

2022年4月発行 第463号

季刊春号

# 曙光



## CONTENTS

精神疾患の話	2
院内学会	3
Drの休日の過ごし方	4
もう一度行ってみたい旅行先	4
OT（作業療法）だより	5
デイケアたんぽぽだより	5
地域連携室だより	5
きらきら保育園閉園	6
新人紹介	7
おすすめの本紹介	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



# 精神疾患の話 ～水中毒について～

1日の水分必要量は個人差があります。また、季節によっても変わります。例えば、夏の暑い日やスポーツ等で汗を沢山かいた場合は普段より多めに水分を摂取することが推奨されています。その為、明確に何リットル以上が飲み過ぎ（多飲）という基準はありませんが3リットル以上からが飲み過ぎが疑われます。

血液中のNa濃度は138～145mEq/Lに保たれています。様々な原因によって飲水行動のコントロールができず、体重が著しく増加するまで水を飲んでしまうと血液中のNa濃度が低下し水中毒を発症する場合があります。症状が軽い場合は眩暈、むくみ、頭痛が生じます。その状態で多飲を続けると脳に含まれる水分量が増加し（脳浮腫）、イライラ、怒りっぽくなる、幻聴の悪化、ふらつき、頭痛、手足のふるえ、脱力感、けいれん、意識障害等の症状が出現します。

## 多飲の原因

精神科入院患者さんの10-20%に多飲水、3-4%に水中毒を認めます。水を飲む理由は「気分が良くなる」「口が渇く」「幻聴や妄想によって」と様々です。抗精神病薬や三環系抗鬱薬など抗コリン作用を有する薬剤では口渇をきっかけに多飲水を誘発する場合があります。

## 治療

- 水分制限（1日の飲水量を決める）。
- 食塩の経口投与。
- 基準となる体重を定め+5%以内の体重を保つようにする。



飲水を厳しく制限されるストレスから逆効果になる場合や、隠れて飲むことで症状の悪化を招くことがあります。支持的な接し方を心がけ、信頼関係を築きながら飲水コントロールを支える事を心がけましょう。多飲が気になる場合は主治医に相談してみてください。



（医師：山根 美智子）

# 第16回院内学会 テーマ「昇華結実」

2022年3月27日

～チームで高め合う・求められる病院を目指して～

昇華結実と銘打ち、第16回院内学会が開催されました。今回はポスター5題、口演5題が発表され、各部署における熱心な取り組みや成果に接することができました。



## グループホームにおける転倒予防対策 ～環境改善と意識付けの取り組みから見えてくる展望～

サービス管理責任者・世話人：藤川智洋 精神保健福祉士：飯泉姿帆

今回、転倒予防に関する取り組みを発表するにあたり、入所者皆さんからご意見を頂き、職員間でも活発な意見交換が出来ました。危険箇所へシールを貼り、安全な動線を作る等の環境改善や体力測定、正しい動きの体操で筋力低下予防も行いました。今後も参加へのきっかけ作りとして、くじを配布する等、楽しみながら継続して頂けるよう努めていきます。



## 「残菜調査から見えてきたこと」 ～栄養課で出来るSDGs・【もったいない】の一步先へ～

管理栄養士：佐場裕美 調理師：荻原典子 山手優佳

食品ロスを減らすための小さな行動も、ひとり一人が取り組むことで大きな削減に繋がります。今回の研究では、各部署の皆様にご協力いただき、当院の食品ロスの現状を知ることができました。食材費が高騰している現状も踏まえ、これからも食品ロス削減と美味しい食事作りに取り組んでいきます。



## 看護職による行動制限最小化への取り組み

看護師：今岡孝一郎

行動制限最小化委員会の下部組織にあたる看護部での委員会が2018年4月に発足し、その後の活動内容を発表させていただきました。今後も患者さんに対する基本的人権を尊重し、行動制限の最小化・質的向上に努めてまいります。



# Drの休日の過ごし方

皆さん暖かい季節になりましたね、医師の徳岡です。新型コロナウイルスが流行する前と後では過ごし方が随分変わりました。流行前には年に1-2回の旅行を楽しみにしていました。今では旅行の予約はとれても、日程が近づくと大手を振って旅行には行けない事もしばしばです。

