述べてみます。

通常、うつ病の患者さんは、精神的は無気力、何事にも興味喪失、集中力の低下、悲哀感が漂う状態であります。また身体的には、原因不明の倦怠感、強い睡眠障害、消化器症状、性欲減退などの症状を示すことが多いため、先ず内科医を訪れることも珍しくありません。

うつ病にかかる人は、性格的に真面目で責任感が強い反面、物事に強いこだわりを持ち、視野が狭くなる傾向があると指摘する人もいます。そのため、患者さんは何かしようと試みてもできない自分の病状が歯がゆく、心の中で激しく自分を責めている状態にあると考えられます。

そうした状態で、すっかり精神的なエネルギーが枯渇してしまった時は、うつ病の完成時期といえます。この状況を考えれば、うつ病患者さんに安易に「頑張れ」とか「怠けるな」と声をかけることは、病人を鞭打つ行為と言え、自殺へのきっかけともなりかねません。



うつ病治療の基本は、徹底した休養をとらせること

(本人が自発的に動き出すまで、周囲の人はそつとしておく)、

病状に合わせ、適切な抗うつ薬を十分な期間(通常6ヶ月以上)服用すること、

自殺の危険を極力防ぐこと

(ことに病初の時期と回復の兆しがみえてきた時)、

の3点にまとめられます。

うつ病の回復過程は、最初に「ゆううつ感」が消え、次いで「いらいら感・不安感」が薄れ、「おっくう感」の消失が最後になります。したがって、患者さんが何かに関心を向け、面白さを感じ始めることは、完全復帰への軌道にのってきたとみなす重要なサインになるでしょう。

ただ、うつ病では、再発・再燃はつきものと考えておいた方が良いでしょう。これを防ぐ手段は、中途半端に抗うつ薬を止めないこと(必ず専門医の指導を守る)、仕事に戻るためのリハビリテーションの徹底、

精神療法を何らかの形で取り入

れること、などが挙げられます。

最近の抗うつ薬は、副作用が軽度になったとはいえ、服用中の患者さんが急に攻撃的な行動を起こす危険を懸念する医療関係者もいます。原因は不明ですが、うつ病のタイプや他の薬物との併用などが引き金になっているかもしれません。現時点では、薬用量を守りながら、専門医の監督下で抗うつ薬を使う限り、ほぼ安全と考えられます。

最後に、種々の薬物によって「うつ病」が引き起こされることがあります。(例えばC型肝炎の治療薬、血圧降下薬、抗精神病薬など)。

心配でしたら、専門医に相談されるとよろしいでしょう。



# Care ～ケア～

## 喀痰と吸引

今回、喀痰と吸引ということで、まず痰についてお話ししたいと思います。定義では、呼吸器系で作られる粘液、特に咳によって出される粘液です。(鼻腔経由のものは除く)原因は風邪、ハウスダスト、気管支炎、タバコの吸いすぎなどたくさんあります。

私が働いている3病棟では、寝たきりの患者さまが多く、自力で痰を出すことが出来ない状態にあります。痰が出せないと呼吸がしにくくなり、肺炎などの病気につながる恐れがあります。そのため、吸引器にカテーテルという細い管をつけ、口の中の痰を取ったり、鼻から直接気管の中に管を入れ、たまった痰をとる処置をしています。見た目には患者さまが苦しく見えますが、とても重要な処置なのです。

自力で痰を出せる方で、痰を吐くだけ吐いても、症状が改善されない場合や血液が混じる場合、黒色が混じる痰の場合には、医師に相談することを勧めます。余談ですが、タバコを吸っている人は禁煙するだけで痰の量が減ったり、呼吸が楽になります。タバコも値上がりするようになるので、禁煙を考えてみてはどうでしょうか・・・?

