夏号 No.46

十全ユリノキ病院ニュース●2020.7.30発行 《年4回発行》

こころ

あたたかい心、思いやりの心、私達は心の医療を推進します。

十全ユリノキ病院

精神科応急入院指定病院

〈理念〉

一. 私達は、前向きで建設的に考えよう。
一. 私達は、開かれた医療を展開して行こう。
一. 私達は、自ら学び、研鑽し続けよう。

〈基本方針〉

1. 思いやりある、利用者中心の医療を目指す。
2. 過不足のない支援で、社会復帰を促進する。
3. 働き甲斐のある、職場を創り出す。

季節のしゃしん
「雲一つない青空と涼しげな河川敷」

幸福感には2種類ある

薬局 薬剤師 中村佳樹

今年は新型コロナウイルスが流行して、かつて経験したことのないような社会情勢となりました。政府の緊急事態宣言により(この記事を書いている時点では)Stay homeということで、自宅で過ごしている人も多いと思います。私も休日は専ら自宅で過ごしています。その折、動画配信サイトを見ていると『幸福感には2種類ある』というタイトルの動画を見つけました。幸福感には『ドーパミン的幸福感』と『セロトニン的幸福感』の2種類あるということです。ドーパミンは、快楽のホルモンと言われ、何かを達成したときなどに分泌されるものです。これは皆さんも聞いたことがあるのではないでしょうか。対して、セロトニンは清々しさや安らぎを感じるときや、気分が落ち着いているときに分泌されます(ちなみにどちらが良い悪いというものではなく両方必要です)。そして、人はストレスやプレッシャーを感じるとセロトニンの分泌が低下し、イライラしたり、不安になったり、何事もつらく感じてうつ状態になることがあります。

ではこのセロトニンを増やすにはどうするか?

『セロトニンを増やす薬を使う』というのは簡単に思いつくことでしょう。確かにこれもその方法の一つですね。しかし、薬を飲む以外の方法は何かないのかというと、そんなことはありません。睡眠をとる、運動する、自然に触れる、触れてもらう、といった方法があります。中でも運動には薬を使うのと同じくらいの効果があるそうです(できれば午前中、朝起きて早めに行うのが理想的)。また、運動は頭の切り替えにも役立ちます。自宅にいる時間や、机に向かう時間が長くなると、なんだかつい余計なことが頭の中をめぐってしまいます。しかもネガティブなことばかり…こんな思考もセロトニンを減らしてしまう原因となります。運動することで何かと頭の切り替えをしたいものです。

緊急事態宣言は延長され、新型コロナウイルスの流行もいつ収束するのか、先が見えません。Stay homeという生活スタイルも長期化しそうです。不要不急の外出は控えるようにと叫ばれていますが、健康維持のため外に出ることまでは制限されていないようです。適度に運動を行い少しでもストレスを軽減することで、身も心も健康を保ってこの難局を乗り切りたいものですね。

医療福祉相談室について

医療福祉相談室では、病気・療養に伴う社会的・経済的・心理的な問題も含め生活問題全般に関する相談を、ソーシャルワーカー(精神保健福祉士)や公認心理師がお受けします。

たとえば…
- 生活費や医療費に関する経済的な支援について
- 障害者手帳や障害福祉サービス利用に関する手続きについて
- 介護保険に関する手続きについて
- 学校や職場での人間関係に関するご相談
- 就職に関するご相談
- 退院後の生活に関するご相談
- 誰に相談して良いか分からず悩んでいること　等

ご相談をご希望の方は、お電話又は直接医療福祉相談室までお申し出ください。
ご相談内容や個人情報につきましては、秘密厳守致します。
※関係機関との連携・情報共有が必要な場合は、相談者の承諾をいただいたうえで対応致します。

ご相談時間

月～金　8:30 ～ 17:00
土曜日　8:30 ～ 12:15

■ 所在地のご案内

■ 交通のご案内
JR新居浜駅より南　約5㎞
〈市内バス〉　山根グランドバス停より徒歩…… 約10分
〈タクシー〉　JR新居浜駅より…… 約10分
〈車〉　新居浜ICより西 約2㎞ …… 約3分

