

2022年7月発行 第464号

季刊夏号

# 曙光



## CONTENTS

精神疾患の話 .....	2
新任紹介 .....	3
Drの休日の過ごし方 .....	4
地域連携室だより .....	4
ステイホームの過ごし方 .....	5
デイケアたんぽぽだより .....	5
OTだより .....	5
栄養課 .....	6
おすすめの本紹介 .....	6
新人紹介 .....	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



# 精神疾患の話 ～心身症について～

精神的なストレスによって身体に何らかの症状が出てしまう疾患のことを心身症と言います。過度なストレスは自律神経や内分泌系、免疫系に作用し、身体に影響を及ぼすと言われています。その結果、循環器系、呼吸器系、消化器系、神経系、泌尿器系等のあらゆる領域に様々な症状が出現してしまいます。心が病気の原因や要因となっていますが、それが身体の症状として出現した場合を心身症、精神症状として出現した場合を神経症と言います。出現する症状は様々であり、個人差があります。一般的な心身症の症状としてよく見られるのは頭痛、嘔気、胃痛、下痢、便秘です。

## 心身症の分類

- 循環器系 ➡ 本態性高血圧 起立性低血圧
- 呼吸器系 ➡ 気管支喘息 過換気症候群 神経性咳嗽
- 消化器系 ➡ 胃・十二指腸潰瘍 慢性胃炎 過敏性腸症候群
- 神経系 ➡ 片頭痛 自律神経失調症
- 泌尿器系 ➡ 夜尿症 神経性頻尿



特徴としては症状に波がある、明らかなストレスのきっかけがある、最近生活上の大きな変化があった等が挙げられます。また心身症になりやすいと言われているのはストレスをため込みやすい人、周囲の人に合わせ過ぎてしまう人、自分自身の感情に気が付きにくく、嫌なこと、辛いことがあっても淡々とし、温厚で明るく前向きな状態を保とうとする人、真面目で仕事熱心な人と言われています。

よく耳にする自律神経失調症は代表的な心身症の一つです。

心身症の治療法としては身体に表れている症状に対しては内科的治療、不眠や不安等の症状に対しては精神科で抗うつ薬、抗不安薬を使用し心理療法を行います。同時に生活習慣の改善を指導します。患者さん自身が身体症状は自分のストレスの影響を受けていることを自覚し、生活習慣やストレスに対して見直すことが大切です。

### 自律神経失調症（代表的な心身症の一つ）

精神的なストレスが契機となり自律神経のバランスが乱れて様々な症状を呈す疾患です。

#### 【症状】

目の疲れ 耳鳴り 眩暈 喉の違和感 頭痛 息苦しさ 動悸  
胸痛 嘔気 食欲不振 胃の不快感 腹部の張り 冷え 震え 倦  
怠感 不安 不眠



（医師：山根 美智子）

# 新任紹介



## 【2病棟師長】

せのお  
妹尾 真二

4月から2病棟の師長に就任致しました妹尾です。

私は6年前にこの病棟に主任として異動して参りました。当時の2病棟は師長が不在であった為、主任2人体制で病棟スタッフの方々に助言を頂きながら何とか病棟を運営していました。慣れない病棟で主任という業務も手探りであった為、スタッフや患者様に助言をいただきながら業務を行っていた事を思い出します。あれから6年が経過し、今では私が一番の古株になりました。

2病棟の入院患者様は長期の在院と高齢化が進んでおり、身体合併症を有する患者様が増加しています。当病棟では機能低下予防として身体機能の維持向上を目的とした、全身運動や嚥下体操を毎日実践しています。しかし、転倒・転落による外傷・骨折、その他、飲み込みが悪い為の誤嚥、それに伴う誤嚥性肺炎などのリスクが非常に高く、今後も高齢化が進む中十分注意をしていく必要があります。

まずは、患者様の安全を第一に考え他病棟や他職種との連携は勿論、スムーズな病棟運営を行って行けたらと思います。慣れた場所ではありますが今後は病棟の管理者という責務を担う立場と致しまして、日々精進し患者様が治療・療養に専念して頂けるよう、より良い環境を提供して行けたらと思います。



