

2021年1月発行 第458号

季刊冬号

曙光

CONTENTS

令和3年 年頭のご挨拶	2
精神疾患の話	3
部署紹介	4
相談室だより	5
私の新人時代	5
OT（作業療法）だより	6
デイケアたんぽぽだより	6
お薬の知恵袋	6
ユニフォームが新しくなりました	7
子育て奮闘記	7
新人紹介	7

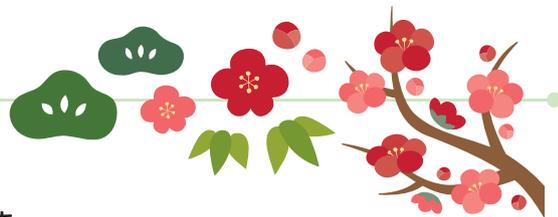


医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



令和3年 年頭のご挨拶



理事長・院長
馬屋原 健

新年あけましておめでとうございます。

息苦しいほどに窮屈な令和2年が終わりましたが、新春を迎えても喜ばしい知らせはまだ先の様です。ついに1都3県を対象に緊急事態宣言が発令される事態となりました。

昨年は、新型コロナウイルス感染予防の対策から、出入り口を見張るような物々しい体制での診療が当たり前となり、さらに患者様への面会・試験外泊の制限やリハビリテーションの一部中止、そして地域住民の皆様との貴重な交流の場である納涼祭を初めて中止するなど、「地域社会に開かれた精神科病院」を目指す当院にとっては、忸怩たるものがありました。それに追い打ちをかけるように、年末の新型コロナウイルス感染発生では一時期外来診療を止めるなど、多大なご心配をおかけしてしまいました。

年頭に当たり前向きな姿勢で臨むならば、見聞きする知識はあっても実際の対処経験が無いに等しい変幻自在の新型コロナウイルスの院内感染を制御すべく、従来の標準予防策を超えたレベルでの様々な試みや慣れない防護服の着脱も含めた感染予防策を、職員一丸となって実行したことがきっと今後の糧となると確信しています。その間の患者様、ご家族、保健所等行政、連携医療機関など関係者の皆様のご理解とご協力があったからこそ、これまでの当たり前を乗り越えて、新しい対策と向き合えた一年でもありました。

心より感謝申し上げます。

引き続き、患者様や地域の関係者の皆様のご厚情を支えに、地域に開かれた病院として、患者様に安心感に包まれた日々を過ごして頂けるよう、職員一丸となり、より一層精進してまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



誘因・好発年齢

脳神経の疾患であり、神経伝達物質（ドーパミン）のバランスの異常が背景にあると考えられています。過剰なストレスをきっかけにドーパミンのバランスが崩れ発症します。人口の約1%に発症し、男女に有意差はありません。思春期に発症することが多いですが、30歳代になってから発症する方もいます。

症状

急性期には、幻覚・妄想等の陽性症状が多く認められ、休息期から回復期にかけては意欲減退・感情の平板化・引きこもり等の陰性症状が目立ってきます。

急性期の陽性症状

- 自分の悪口が聴こえる。（幻聴）
- 誰かから狙われている。監視されている。（被害妄想）
- 自分の考えが周囲に知られている。（思考伝播）
- 頭の中が混乱してしまい、考えがまとまらない。（滅裂思考）

休息期から回復期の陰性症状

- 何事も面倒でやる気がでない。
- 注意力が落ちる。集中できない。
- 身だしなみに気が回らなくなる。一日中寝てばかりいる。



治療

幻覚や妄想の改善、興奮の軽減、陰性症状の改善等を目的として抗精神病薬を用います。また、リハビリテーションを行ない、本人のやる気を育てながら入浴・洗濯・食事等の日常生活、社会生活が送れるようにトレーニングを行なうことも大切です。

当院では、リハビリテーションとして精神科デイケア（通所リハビリテーション）を行なっています。規則正しい生活リズムの獲得、スポーツやレクリエーション、創作活動などグループ活動を通し、他者とのコミュニケーションに慣れることで、対人交流や集団参加に自信をもってもらうことを目指しています。また、看護師・作業療法士・精神保健福祉士・公認心理師の合計9名のスタッフにより多方面からサポートを行っています。



（医師：山根 美智子）

部署紹介

栄養課

病院給食は疾病の治療、健康の早期回復を目的としており患者様の年齢や性別、病態に合わせた食事を提供しています。管理栄養士が作成する献立はエネルギー、たんぱく質、塩分などそれぞれの栄養素を満たすだけでなく、見た目、味、調理工程などにも配慮が必要です。

食事は患者様にとっての楽しみの一つでもあり、美味しい、楽しい、季節感のある行事食やメニュー作りを心がけています。管理栄養士と調理スタッフが協力して新しいメニューを考え試作をして提供する取り組みも行っています。

安心安全な食事提供のためには食材の納入から調理、配膳全ての工程において衛生管理の徹底が求められます。そして非常時、災害時でも速やかに食事提供ができる体制を整えておく必要があります。そのために備蓄食を確保し、提供訓練も実施しています。

