

こだま

VOL.6 September 2010

撮影：中村美鈴／場所：新ひだか町

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。

Contents

- ① ストレスの対処法
- ② 復刻版～すっぱいぶどうの話
- ③ 石井病院訪問看護ステーションって
- ④ 買い物外出について
- ⑤ デイケアから～全道スポーツ大会
- ⑥ 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。

ストレス対処法

院長 石井 隆司

近年、心の問題として抑うつや引きこもり、ニート、PTSD等が多くなり、抑うつと関連が深いとされる自殺が毎年3万人を越えています。

様々なストレスが私達の心を脅かしている現代社会。私達は、人生のあらゆる場面でストレスと隣り合わせに過ごしています。

不快な身体症状の裏にはストレスによる心理的問題が隠されている事が少なくありません。

頭痛の種、肝を冷やす、肩の荷が下りる等の表現にも心と身体の深い関係が表れています。

現在使われている「ストレス」とは、「寒冷、外傷、疾病、精神的緊張等体外から加えられた各種の有害刺激に対応して体内に生じた傷害と防禦反応の総和である。」と定義されています。

日常生活の中で起こるストレ

スの度合いを示しますと、配偶者の死、離婚、怪我や病氣、失職、経済的变化、友人とのトラブル等が上げられ、日常生活の中で起こり得るごく些細な事もストレスとなる事がわかります。

これらストレスに対する適応力には各個人差があります。

ストレスに弱い人とは、一般的に真面目で几帳面すぎる、内向的、消極的、厳格、取り越し苦労が多い人等といわれています。

対策としてはまず、日常生活の5つの要素である運動、睡眠、休養、食事、労働をバランスよく毎日の生活に取り組んでいくことが重要です。

具体的には人生に複数の目標を持つ、イヤな事にはノーと言う、よい意味でいい加減さをもつ、過去は変えられない、1日30分自分の時間を持つ、1日15分身体を動かす、

カラオケ健康法等を心掛けていく事もストレス軽減に役立つてくれるものと思います。

ストレスフルな現代社会の中で健やかに生きていく為には、誰かに依存するのではなく自分で自分の心を守っていく必要があります。

悩みを抱えやすい人が、物事の見方や捉え方、それに伴う行動を変えらることで症状を改善していく「認知行動療法」と呼ばれる心理療法を活用していく場合も多くあります。

自分で自分の心をコントロール出来そうにないと感じた事を自覚した場合には、気軽に病院スタッフに声を掛け早めに対応してもらいうことが大切です。



【複製版シリーズ】

すっぱいブドウの話

私たちの日々の生活の中では、思い通りにいかないこと、受け入れ難いことにぶつかるのはしょっちゅうです。たとえば、スーパーに安売りのコーヒーを買いに行ったのに、先着100名様で買えなかった。「え〜」と思った次の瞬間、「コーヒーって、あんまり買い置きしないほうがいいのよね」と思う・・・。

事実を認めてしまうと欲求不満に陥るため、何らかの「理由」をつけて「これで良かったんだ」との大義名分を作り出す。私たちの心は、知らず知らずのうちに、こうした働きをしているのですね。専門の言葉では「合理化」といいます。

皆さんがよくご存知イソップ童話に、こんな話が出てきます。キツネが木になるぶどうを取ろうとしたが取れなかったので、「あんなすっぱいぶどうなんか、欲しくない!」と言って立ち去ったという話。ここからとって、合理化の働きを「すっぱいぶどうのメカニズム」ともいいます。

石井病院訪問看護ステーションについて？

当院の訪問看護は平成19年7月に事業所となり、保健師4名が常勤しています。

主な利用者は精神に障害を持ちながら地域生活している方で、家庭や地域社会で安心して日常生活を送ることができるよう定期的に訪問し、相談や必要な支援などを行っています。訪問看護を開始するには主治医の指示が必要で、訪問間隔は

症状やご希望に応じて主治医と相談しながら行っています。私服で訪問し、時間は30分～1時間程度です。

【こんな時はご相談ください】

- ・身のまわりのことや食生活がうまく出来ない
- ・生活リズムが整わない
- ・入退院を繰り返してしまふ
- ・薬がきちんと飲めない
- ・人とうまく話したり、付き合う

