

2021年7月発行 第460号

季刊夏号

曙光



CONTENTS

精神疾患の話	2
相談室だより	3
私の新人時代	3
デイケアたんぽぽだより	4
OT（作業療法）だより	4
もう一度行ってみたい旅行先	5
ステイホームの過ごし方	5
我が家のペット	6
新人紹介	7
新型コロナと災害、避難はどうする？	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



日本医療機能評価機構

精神疾患の話 ～睡眠薬について～

睡眠薬とは不眠の治療に使われ、睡眠の質を改善する作用をもつ薬であり、催眠作用に加えて不安や緊張を和らげる効果があります。

睡眠薬にはベンゾジアゼピン系薬物、非ベンゾジアゼピン系薬物、非バルビツール系薬物などがあります。以前はバルビツール系薬物も使われていましたが、依存性が強く、中毒を起こす危険性が高いため近年はあまり使われていません。

反対に依存性が低く、副作用も少ないベンゾジアゼピン系が主流となっています。

ベンゾジアゼピン系の睡眠薬は作用時間から4つの種類に分けられます。

①長時間型

半減期が24時間以上と長いもの。効果が翌日に持ち越されることがあります。
例) ドラール、ダルメート、ソメリン

②中間型

半減期が12～24時間以上のもの。効果が翌日に持ち越されることがあります。
例) サイレース、ベンザリン、ユーロジン

③短時間型

半減期が6～12時間と短いもの。しかし、服薬を中止すると以前より強い不眠が生じやすい。
例) レンドルミン、ロラメット、リスミー

④超短時間型

半減期が6時間以内と非常に短いもの。しかし、服薬を中止すると以前より強い不眠が生じやすい。
例) マイスリー、ハルシオン、アモバン、ルネスタ

(半減期とは…薬の血液中の濃度が半分になるまでの時間。半減期が長いほど効果が長い)

深夜に何度も目が覚めてしまう方、早朝に目が覚めてしまう方には①長時間型②中間型が、なかなか寝つけない方には③短時間型④超短時間型が向いていますが、年齢等も考慮してその患者さんにあった睡眠薬を用います。特に高齢の方は歩行が不安定な方も多く転倒の危険性が高いため、睡眠薬を初めて内服する時や睡眠薬を変更する時は注意が必要です。

多くの方は「睡眠薬はやめられなくなるかもしれない」と依存を心配されますが、上記の通り依存性が低く副作用も少ないベンゾジアゼピン系が用いられています。ただし、睡眠作用が増強するためアルコールとの併用は絶対にしてはいけません。



(医師：山根 美智子)

地域連携だより ～初診について～

当院における初診の流れ、昨年度の初診対応実績についてご報告いたします。

初診の流れ

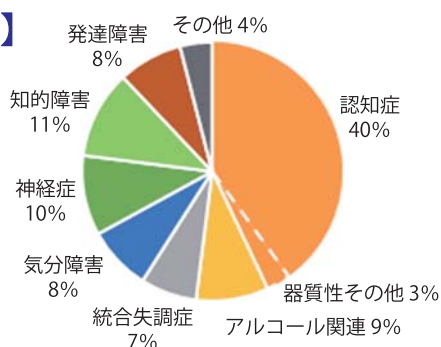
受診予約	相談員（精神保健福祉士）がお話を伺い、状況に応じて受診日を調整します。
予診	来院・受付後、相談員がこれまでの病歴や生活歴、家族状況などを伺います。
検査	必要に応じ、心理検査やCT・レントゲン・血液検査など行います。
診察	充分時間をかけて診察いたします。

- 初診は完全予約制です。事前に地域連携室までご連絡ください。
- 心理カウンセリングのご希望については、診察の結果となります。
- 認知症に関するご相談は、広島県認知症疾患医療センターTEL084-976-1412でも対応しています。