次第に旅行に行けない分、お金を遣わずに過ごしてコロナが収まった時に好きな所に行って満喫したいと思うようになりました。お金を遣わずに過ごす方法を探して見つけたのが図書館の利用でした。

もともと読書は殆どしない人間で、小学校から高校まで図書館で本を借りるのは読書感想文を書く時くらいでした。図書館を最後に利用したのは大学生の頃でしたが、その時も自宅では、だらけてしまうので、強制的に勉強をするために通うだけでした。

去年久しぶりに図書館へ行った時にはこれまで読書経験が乏しいので、図書館の本の量に圧倒され、何から読んでいいのやら分からない状態でした。しかし図書館でも工夫がしてあって、そのとき話題になっている本を揃えてくれているコーナーがあり、そこから手を付ける事にしました。

久しぶりの読書で読むのに随分時間がかかりましたが、本に没入していく経験が新鮮で、続けて本を借りに行くようになりました。

最近「DIE WITH ZERO」という本が面白かったです。お金の貯め方と使い方のバランスについてアリとギリギリの生き方に例えて、アリとギリギリの良いとこ取りをしようというものでした。

図書館は無料で利用出来て、司書さんに希望に沿った本を紹介してもらえるので、今後コロナが収束しても通いたいと思っています。

皆さんも興味があれば利用してみませんか？楽しいですよ。

とくおか ゆうき  
(医師：徳岡 優生)

## もう一度行ってみたい旅行先 アイルランド～友を訪ねて10,000km～

大学の児童施設実習で寝食苦楽を共にした友人達と「また行こう！」と話すアイルランド。広さは北海道の約8割、北西ヨーロッパの島国です。友人が休学し、そこへもう一人の友人と共に会いに行きました。関西国際空港～ソウル～ロンドン～ダブリン空港まで、何度食べて寝たか忘れる位の長いフライトでした。

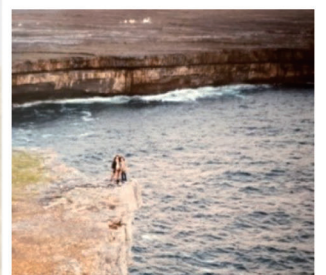
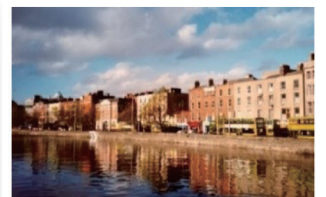
首都ダブリンの友人のホームステイ先に居候し、ダブリン城や聖パトリック大聖堂、博物館等を巡りました。老舗のカフェに毎日通い、パブでは伝統的なアイリッシュ音楽を楽しみました。レンタカーを運転して訪ねたマラハイドやウォーターフォードの街では、古城散策や新鮮な牡蠣料理を堪能。美しい街並みの中で、ふと聴こえるエンヤの曲…。ノスタルジックな気分になりました。

そして列車で西部の街ゴールウェイへ。更に船でアラン諸島イニシュモア島へ渡り、訛り強めの英語に戸惑いながら自転車で辿り着いたのは、三千年以上前に古代ケルト人が築いた石の砦「ドンエンガス」と100mの断崖絶壁。遠く続く水平線、風の轟音、地響きのような海鳴り…。最果ての地で自然の雄大さと厳しさを体感し、自分が生かされている事の意味を考えさせられました。

更にはダブリン発着で、ロンドンの大英博物館やバッキンガム宮殿、ピックペンまで巡った怒涛の18日間でした。それでも、まだ他に見たい所が沢山！

世界中のあらゆる情政不安が1目でも早く終結して、いつか再訪が実現できたらと願っています。

(精神保健センターえきやセンター長：飯泉 姿帆)



アイルランド  
IRELAND





### 希望「生け花」

16歳から習い、家でも生けておられたそうです。久しぶりの生け花に真剣な表情で取り組み、「ええ花を用意してくれたな。ありがとう」と笑顔で話されました。生けた花はしばらく病棟で飾り、患者様からも好評でした。