## 【2病棟主任】

今岡 孝一郎

2012年に入職し、当初は1病棟に配属されました。当院では急性期病棟に位置づけられており、多種多様な疾患の患者様がおられ精神科看護の専門性を学びました。また、災害医療と看護の知識について学ばせていただき2016年に災害支援ナースとして登録されました。当院の防災意識向上のため、BCP策定委員会や防災省エネ委員会で活動をさせていただいています。2018年7月に発生した広島県豪雨災害では災害支援ナースとして広島県安芸郡熊野町の福祉避難所へ派遣され、看護専門職として被災地で活動しました。被災された方から生の声を聞き私の看護感が変化したことを今でも鮮明に覚えています。避難所には精神疾患の方もおられ、精神科看護師として専門性を被災地で活かすことができました。

2020年に2病棟へ異動となり初めての精神療養病棟勤務となりました。病棟には長期入院されている患者様が多く、殆どが統合失調症の慢性期です。生活技術・社会性・問題解決能力などが低下している患者様もおられます。また、人生の大半を入院生活で過ごされている患者様もおられ、入院年月の重さを感じます。今後も患者様との信頼関係を大切にしながら、見守り寄り添って行きたいと思います。

今年で入職10年目を迎え、この度主任を拝命いたしました。責任の重大さに身の引き締まる思いです。皆様のご指導ご鞭撻をいただきながら一生懸命頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

# Drの休日の過ごし方

私の休日の過ごし方ですが…毎年、夏になると毎週のように家族で市民プールやテーマパークのプールに行っていました。しかし、新型コロナウイルスが流行し始めてからは子どもがマスクをつけられない年齢なこともあり、感染を恐れて週末は殆ど外出しなくなってしまいました。そこで昨年からはじめたのが自宅の庭でのビニールプールです。家族だけでいつでも気軽に楽しめて、運動不足も解消できると思い始めました。

最初に購入したプールは小さすぎました。(写真①) 子どもが入るとギュウギュウで、私の入るスペースはありませんでした。余りに小さすぎて「お風呂で水遊びしても同じじゃないかな?」と思ったくらいです。それでも子ども達は楽しそうに遊んでくれており、その年はボロボロになるまで使いました。



▲写真①

翌年は張り切って大きいプールを購入しました。(写真②)

子ども達は大きくなったプールにとっても満足してくれましたが、休みの日になると必ず「プールがしたい!」と言い、遊び始めるとなかなかプールから出てくれなくなり1日がプールで終わってしまいます。

自宅でのプールは新型コロナウイルス感染の心配もなく、目も行き届き易いので安心して遊べます。子ども達は大喜びですが、親は一緒に外にいるのは暑くて結構な苦痛です。おかげで私は週末に疲れが溜まるようになってしまいました。夏しかできないことなので今年も熱中症に注意しながら、子ども達と一緒に楽しみたいと思います。



▲写真②

(医師：山根 美智子)

## 地域連携室だより ～初診について～

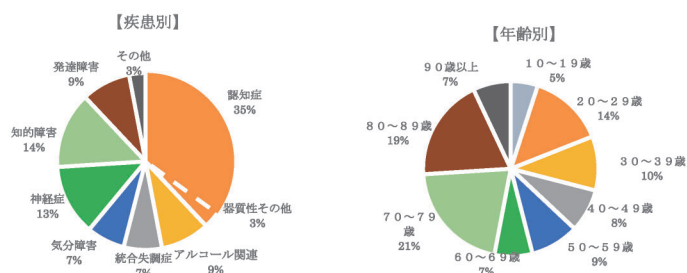
当院における初診の流れ、昨年度の初診対応実績についてご報告いたします。

### ～初診の流れ～

- 受診予約** 相談員(精神保健福祉士)がお話しを伺い、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** 初診は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 TEL：084-976-1415  
までご連絡ください。

●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  
TEL：084-976-1412でも  
対応しています。



資料：令和3年度の初診状況について(初診患者数388人)

(精神保健福祉士：新田 美奈子)

# ステイホームの過ごし方

コロナ禍で気兼ねなく外出することが難しくなり、私も例に漏れずステイホームで映画を観たり、漫画を読んで過ごす機会が増えました。個人的には苦に感じたりはしませんが、やはり外出してリフレッシュしたい欲求は溜まっていくものです。