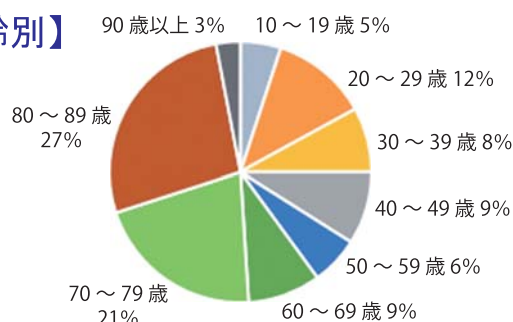
資料

令和2年度の初診状況について（初診患者数409人）

【疾患別】



【年齢別】



（精神保健福祉士：新田美奈子）

私の新人時代



【4病棟主任】

中村 諭

この春9年ぶりに1病棟から4病棟へ異動になりました。4病棟は、主任になりたての時に私を育ててくれた場所です。患者さんから『帰ってきたん？』『またよろしくね』との声に嬉しく少し勇気ももらいました。

私は、日韓ワールドカップが開催された翌年2003年に千葉県の看護学校を卒業し看護学校系列である総合病院へ就職しました。当時は外来・注射室に配属され、とても忙しく夜遅くに帰宅しそのまま玄関で寝てしまったこともありました。その後小児科病棟で5年勤めました。入院している子どもたちと、アンパンマンやポケモン、プリキュアで遊び楽しかったことも懐かしい良い思い出です。そんな私ですが、小児科病棟で特に気をつけていたことがあります。それは、子どもになぜ入院になったのか、必要性

をわかりやすく説明すること。処置や採血などをする時は、決して『痛くないよ』と嘘はつかないこと。もしも嫌な処置をする時には、十分準備し手早く終わらせる。親と離れて過ごす夜を一緒に過ごす。入院になったのは自分のせいだと責める母親の気持ちが少しでも和らぐよう話しかける。仕事の為と付き添いが出来ず、その場を離れる父親が安心できるよう自信たっぷりに対応する。これらは、新人時代に養った力であり、私の看護の礎（いしずえ）になっています。

当時の経験が今の私を形成し、今の経験が将来の私を形成してくれるでしょう。小児科から精神科に移り13年目が来ます。精神科看護を通してやりたいことを実現するには、余裕な時間はありません。定年まで25年、今日も頑張ります。

デイケアたんぽぽだより 6月24日(木) ~音楽祭~

GoodJob!企画『音楽祭』を開催しました。GoodJob!というプログラムに参加しているメンバー主体で内容を一から考え、3ヶ月かけて企画を行いました。音楽祭では、企画メンバーの選んだ様々なジャンルのアーティストの曲を流しました。

お客さんとして参加したメンバーからは「懐かしくてよかった」「またして欲しい」などの意見もあり、音楽祭は大成功！手土産のお菓子や飲み物も喜んでいただきました♪

今回の音楽祭を活かして、音楽祭以外の企画にも挑戦してみたいです(^_^)。



(作業療法士：畑潤子)

OTだより

1 病棟で行っている作業活動を紹介します。



今回初めて藍染のハンカチ作りをしました。ひらいてみるまでどんな柄になっているかわからないので楽しみです。世界にひとつだけの自分だけの柄が完成！

UVレジンアクセサリーパーツや液の色を考えてオリジナルの素敵な作品ができました！



革細工
本革で作ってます。
刻印するのが楽しいです。



(作業療法士：天野 今日子)

もう一度行ってみたい旅行先 <アジアの海でイタリアの休日クルーズ 5日間ツアーに参加して>

私の趣味は旅行。念願のクルーズ旅に行ったのが2年前の2019年6月
イタリア客船 MSC スプレディダ号に横浜港から乗船し船旅に出発！3日後に上海入港し翌日飛行機で
関西空港へ。

クルーズ船ってセレブの人しか乗れないイメージがありますが、今回のツアーはカジュアル船の海側バルコ
ニー付きの部屋で、諸費用込みで10万円という安さ！

外国の客船はクルー（乗組員）が殆ど外国人なので船にいながら海外旅行の気分も味わえます。友達の1人
は英語が堪能で会話は全く問題なし（笑）

全長333m 客室数1637室 最大乗客数4363人 クルー1370人 デッキは18階

想像もつかないでしょうが、大きなホテルが横になって動いているといった感じです。

私達の部屋は14階で船の前方、メインのレストランは船の後方にあるので、エレベーターや階段を使ってた
どり着くまでが大変でした。

船内地図を見ながら探検し、ゲームやイベントに参加、夜はちょっとおめかししてディナーを楽しみ、プロ
ダンサーの本格的なショーも観て、夢のような楽しい時間を過ごしました。レストラン、カフェ、バー、スポー
ツジムなど施設は充実しており、ルームサービスを利用してバルコニーで海を見ながらの朝食は優雅なひと
時でした。