### 希望「メロンソーダが飲みたい」



昭和時代に、おやつで飲んでいた思い出の味でした。「美味しい、これ以上飲みたいものはない」と喜ばれました。

(作業療法士：先納 英実)

## デイケアたんぽぽだより ～お花見ウォーキング～ 2022年3月30日

コロナ以前はバス旅行やお花見として行っていた季節行事を、感染対策を徹底して形を変えています。体力などを考えて行き先を決め、病院近くの桜の綺麗なお堂や、病院玄関前の桜の木までウォーキングします。道端や花壇にも、チューリップや施設名でもある、たんぽぽなどいろいろな花が咲いており、日差しも暖かく春を肌で感じます。お堂で桜の花を楽しんだあと、川沿いの道で戻る途中にはまた違う草花が咲いていました。デイケア棟に戻ってメンバー全員揃われたら、お待ちかねの昼食です！今回は駅家の「カナディアン」さんをお願いした「サンドイッチランチ」です！本来ならワイワイと、桜の花の下でみんなで頂きたかったところですがコロナ対策ということでいつもどおりお席で黙食・・・とっても美味しかったし天気もお花の咲き具合もベストに近く、この日に企画設定していた担当としてはガッツポーズです。

(精神保健福祉士：鈴木 真一郎)



## 地域連携室だより アルコール依存症治療に役立つ書籍等のご案内

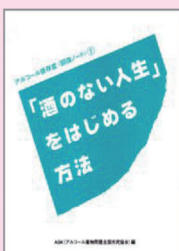
当院では、アルコール依存症の入院治療において、2ヶ月間のアルコールリハビリテーションプログラム(ARP)を導入しています。今回は、ARPで使用している書籍等の一部をご紹介します。



◀ アルコール依存症とはどんな病気か？ 専門病院で広く使用されている基本のテキスト。



◀ 依存症を理解するためのポイントがわかりやすく描かれており、当事者の方にもご家族にも支援者にもお勧めしたい作品。



◀ 回復期に寄り添う内容が満載。ワークブック形式で、文章も読みやすいと好評です。



◀ 戦場カメラマンの主人公が、離婚・10回の吐血・暴力等を経て、アルコール病棟への入院を経験。幻視や病院食のシーンがリアルだと当事者の方から反響の大きい作品。家族と一緒に生きる意味について考えさせられます。

(精神保健福祉士：日下 美樹)

# ありがとう「きらきら保育園」

平成 24 年 4 月 2 日、光の丘病院開設 60 周年記念事業の一環として、待望の光の丘病院院内保育園が開園しました。

職員からの公募で、その名も「きらきら保育園」と決定しました。名前の通り職員や子どもたちの希望や夢を乗せて、きらきら輝いて華やかな開園式でした。

当時、国内ではまだまだ待機児童も数多く、国も事業所内保育園を推し進めていました。ところが時代の流れとともに待機児童数が減少してくると、当初、国が提示した運営補助金も徐々に減少し、遂には運営補助金を 10 年で打ち切ると言う通達が出てしまいました。

国の政策とは言え、このままでは経営的にも存続は難しく、そうは言っても何とか保育園を存続させたい思いの中で、この半年間あらゆる方面から存続の道を探って奔走しましたが、すべての道が閉ざされてしまい、本年 1 月の経営会議に於いて、病院としても断腸の思いで、令和 4 年 4 月 9 日を以て閉園する事に決定しました。

思えばこの 10 年間、保育園の運営は（株）アイグランへ委託して、私も園長として「きらきら保育園」の運営に携わって参りましたが、何よりも一番良かったのは、保育士の先生方に恵まれたことです。とても真面目で優しく、どの子どもに対しても我が子のように愛おしく接してくださる姿は本当に有り難く安心して任せられる存在でした。本当に本当に有難うございました。「きらきら保育園」の閉園は先生方も保護者もそして私にとっても、とても寂しく辛い事ですが、この 10 年間で 65 人の子どもたちが巣立って行き、もう中学生になった子もいます。自分たちの古巣の「きらきら保育園」が閉園して無くなっても、みんなの心の中にはあの楽しかった「きらきら保育園」の思い出はいつまでもいつまでも輝きながら生き続けてくれると思います。10 年間支えてくださった先生方、保護者の皆様、そして全ての病院の職員の皆様、本当に有難うございました。さようなら「きらきら保育園」。