現在、管理栄養士3名、調理スタッフ10名、調理補助パート2名の15名、10代から60代の幅広い世代でお互いに協力しあって日々の調理を行っています。食事が治療と患者様の笑顔に繋がるようこれからも努力していききたいと思います。

(管理栄養士：吉岡京子)



ひな祭りの箸袋



敬老の日

医療福祉相談室 (PSW部門)

みなさまには“病院の相談員です”と自己紹介していますが、相談室には現在7名の精神保健福祉士が在籍し、患者様・ご家族からの相談対応はもちろん、地域の医療機関や施設・行政との連携に努めています。病院では“PSW”(精神科のソーシャルワーカー)と呼ばれています。

受診につながる前段階から関わり、入院・退院支援～地域生活と、その方に応じた治療や生活を、院内外と連携しながら総合的に支援しています。生活に寄り添い、地域のなかの病院として広い視野とフィールドで活動していきたいと考えています。

主な業務

- ・初診や入院希望の相談・調整
- ・初診時のインテーク(予診)や診察のフォロー
- ・療養生活の相談や調整(家族・経済・就労・学校)
- ・障害年金や介護保険等の制度利用の紹介・申請援助
- ・退院支援(自宅や施設等への調整・ケア会議の開催)
- ・アルコールプログラムやクリニカルパスの実施
- ・他医療機関との受診や転入院の調整
- ・認知症疾患医療センター業務



お気軽にご相談ください!

ご相談は、病院へお電話いただくか、1階受付へお声かけください☆

(医療福祉相談室：室長 新田 美奈子)

相談室だより ～新型コロナウイルスの「3つの顔」～

新型コロナウイルスの感染拡大のなかで、当院のカウンセリングルームも対人距離を保ち、換気をしながら、マスクを着けて交流するスタイルが日常化してきました。

このウイルスは、「病気」、「不安」、「差別」の3つの感染の顔を持つことが日本赤十字社のウェブサイトで紹介されています。

第1は、「病気そのもの」によるウイルス感染です。

第2は、「不安と恐れ」の感染であり、このウイルスは見えないうえにワクチンや薬も開発途上であり、分からないことが多く、私たちは不安や恐れを感じて振り回されることもたくさん経験しました。不安や恐れは私たちの心のなかで膨らみ、私たちの気づく力、聴く力、自分を支える力を弱めて、瞬く間に人から人へと伝染しました。

第3は、「嫌悪・偏見・差別」の感染です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激し、ウイルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会とのつながりを壊そうとしてきました。このように感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるところにあります。

現在は、新型コロナウイルスのこれまでの経験と知見をもとに感染症をある程度コントロールできるようになってきましたが、自分たちの身近に感染症が拡大すると途端に3つのスパイラルは展開していきます。過剰でもなく、過少でもなく、適切に新型コロナウイルスと付き合っていきたいものですね。 (公認心理師・臨床心理士：水谷 剛司)

(引用：日本赤十字社のウェブサイト「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」)



私の新人時代



【3病棟主任】

堀下啓子

『私の新人時代』というお題を頂き、遠い記憶を想起してみました。

看護学校卒業後は、県北の総合病院に入職し、慢性期病棟～急性期病棟で色々な経験を積みました。最初の頃は分からないことや不安なことが多く、先輩看護師に丁寧に教えてもらい現在があると感謝しています。

“分からなくても患者さんの元に足を運ぶ。異常があれば何かを察知する。”と指導されたことが今でも心に残っています。また、あの頃はナースキャップに膝丈ワンピースの白衣で白いストッキングだったなあ～と時代の流れを感じます。

結婚を機に福山へ転居し7年間医療現場から離れていましたが、子どもが幼稚園にあがったことで復職しました。

光の丘病院には元同僚看護師の紹介で、2010年1月に入職しました。初めての精神科病院勤務は、戸惑いが多く先輩看護師の関わり方、声のかけ方、などを見て聞いて学びました。患者さんとのコミュニケーションや関わりにより信頼関係が築け、それが治療や入院生活を円滑に送るために大切であると知りました。大変ではありますが、それが精神科看護の魅力だと思っています。

子どもも成長し2014年には非常勤から正職員へ、2016年には認知症治療病棟へ異動と同時に主任となり現在に至ります。身体合併症のある患者さんも多く、多忙な毎日ですが患者さんの笑顔に癒され、スタッフ同士助け合いながら日々奮闘しています。これからもより良い看護が提供できるよう努めていきたいと思ひます。

OTだより

創作活動、レクリエーション、音楽鑑賞、カラオケなど日々色々な作業活動を行っています。少しでも季節感を感じられるよう毎月壁紙を作成。輪投げ、ボウリング、シュートゲーム、的入れ、ゴルフなどのレクリエーションの前には、棒体操でしっかり身体を動かしています。



レク風景（棒体操）



シュートゲーム



1月のカレンダー

（作業療法士：光成 実佳）

デイケアたんぽぽだより ～運動会～

2020年10月23日

〈知力・体力・団結力を持ってコロナ禍を過ごす〉をスローガンに掲げ、初の室内運動会！室内で楽しめる競技をメンバーさんと共に考えました。「運動会をやって良かった、楽しい時間が過ごせました」と喜びの感想を頂きました。