船内の裏側ツアーにも参加し、調理室やランドリー室（洗濯場）、ショーの舞台裏、VIPクラスのお部屋など、
普段見れない場所も見て回りました。

終日クルーズは2日間だったので、
優雅な船旅ではなく貪欲に動き回った
船旅でした。

唯一残念だったのが、2日間とも曇り
だったこと。

青い海・青い空の下でゆったりと船旅
ができるのは、いつのことになるので
しょうか…
（佐藤由美子）



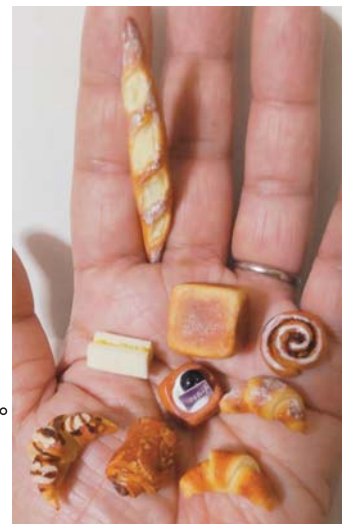
ステイホームの過ごし方 ~樹脂粘土でつくるミニチュアパン~

みなさんは『ディアゴスティーニ』をご存知でしょうか？そこから出版される分冊百科で『週刊 樹脂粘土で
つくるミニチュアフード』というシリーズがあり「創刊号は¥299」とテレビCMが流れていたのを観て、
おもしろそうでお手頃価格だったので購入しました。もともとは食パンを手作りしていたこともあって、この
ミニチュアパンにも興味をそそられたのが始まりでした。新型コロナウイルス感染症
が流行する前に発売・購入していた物ですが、なんと1年以上未開封のままだったの
です。そして、この度のステイホーム生活でようやく開封…。

特に難しかった点は、黄土色→赤茶色→茶色→こげ茶色の順に絵の具でパンの
焼き加減の濃淡をリアルに表現するところです。わりと色濃く付きやすいので、
気をつけないと焦げたパンになってしまいます。

『樹脂粘土』とは、名前の通り樹脂をベースにした粘土で、紙ねんどのように自然
乾燥で固まる性質があります。最近はダイソーの手芸コーナーにも売っていて、数色
カラーバリエーションがありますよ♪今回は普通にミニチュアパンを作ったので
すが、乾燥する前に金具を取り付けてアクセサリーに応用することもできるそうです。
また、賞味期限がある食パンと違って、作品をずっと残しておけることも魅力の一つ
です。掌（てのひら）に繰り広げられる24分の1スケールのミニチュアの世界に、
すっかり魅了されました。

今後はもっと難易度の高いミニチュアパン作りにチャレンジしたり、作品が増え
たらディスプレイ用の棚を手作りしてみるのもいいかなあーと思っています。



（林原 明美）





我が家のペット



我が家のペットは白柴犬で名前は〈レオ〉君です。
 正式名は『桜神』の白雲号 という立派な名前がありますが、レオという可愛い名前の響きと、昔見たアニメの主人公が優しく勇敢なライオンだったので、そういう風になってほしいという願いから〈レオ〉になりました。
 散歩が大好きで、ほぼ毎日散歩をします。雨は嫌いですが少しの雨なら散歩に行きます。飼い主は大変ですが・・・
 散歩中、友達のサスケ君に会います。2匹とも男の子ですが、とても仲がいです。時々、家族連れや中高校生の女の子から「触ってもいいですか？」と聞かれ、撫でられるとニコニコと笑顔を振りまきます。
 疲れて帰った時にレオ君が迎えに出ると、その笑顔に癒されてついつい好物のチュールやジャーキーをあげてしまいます。特に鹿肉・猪のジャーキーが好物です。
 しかし犬も年を取ります。8月で12歳になります。
 少しでも長生きして、いつまでも家族を癒してもらいたいです。



(榎本 明美)

私の名前はルナ。2020年5月10日生まれ。今の主に引き取られたのは、8月頃。
 好きなことは

食べる



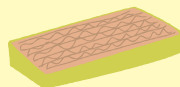
最近、人間の言葉が話せるようになったニャー。
 それは「ごはーん〜！」
 「ごはーん〜」っておねだりしたらね、ご主人様が“ルナちゃん賢い”って言ってね、カリカリご飯をくれるの。