私の場合は、趣味のバイクを運転して近場のソロツーリングを楽しんでいます。外出する際、一般的には最初に目的地を絞って出かけると思いますが、私は道中の景色やカーブが連続する道が楽しめることを大前提としてルートを選ぶようにしています。目的地はあくまでおまけであり、本命は愛車と過ごす時間を楽しむことなのです。

道中気になる道があればふらっと立ち寄れる気軽さもバイクの長所だと思います。立ち寄った先に思わぬ穴場が見つかることもあり、ちょっとした冒険気分も味わえます。

また、立ち寄った先で愛車と風景の写真を撮るのは欠かせません。愛車が一番映えるスポットを探し、バイクの位置を細かくセッティングして写真を撮ります。添付した写真は、真夜中の美星町で星空をバックに愛車を撮ったものです。今でも一番のお気に入り写真です。

コロナが収束した暁には、愛車と共に遠方に出向いて穴場を巡り、思い出を重ねていきたいものです。

しげき  
(作業療法士：園尾 滋基)



## デイケアたんぽぽだより

～プログラム企画

【Good Job!大感謝祭、ラッキー大会】～

デイケアのプログラムの一つである、自立・就労支援を目的とした「Good Job!」メンバーさんが主体となり、3ヶ月間話し合い完成させた企画です。

企画内容は、クイズ大会とカレー作りの2本立てで、企画メンバーがそれぞれ役割を持って取り組みました。当日は大成功!! イントロクイズやいろいろなジャンルの問題を班に分かれて考え、「難しいけど楽しい」「分かったときはうれしい」などの感想や、ルーから手作りしたカレーでは「本格的な味がした!」「おいしい」などの意見も聞かれました。

(作業療法士：門原 舞)



## OTだより ～リラクゼーション～

3病棟 OT でアロマオイルでハンドマッサージを行いました。

「いい香りがする」「気持ちがあえなあ～」

「女房にもしてやりたいわ」など喜びの声がたくさん!

マッサージの後は新茶の八女茶を飲んでいただきました。

ゆっくり癒されていただけでしょうか?



(作業療法士：北村 有賀)

日本の食・栄養課題は、超高齢・少子社会を背景に、地域や個人の単位で多様化しています。こうした国と国民の健康課題に対して、日々の食事を通して解決を図るために、日本栄養士会が「栄養を学び体感し食生活を考える日」として、2016年に8/4を“栄養の日”、8/1～8/7を“栄養週間”と制定しました。



🍷 日本栄養士会

2022年のテーマは「栄養と環境ー地球を元気に、未来を笑顔にー」です。

地球の環境を壊さず、資源も使いすぎず、未来の世代も美しい地球で平和に豊かに、ずっと生活を続けていけるような社会を目指す、といった取り組みです。

なんだか難しく思えてしまうかもしれませんが、私たちにできることも実はたくさんあるんです♪

### ★スーパーで賞味期限が近い商品を購入する

ついつい賞味期限の長いものを購入しがちですが、すぐに使うものは期限が近い商品を積極的に購入しましょう。販売期限が過ぎて廃棄されることによる食品ロスを削減できます。

### ★食材は地元の旬の物を使う（地産地消）

旬以外の物はハウス栽培や輸入されていたりします。地産地消が行われることで、飛行機やトラックなどで運搬する際の費用やCO<sub>2</sub>の排出量を削減することができます。また、地元の食材は鮮度が良い物が手に入りやすく、栄養価が高いものが多いのも魅力です♪

### ★買いだめを避ける

一度にたくさんの食材をストックしておく、結局何があるのかわからず、いつの間にか賞味期限が過ぎて廃棄することになってしまいかねません。冷蔵庫は整理整頓し、必要なものを必要な分だけ買うように心がけましょう。

栄養週間の間、管理栄養士・栄養士をもっと身近に感じて栄養に対する興味を持ってもらえるよう、今年は環境先進国であるフィンランド発祥のキャラクター『ムーミン』のオリジナル缶バッジを付けて業務にあたる予定です。ぜひ白衣に注目してみてください♪

(管理栄養士：前原 理恵)



## おすすめの本紹介

私のおすすめの本は、雑誌なのですが月刊タウン情報誌の『Wink』です。福山を中心とした備後地方の様々なおすすめスポットや情報などがたくさん載っている雑誌です。

実はこの雑誌の編集を、高校時代の同級生がしており、それがきっかけで読むようになりました。実際に読んでみると、多くの心ひかれるお店や、遊びに行きたい場所などが載っており、その場所やお店のおすすめメニューや見所、店長のこだわり等たくさんの情報を知ることができます。