DCでは、季節に沿った行事を行っています。

※コロナ禍で、一部自粛の行事もあります。

（作業療法士：園尾 滋基）



漢字リレー



スプーンリレー

お薬の知恵袋

Q. お薬の保管で気をつけることはありますか？

薬をきちんと保管しないと、有効成分が変質して効果が十分発揮できないことがあります。保管方法には注意しなければなりません。

薬の品質に影響を与える主な原因は以下の通りです。

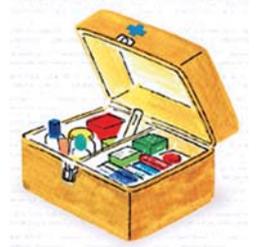
- ① 温度 温度が高いと変質しやすくなります。
- ② 湿度 湿気が多いと変質したり、カビが発生したりします。
- ③ 光 直射日光のような強い光を受けると変質しやすくなります。

※薬は高温、多湿、直射日光を避けて保管しましょう。

※子どもが誤って飲まないように、手の届かない場所に保管することも必要です。

※薬によっては冷所保存など違う保管方法がありますので、注意しましょう。

※説明書や薬袋は、薬を使い切るまで一緒に保管するのが好ましいです。（薬局長：^{うらべ} 卜部 深幸）



ユニフォームが 新しくなりました!!



看護師



介護士

作業療法士

子育て奮闘記

2歳になった息子は、毎日たくさん笑って泣いて走って転げて元気に過ごしています。

1年前に復職した当時の帰り道は大泣きを聞きながら運転する日々でしたが、今では大好きなショベルカーを見つける度に「あった! あった! ガッガッあったー!」と身を乗り出して教えてくれたり、音楽に合わせてニコニコしながら体を揺らしたりと2人で楽しみながらドライブが出来るようになりました。

きらきら保育園での生活も当分の間は笑顔を見せず緊張気味に過ごしていたようですが、優しい先生やお友だちに囲まれて、今ではすっかり慣れてお迎えに行った時にはニコニコ笑顔で迎えてくれます。

1年を振り返ると本当に早いもので、これからもあつという間に大きくなってしまおうのかと思うと少し寂しい気持ちと楽しみな気持ちでいっぱいです。

(I.F)



新人紹介

1. 血液型 2. 休日の過ごし方 3. モーニングルーティーン 4. 一年の抱負



さとう
佐藤ひとみさん
【外来】
看護師



たていし まどか
立石 円香さん
【訪問看護】
看護師



たが まい
多賀 真衣さん
【受付】
事務

1. A型。
2. 読書やDVD鑑賞などしてゆったりと過ごしています。
3. 朝起きてすぐに水を飲みます。
4. 忙しい時こそ丁寧な対応を心がけていきます。

1. A型。
2. 買い物、DVD鑑賞。
3. めざましテレビの占いを見る。
4. 一日でも早く仕事に慣れ、患者様・御家族がよりよく地域で生活を送っていただけるように支援していきたいです。

1. A型。
2. 子どもたちと遊ぶ。
3. 酵素ドリンクを飲む。
4. 新しい業務に積極的に挑戦し、仕事の幅を広げる!

外来担当医表

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	1診	院長	羽原	院長 <small>(完全予約制)</small>	石岡	徳岡	石岡
	2診	大加茂	藤原 <small>(9:30から)</small>	大加茂	藤田	山根	徳岡
	3診	工藤					
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	工藤		中田	藤田	山根	
	3診						
休診日	日曜日・祝日						

管理者 馬屋原 健

※初診の方は予約制となっております。

あらかじめ、お電話でご予約をお取りください。

※外来担当医表は 1月現在

予約や受診に関するご相談は、医療福祉相談室まで

TEL. 084-976-1415

お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00(祝日は除く)

INFOMATION

院内行事

新年会(2021年 1月)



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回 約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す

(森田次郎:感染症学雑誌, 80:496-500, 2006年から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、
熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる
「家庭用洗剤」を使って
消毒ができます。

NITEウェブサイト
製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



2022年8月28日 福山城築城400年

コロナ禍ではありますが、福山市も
頑張っています。私達一人一人も
コロナに負けず、乗りきりましょう。

編集 後記

新年あけましておめでとうございます、新型コロナ禍で例年の初詣は控えて自宅で過ごしました。入院患者さんとその御家族は長い期間会えない状況下に置かれております。お互いを思いやり今まで以上の看護、介護を目指したいと思います。又延期となったオリンピックが無事開催され世界の人々が集えることを祈念します。今回地域の穴場スポット紹介の記事はお休みさせていただきます。
(石岡・高村・山姥・藤森)



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院

〒720-1147 広島県福山市駅家町向永谷302 番地
TEL.084-976-1415 FAX.084-976-0954

広島県認知症疾患医療センター
TEL.084-976-1412

ホームページでも「曙光」をご覧ください

光の丘病院

検索

<http://www.hikarihp.com/>