

# こだま

VOL.9 June, 2011

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 「遊び」のすすめ
- ② 精神科作業療法
- ③ 復刻版「パーソナルスペース」
- ④ 訪問看護日記
- ⑤ 保険証・各種医療証について
- ⑥ くすりの豆知識
- ⑦ 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。

# 「遊び」のすすめ

医師 堀田 温

「遊び」のない人間、つまりマジメ人間の運命は例外はあるにしろ、総じてあまり明るくない。悪くすれば、うつ状態になったり、アルコー

ル依存になったり、痴呆を早めたりして、老化が推進されるのです。車のハンドルには必ず「遊び」があります。もしそれがなければ車の事故は何倍にも増えるでしょう。人生も同じでしょう。高齢化社会が来て、老人が増えれば、その差がはつきりと出てくるでしょう。

うまく「遊び」を人生にいかしている人は、なかなかトシをとらない姿、形ではなくて、気持ちが大切でしょう。この際の「遊び」は「趣味」と同義語と思ってよいでしょう。

ところで、「遊び」の必要条件は何でしょうか？

(1) 自由がなければならぬ

「遊び」は好きでするもの。「仕事」はせねばならないもの。

(2) 日常的でないこと

毎日習慣的にやっていることから、いささかでも抜け出すことが必要です。服装の変化も「遊び」でしょう。

(3) 非利得性であること。

利益に結びつかないことが必要です。競輪・競馬・パチンコなどで稼ごうとするのは、「遊び」ではありません。利益とは無縁です。

「いたずら」も「遊び」の一型です。子供の頃の「いたずら」を思い出して下さい。ちよつと人を驚かして喜んだものです。大人にも「いたずら」があります。休日にもちよつと変わった服装をする、家の玄関や庭に変わった置物を置く、色々な祭りなどでお面をつけて踊る…などです。

「いたずら」は幼児性（純粋性）がある。意欲と好奇心も必要条件です。また、相手との絡みもあるから、孤独ではない、などの利点があります。

大切なことは、あくまでも相手に迷惑をかけないことです。楽しい毎日を通じましょう！



静内二十間道路 桜のトンネル

## ◆精神科作業療法◆

新年度を迎え私の担当する精神科作業療法も3年目を迎えることとなりました。年々新しい活動を導入し、患者様のサービスマスに努めておりますが今年度の目玉としてデイケア協力の下、ピアカウンセリングを導入することといたしました。皆さんはピアカウンセリングという言葉をご存知でしょうか。「ピア」とは仲間という意味があり「カウンセリング」とは相談・援助を意味し

ます。つまり同じ障害を抱えた仲間同士で相談を行い問題を解決していくということが目的となり、そのためには社会生活を営んでいるデイケアに通うメンバーさんの力が必要となったわけです。入院患者様の中には長期入院のために生活スキルが低下し、退院に対して消極的な方がいらつしやいます。そのような方たちに少しでもデイケアメンバーさんの話が伝わり、退院にむけて前向きに考えてくれればと願っております。

作業療法士 高瀬 英信

## 復刻版 「パーソナルスペース」

私たち個々人には、身体の延長としての空間”があり、これを「パーソナルスペース」といいます。病院の待合などで長いすに腰掛けているとき、他人との間に自然と一定の距離をとっているでしょうか？そして、さして混んでも見知らぬ他人がピタッと横に座られると、不快な気持ちがありませんか？そう、これは私たちが自分のパーソナルスペースを守ろうとする心の働きのためなのです。



## 保険証・

### 各種医療証について

被保険者になると一人に1枚の健康保険証（以下保険証）が交付され、病院や歯科医院など医療機関にかかる場合はこの保険証の提示が必要です。

提示がなく保険証の確認ができない場合や有効期限が切れている

場合は医療費の全額支払いとなり負担が大きくなります。受診前には次のことをご注意ください。

① 国民健康保険、後期高齢者医療の有効期限を確認してください。

② 保険証が変更となった場合は速やかに手続きをして新たな保険証を病院へ提出してください。

保険証とは別に限度額適用証（70歳未満）、限度額適用・標準負担額認定証（以下医療証）があります。

これらを提出することで医療費の自己負担や食事代が一定の限度額負担となります。

入院の時は保険者に確認をして、交付申請をして下さい。

医療証は市町村で、毎年基準日で負担金の割合判定があるので、入院中の患者様は忘れずに手続きをしましょう。

保険証は個人の証明証となりますので、大切に保管、管理しましょう！

事務主任 中村 美鈴

## ～訪問看護日記～



約2年半前に当院を退院し独り暮らしを始めたNさん。毎日が平穏無事に…という訳にもいかず想定外のとんでもないことが起こることもあります。アパート上階の水道管破裂で室内が水浸し、身に覚えのない高額の水道料金の請求（漏水）でまさに水難続き。周囲にSOSを出しながら大家さん、役場、業者を奔走し何とか一件落着。「生活してるとさ、まっいろいろあるよね。ハハハッ」困難を乗り越えた表情にはたくましさや自信、輝きがあります。そしてちょっと気分が冴えない時は海を眺めたり、貼り絵や図書館通い、無心になっての草取り、シャワーを浴びるなどこの2年半、リフレッシュの引き出しを増やし、病気と上手く付き合う方法も身につけてきました。