コロナ禍になる前は、『Wink』に載っている気になるお店によく出掛けていました。しかしその後、新型コロナウイルスが流行し、なかなか自由に外出が出来ない日々が続きました。それでも「規制が明けたら行ってみよう！」といつか行ける日を楽しみにしながら、気になるお店をメモしながら過ごしていました。

ワクチンの接種もすすみ、感染対策には十分注意した上でですが、次第に外出が出来るようになってきました。

皆さんも是非、『Wink』で気になる所を探してみてください。

うめむら  
(看護師：梅村 準一)



# 新人紹介

- ①出身地
- ②長所と短所
- ③入職して当院の印象は？
- ④これから挑戦したいこと

ふじき りえ  
看護師：藤木 梨恵



- ①広島人です
- ②怒らないところ  
マイペースなところ
- ③明るく、  
そしてキレイです
- ④本が好きなので、色んな  
ジャンルの本を年間で  
100冊読むことです



やました ゆうま  
看護師：山下 優真



- ①熊本県天草市
- ②優しく対応できる  
自分に甘い
- ③自然に囲まれたいい病院  
天草に似てる場所
- ④キャンプ



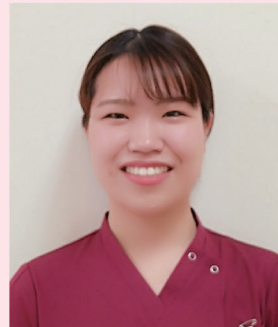
ふじい あやの  
看護師：藤井 彩乃



- ①福山市
- ②真面目なところ  
自分に自信がないところ
- ③スタッフの皆さんが  
優しい
- ④いろんな看護技術の習得



わたべ しおん  
看護師：渡部 汐音



- ①井原市
- ②運動が好きなこと  
緊張しやすいところ
- ③職員同士の交流が多く、  
明るい職場だと思い  
ました
- ④トランポリンの新しい技  
or 料理



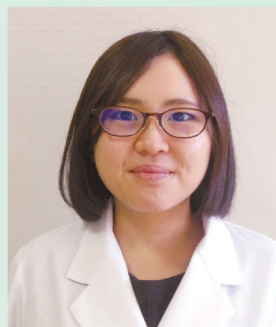
ふじおか りつこ  
薬剤師：藤岡 理津子



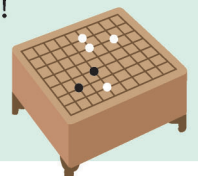
- ①広島市
- ②おあらかで細かいことに  
あまりこだわらない  
熱しやすく冷めやすい
- ③施設内外に花や緑がたくさん  
あり、きれいにされている  
印象を持ちました。
- ④ダイエット  
コロナ禍でジムにも  
行きにくくなって  
体重が増えたので…



のむら あき  
公認心理師：野村 明希



- ①福山市
- ②元気でポジティブ！  
落ち着きがないところ
- ③建物が広くて迷路みたい
- ④囲碁と卓球を極めて、  
デイケアメンバーさんと  
互角に試合ができるよう  
になること！



## 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 予約制)
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 7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)

## INFOMATION

### 講演案内

日時：令和4年10月20日(木)14時～15時30分

場所：上下地域共生交流センター

演者：徳岡 優生（医師）

演題：アルコールと健康障害



## いよいよ リニューアルオープン!!

福山市のシンボルである福山城は、1622年8月28日に福山藩初代藩主であった水野勝成が幕府に築城を報告したといわれています。

今年で築城400年を迎え、令和の大普請プロジェクトによる大規模改修もいよいよ大詰め。多彩なイベントや記念グッズの販売も行われるようです。皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか。

## 編集 後記

新型コロナウイルスの感染者は増減を繰り返し、まだまだマスクは必需品！先日友人であるパーソナルカラー診断の先生に会い、自分に合ったマスクの色が分かりました。生まれ持った肌の色・目の色・髪の色等で似合う色があるそうです。興味が湧き、勉強してみようかと考えています。マスクを外して出掛けられる日が一日でも早く訪れますようにと願います。

(広報委員：石岡・田山・鍵森)



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/>