日向ぼっこ



外には出してもらえないから、日の当たる場所でゴロ〜ンとお昼寝。
 たまーに、外に出してくれるけど・・・。
 外の世界は凄いニャー。
 地面を這ってる虫やヒラヒラ飛んでる蛾や蝶々。美味しそうな獲物の宝庫だニャー。
 「ゴゴゴごはーんーニャーン！」
 バッ！パシッ！パクッ！
 ご主人様が“ぎゃーー！ルナちゃん。ダメでしょ。それは虫よ！”と言って、逃げる私を“ちゅーる”っていう武器を使っておびき寄せ・捕まえて、お家の中に 入れるの。
 もっと、外で遊びたいのにニャー。

まだまだ、お話したいこと沢山あるけどこの辺で終わりにするニャー。
 それでは、皆様ごきげんよう〜さようなら。



(三原 有理)

我が家はミニチュアダックスフンドを飼っています。
 名前は「サクラ」8歳の女の子です。
 サクラは甘え上手で、撫でて欲しい時はお腹を出しアピールをしてくれます。
 忙しい時など撫でてやる事ができないと私の手をペロペロと舐めたり顎を手の上に無理やり置いたりして撫でるまでアピールをしますが、満足すると名前を呼んでもチラッと見るだけで来もしない時があります。飼い主に似たのでしょうか・・・!? (笑)
 そんなサクラは“人をダメにするソファ” ビーズクッションの上を好んでおり、よくそこで埋もれ“ダメになった犬”になっています。
 本来そのソファは子どもの定位置なのですが、今ではサクラの定位置にもなってしまいました。犬も人間と一緒にですね〜!!!



▲撫でてアピールをするサクラ



▲人をダメにするソファに埋もれるサクラ



(竹本 和浩)

新人紹介

< 質問項目 >

1. 血液型は？
2. やっていた部活は？
3. これからの目標は？
4. 尊敬する人は？

まつえだ いくみ
松枝 郁美 さん

【訪問看護：看護師】



1. A型
2. 生物部、写真部
3. 体重－5kg！
4. 西田敏行（俳優）

かまくら ちえこ
鎌倉 千恵子 さん

【3病棟：看護師】



1. B型
2. ブラスバンド部
（クラリネット担当）
3. 育児も仕事も自分が
できることを頑張り、継続していきたい
4. 99歳で逝去した私の祖父

さの ゆうへい
佐野 裕平 さん

【3病棟：看護学生】



1. A型
2. バレー部
3. 正看護師の資格を取りたい
4. オードリー若林（芸人）、成田凌（俳優）

かわもと ななか
河本 菜々花 さん

【4病棟：看護学生】



1. O型
2. ソフトテニス部、
器楽部
3. 自分の出来る事を最大限頑張る
4. りんごちゃん（タレント）

新型コロナと災害、避難はどうする？

災害の恐れがある時に、これまでのように『避難所』に多くの方が密集すると、新型コロナウイルスの感染が広がるリスクがあります。これらは『避難所』への避難以外にも『親戚・知人宅』『ホテル』『在宅避難』『車中泊』などさまざまな避難先に、地域の人たちが分散して避難することが大切です。

頼れる人など居れば

避難場所を分散させるため、安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人が居ればそこに避難することも考えてください。

住宅避難も

川の近くや低い土地、斜面といった危険な場所ではないマンションなど頑丈な建物で、高い階層に住んでいる人は、住宅にとどまって避難生活する『住宅避難』も考えてください。

危険な場所でなければ車中泊も

浸水のリスクがある地域や、山の斜面、倒壊した建物の近くなどの危険な場所でなければ、一時的に車の中で過ごす『車中泊』も考えられます。その場合は定期的な運動や換気などを心がけてください。

不安があればためらわず避難所へ

周囲に不安があれば、ためらわず避難所に移動してください。

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 (完全予約制)	石岡	徳岡	石岡
	2診	大加茂	藤原 (9-30から)	大加茂	藤田	山根	徳岡
	3診	高木			山根		大加茂 (第2、第4)
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	高木		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 7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)