100人いれば100通りの価値観、人間関係、生活環境があり時には困難な場面に遭遇することもあります。その上で心身の健康維持のためのサポート、生活上の様々な出来事について一緒に考え時に見守りながらその人らしく生活することを応援し、できたことを共に喜ぶ。訪問看護の醍醐味ではないでしょうか。

訪問看護ステーション保健師 神垣 信子



浦河町優駿ビレッジ あえる

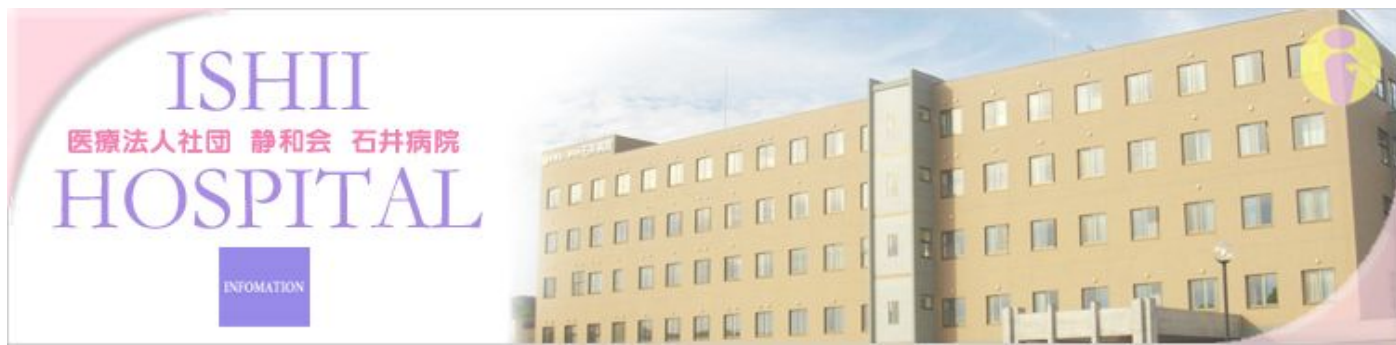
### くすりの豆知識

#### 「水なし」で飲める錠剤

#### 「口腔崩壊錠」

お薬は「コップ一杯の水かぬるま湯」で飲むのが一般的ですが、水なしで飲めるタイプの錠剤が出てきています。「口腔内崩壊錠」というタイプです。この錠剤は、舌の上のせて唾液を浸潤させると崩壊するため、崩壊後唾液だけで、水なしで服用可能なのです。又、水で服用することもできます。普通の錠剤は服用困難な方でも、このタイプは服用可能です。口腔の粘液から吸収されることはないため、唾液または水で飲み込むことと、寝たままの状態では、水なしで服用させないこととなつています。錠剤の硬さについては、普通の錠剤に比べやや柔らかめの感じで、ヒートから取り出した後は湿気を避けて保存することとなっております。薬品名は「D錠」、「OD錠」となっているのは口腔崩壊錠を意味すると考えられます。

薬剤師 五十嵐 聚子



## 現在お持ちの保険証等を今一度ご確認ください

健康保険証等の更新時期が近づいております。

下記の健康保険証及び医療受給者証をお持ちの方は、有効期限を確認し、市町村窓口で更新手続きを行ってください。

種類によっては案内が来ないものもありますのでお忘れなく。

### 《有効期限が7月31日までとなっている保険及び受給者証》

対象者	種類	管内で該当する町
後期高齢者医療受給者	後期高齢者限度額適用・標準負担額減額認定証	・新ひだか町 ・新冠町
70歳以上75歳未満	高齢者医療受給者証	・日高町
一般(70歳未満)及び70歳以上75歳未満	限度額適用・標準負担額減額認定証	・浦河町 ・平取町
受給を受けている全ての方	重度心身障害者医療受給者証	・様似町
受給を受けている全ての方	ひとり親家庭医療受給者証	など
その他、現在お持ちの受給者証がありましたら有効期限をご確認ください。		

## 石井病院 野球チーム

### 新ひだか町静内野球協会長杯 優勝

5月15日から開催されていた標記大会に出場した石井病院チームが6月5日に行われた準決勝、決勝戦に進出し、見事3年連続の優勝を手にしました。

#### <監督から一言>

今年の当院野球部は看護師、介護福祉士、看護助手、作業療法士、事務員、計17名で構成されたチームです。

(平均年齢は28.5歳)

元気ある職場をPRできるよう、互いに刺激し、励まし合いながら毎日練習しております。

今シーズンはまだ始まったばかりですが、目標である日高制覇のため日々努力し、またこのような報告の機会を与えていただけるよう頑張ります。

是非グラウンドでのご声援をお願いいたします。

野球部監督 三浦

## \*\*\*\* 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23年6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

### 編集後記

今年も早いものでもう半年が過ぎようとしています。暗い出来事が多かった印象ですが、これからは明るい話題ばかりで飾ってほしいものです。

編集委員長 中村 美鈴