（事務部長：有地陽治郎）



# 新人紹介

- ①マイブームは？ ②尊敬する人は？  
③やっていた部活動は？ ④今年挑戦してみたいことは？



いしかわ なほ  
石川 奈穂

(3病棟：看護補助)

- ①映画鑑賞
- ②両親
- ③テニス
- ④コロナが落ち着いたらディズニーランドに行きたい



にし はるな  
西 晴菜

(4病棟：看護補助)

- ①映画鑑賞
- ②母
- ③バレーボール
- ④英語



こだま りな  
児玉 理奈

(4病棟：看護補助)

- ①韓国ドラマ
- ②両親
- ③バレーボール
- ④ダイエット



よしかね かずお  
寄金 和恵

(うらら：世話人)

- ①BTSの沼にはまっています
- ②両親
- ③オーケストラ(バイオリン)
- ④コロナが落ち着いたら韓国に行きたい

## おすすめの本紹介

学生時代に日本史の授業で、年号を丸暗記していました。作業的な勉強は面白味を感じず、日本史にネガティブな感情を抱いたまま大人になり、社会人になってから、歴史小説を読むようになりました。最近気づいたのですが、日本史って暗記教科ではなかったのですね。本には歴史上の人物である、戦国武将がどのような人物なのか、その人柄、躍動感、ロマンが描かれています。歴史ってこんなに面白いのにもったいない！って過去の自分に教えてあげたいです。

2022年は福山城築城400年です。天守閣のリニューアル工事がされ、「天守北側鉄板張り」の復元と耐震工事などが予定されています。築城当時の外観「天守北側鉄板張り」は全国の城で唯一。1622年築城当時、鉄砲・大砲で攻め込まれた時の強化のため、天守1～4階までの北側には鉄板が張られていたようです。1966年の復元時、鉄板張りは叶わなかったようですが、今回は見た目もガラリと変わるのでしょくか？楽しみですね。あっ、オススメ本書いておきます。

- ・ ああ夢城＋歴史のふし穴／岡峰 光舟
- ・ 村上海賊の娘／和田 竜
- ・ 天を裂く／大塚 卓嗣



さかい やすこ  
(薬剤師：坂井 哉須子)

## 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	川上			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	川上		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 4月現在

予約や受診に関するご相談は、地域連携室まで  
**TEL. 084-976-1415**  
お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00(祝日は除く)

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## 当院の理念『3C』

### Comfortable Life

人々の生活の中に、安心感をもたらす医療サービスを提供する。

### Counseling Mind

カウンセリング・マインドに基づいて、人々に奉仕する。

### Community Network

院内により深く、そして地域社会により広く、保健、医療、文化、福祉サービスのネットワークを広げていく。



### 交通のアクセス

中国バス 福戸橋停留所下車 → タクシー約5分  
JR福塩線 戸手駅下車 → タクシー約5分

## 患者さまの権利

- 良質な医療を公平に受ける権利があります。
- ひとりの人間として、その人格・価値観を尊重されます。
- 病気、治療などについて、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 十分な説明と情報を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で決定する権利があります。
- 病気の治療等について、病院外の医師からも診察や意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- 自分の病気についての情報開示を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。

## 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

## 編集 後記

暖かくなり過ごしやすい季節になりました。今年は例年よりも少し早く桜が咲き、お天気に恵まれ、見頃期間も長かったですね。新型コロナウイルス感染症収束が見えず、最近では、経済不安定も拡大し不安とストレスを抱えながら生活をされている方も多いと思います。感染対策をしっかりと行い人ごみを避け、気分転換にお花を鑑賞する事もいいかもしれません。1日でも早く感染状況が落ち着き、世界情勢が安定することを願います。  
(広報委員 佐藤 門原 沖)