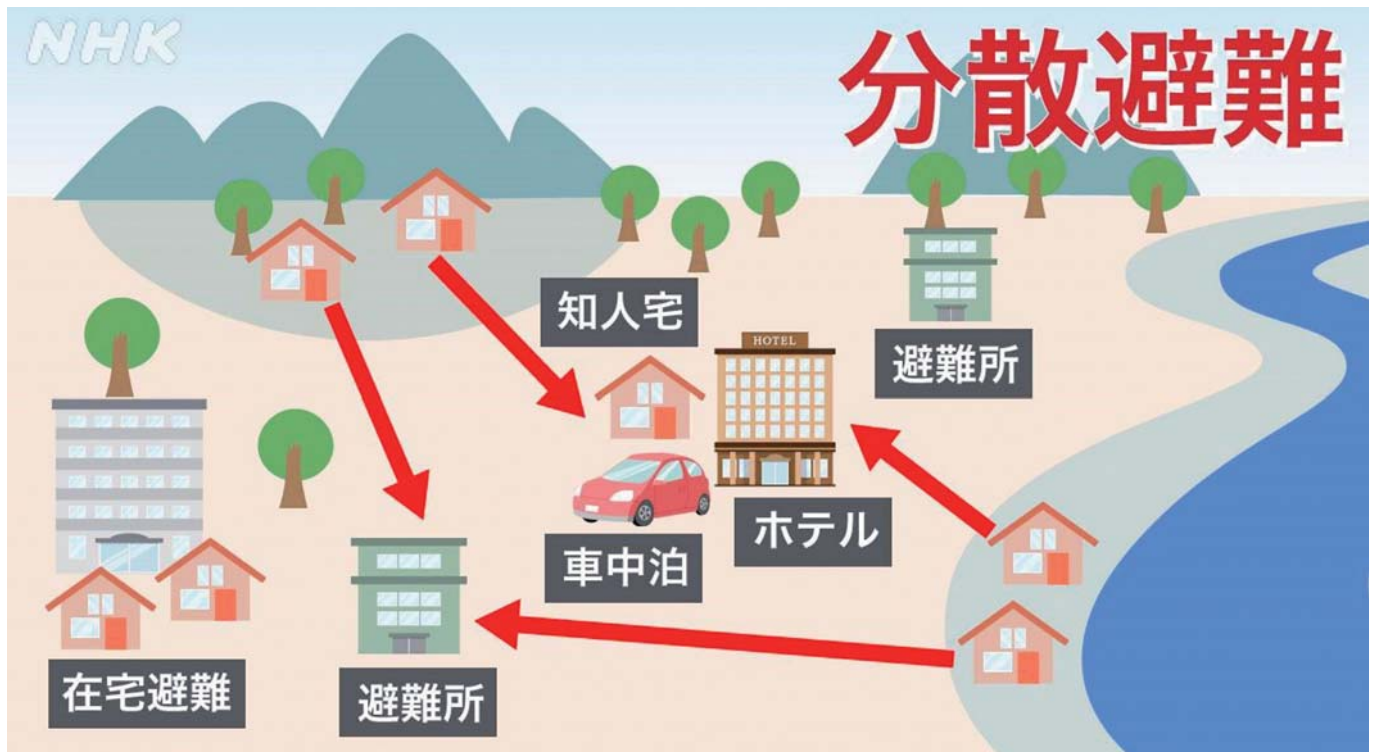
〈コロナ禍の避難時にあると良い防災グッズ〉



手持ちの防災リュックに追加すると良い

- ・アルコール消毒液
- ・体温計
- ・マスク
- ・使い捨て手袋

土砂災害や川の氾濫など、危険が差し迫っている場合は、“ためらわず”に安全な場所や避難所に早目に避難することが重要です。ただ、避難所などで人が密集すると新型コロナウイルスに感染する心配もあります。そこで重要になるのが、あらかじめ別の避難先を考えておく『分散避難』です。安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人が居ればそこに避難することも考えてください。



編集 後記

平成30年6月下旬から7月上旬にかけて西日本を中心に大きな被害を出した、通称『西日本豪雨災害』が記憶の中にあると思います。コロナ禍に於いての災害発生時の対応について、個々が防災意識をしっかりと持つことが重要と考え、上記を掲載しました。ご参考にしていただければ幸いです。
コロナ関連についてはNHKの資料から引用させていただきました。(広報委員 石岡 藤森 林原)



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/>