ことができない

- ・ご家族の方が患者さんとのようにしてかかわったらいのかわからない
- ・社会資源の活用や今後の生活設計の相談など

※訪問地域は介護保険の方は新ひだか町・新冠町。医療保険の方は新ひだか町、新冠町、日高町、平取町・むかわ町です。
※営業時間は病院と同じで利用料

買い物外出について

4病棟では、精神の疾患をもった方が入院されています。個々の患者様の状態により外出される機会が少ないことがあり、そのような患者様たちのために病棟では週に一回買い物外出を行っています。目的は気分転換を図ることもありますが、社会性の適応を身につけることや買い物をすることにより自分で決める力（自発性）を身につけること、院外に出かけるので交通ルールや店内でのマナーを認識してもらうことも大切にしています。実際に患者様と買い物に出かけると、それぞれが交通ルールを守り店内でもマナーを守り、予算内で買いたいものを買っています。先に買い物を終えた方は買い物をしている人を店内で待っていたり、お互いが協力しあっている姿も見られます。患者様自身、自分で実際にお店へ買い物に行き、自分が欲しいものを選んで買うことが出来るので毎週楽しみにしているようです。このように買い物外出を通して患者様の自立の手助けに少しでもなるように私たちは日々取り組んでいます。

第4病棟 看護師長 岡田 さゆり



金等詳細についてはお問い合わせ下さい。

訪問看護ステーション

保健師 村田 真奈美

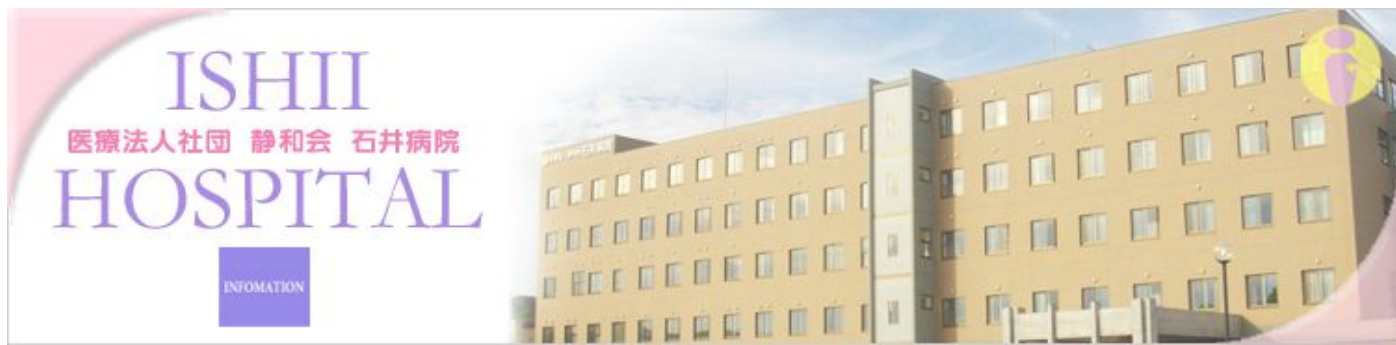
石井病院デイケア

全道精神障害回復者スポーツ大会

参加結果報告

8月27日（金）札幌市美香保体育館にて大会が行われ、デイケアからは、ミニバレーの部に2チーム10名で参加しました。両チームとも予選リーグにて、惜敗してしまいました。メンバーとスタッフで作製した横断幕が評価され、「ペナント賞」を頂ました。





第9回 石井病院祭

今年で9回目となる石井病院祭が10月3日に行われます。

患者様や職員が協力し、みんなで楽しめる病院祭になるよう、現在準備を進めております。

今年の病院祭スローガン：「みんなで 楽しもう 病院祭」

今年もたくさんのご来場をお待ちしております。

日時：平成22年10月3日(日) 10:00~13:30
 場所：石井病院駐車場・1階ロビー(雨天時=病院内及び体育館)
 主な内容：★オープニングセレモニー

- ★縁日
- ★バザー
- ★健康コーナー(化粧療法、作業療法体験)
- ★お楽しみ抽選会
- ★イベント
- ★フリーマーケット
- ★作品展示・販売



昨年の様子
 上：準備中
 下：作品展示

***** 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2・第4金曜日	石井 幸司
-------------	----------	----------

編集/発行 平成22年9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 山田 省

編集後記

健康の為、ウォーキングをしています
 先日、河川敷を歩いていたら、顔見知りの方に出会いました
 挨拶を交わし、会話をしていると、その方はほとんど毎日ボラ
 ンティアでゴミ拾いをしているそうです。どうりで私が歩いて
 いるところにはほとんどゴミがありませんでした。
 改めてよい環境でウォーキングが出来ていることに感動し
 感謝しました。

編集委員 中村美鈴