第3病棟 看護主任  
宮本 博志

## デイケアプログラム

### の紹介

デイケアでは、最近新たな活動が活発になってきました。みなさんにそのことについてご報告いたします。

#### ペーパーフラワーの作成

毎週水曜日の午前中に、スタッフの指導の下、女性を中心とした活動がされており、カーネーションや

ポインセチアなどといった花を紙で作る作業は根気の要るものですが、みなさん頑張って作業をしております。メンバーのみなさんの集中力アップにも役立っているようです。

#### ミニバレー部活動の開始

来年の全道精神障害回復者スポーツ大会でベスト4進出を目指し、毎週水曜日の午後、この活動の希望されたメンバーが集まって、ミニバレーの練習を頑張っております。今はミニバレーの動きを確認する基

本練習を中心にしており、つなぐバレーが次第に出来るようになってきました。

そのほかにも、さまざまな活動を行っておりますので、詳細はデイケア(直通42 8700)までお問い合わせください。

(デイケア主任 寺澤 俊)



## 介護SOS

こんな時どうする?

### 「介護用品について」

今回はリハビリシューズについてお話をさせていただきます。

リハビリシューズの特徴は、軽さ 履きやすさ 脱ぎやすさ 足の症状に合わせて選別可能 片方選別 左右サイズ違い選別などがあります。1番の特徴は、やはり片方選別と左右サイズ違いでの購入が出来ることです。

サイズは0.5センチきざみですが、製品によっては、S〜Lなどの表記をされている製品もありますし、紳士用又は、婦人用などもあります。ご購入の際には、指が一本くらい入るものが良いでしょう。大きすぎると、シューズの中で足が遊び転倒の原因になりますし、逆に小さすぎると、歩行が不安定となり、シューズ本来の機能が十分に発揮できません。

値段は3,000円から8,000円程度です。今後購入予定の方がおられましたらご相談も承ります。

(第4病棟介護主任 山田 省)

## デイ・ケア送迎車運行表



下記スケジュールにてデイ・ケア専用の送迎車を運行しております。

(平成 21 年 12 月現在)

	月	火	水	木	金
病院出発 (9:00)	新冠町東町	新冠町東町	新冠町東町	新冠町東町	新冠町東町
	静内旭町	静内旭町	静内旭町	静内旭町	静内旭町
	静内青柳町	静内青柳町	静内青柳町	静内青柳町	静内青柳町
	静内御幸町	静内緑町	静内緑町	静内緑町	静内緑町
	東静内		静内神森	東静内	静内御幸町
病院到着 (10:30)	静内御園		静内御幸町	静内御園	静内清水丘
			静内柏台		静内御園
			静内御園		

尚、状況によって変更となる場合がありますのでご利用の際にはご確認願います。

デイ・ケア以外でのご利用はできませんのでご了承ください。

問い合わせ先 石井病院 0146(42)3031 / デイ・ケア直通 0146(42)8700

### \*\*\*\*\* 外来担当医師 \*\*\*\*\*

#### 精神科外来

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:45~12:00	林裕	松野弘	林裕	石井隆司	佐京かつよし	休診
午後	1:30~3:00	佐京かつよし	林裕	松野弘	石井隆司	松野弘	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。

ご予約は当院の地域医療連携室にて承ります。 0146(42)3031

#### 内科外来

第 2・4 金曜日	
午後 1:30~3:00	石井幸司

#### 編集 / 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 蜂谷 了子

### 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(木)

1月1日(金)

1月2日(土)

1月3日(日)



大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

#### 編集後記

本格的な寒さが身にしみる今日の頃です。師走という語源にもありませんが、何かと走り回る方も多いのではないのでしょうか。

先日のボクシング世界フライ級タイトルマッチ内藤大助×亀田興毅。残念ながら北海道出身の内藤選手は6度目の防衛を果たせませんでした。すばらしい試合を見せてくれました。

少年時代いじめられっ子だった内藤選手。最後までファイトを尽くした姿は、国民に感動と勇気を与えてくれました。道民の誇りですね。

編集委員 三浦 秀紀