2020・7・1000

VEGETABLE OIL INK　環境負荷を抑えた植物油インキと適切に管理された森林から生産された紙を使用しています。

編集後記

令和2年7月豪雨により、被災・避難された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。今回も第46号広報誌夏号を発刊することができました。是非ご一読ください。
ようやく梅雨の時期を抜け、本格的な暑さを感じる今日この頃。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
まだまだここからが夏本番です。新型コロナウイルス感染症・熱中症等の予防を徹底し、この夏を乗り切りましょう。

十全ユリノキ病院
Juzen Yurinoki Hospital
〒792-0844 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28
TEL0897-41-2222 FAX0897-41-2224
http://www.juzenhp.jp/
E-mail juzen@juzenhp.jp

関連施設

◎生活のしづらさをもつ患者さまの社会参加と社会復帰をお手伝いしています。
自立訓練(生活訓練・宿泊型訓練)事業所国領荘　愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-41-2258

◎単身生活が困難な患者さまの生きがいをもった自立への道を援助しています。
グループホーム船木の里　愛媛県新居浜市国領甲4819-5 TEL0897-41-2258

◎患者さまのご家庭に伺い、療養上のお世話・援護を行っています。
訪問看護ステーションれんげの会　愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-43-5653

◎生活に関する相談や福祉サービスの紹介などを行っています。
指定相談支援事業所まごころの会　愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-47-6682

◎お年寄りの生活に ふさわしい環境の中で共同生活を行い、生活能力の回復と維持を図っています。
グループホームむつみの家　愛媛県新居浜市中萩町9-52 TEL0897-43-1022

新人紹介

4月に入社した作業療法士の新人紹介です。明るくエネルギッシュな山本さんは、早くも患者さんから大人気のようで、スタッフとも少しずつ信頼関係を築いています。

山本さんへのインタビュー内容はこちら！

名 前：山本　真由
（作業療法士）
趣 味：漫画・音楽鑑賞
好きな食べ物：
パン屋さんのパン
好きな言葉：『ありがとう』
一 言：楽しい時間を多くの方と共有できるよう、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします！

栄養教室のご案内

昨年から栄養科では、患者さんの毎日の食習慣をより良くする気づきの機会を作りたいと思い『栄養教室』を開催しています。

特別な治療食を必要とする患者さんを対象に、管理栄養士が毎月テーマを決め、生活習慣病の原因や治療方法、食事など、栄養面について分かりやすく説明し、クイズを取り入れるなど、楽しく学べる参加型教室となるよう心掛けています。

※現在はコロナウイルス感染症対策のため、参加人数を制限して開催させていただいております。

日　時　毎月第1水曜日　10時30分から
場　所　新棟会議室
参加者　入院・外来の患者さん・ご家族の方

◆栄養教室の予定

月	テーマ	担当管理栄養士
8月	高血圧症ってどんな病気？ 高血圧症になる原因・治療方法・食事について学ぼう！	本　藤
9月	痛風・高尿酸血症ってどんな病気？ 痛風・高尿酸血症になる原因・治療方法・食事について学ぼう！	寺　田
10月	あなたのお腹は大丈夫？便秘・下痢について お腹の調子を整えるにはどうしたらいいの？	山　内

OTカフェのご案内

当院では、作業療法士（OT）によるプログラムの1つに、OTカフェを取り入れています。OTカフェでは、コーヒーやココア、カルピスといった定番のものから、季節ごとの紅茶や梅昆布茶など様々な飲み物を用意しています。患者さんにはその中から好きな飲み物を選んでもらい作業療法士がその場で準備し、提供しています。

またOTカフェでは、飲み物を美味しく飲んでいただくことだけが目的ではありません。コーヒーや紅茶の香りを楽しみ、リラックスしてもらうこと。病棟の特性に合わせた開始前の体操や、レクリエーションへ参加してもらうことも目的の1つです。日頃病室で過ごす時間の長い患者さんも、この時ばかりは、ホールに出て良い表情を浮かべられています。

病室から離れる機会が増えると生活のリズムができ、人の中で過ごせることに自信が生まれます。この活動が安心や楽しみの場となり、次のステップへ進むきっかけになればと考えています。

河川清掃

当院では地域の皆さまとの交流を目的に、『地域活動推進委員会』を中心として様々な活動に取り組んでいます。

その内容は角野校区文化祭への模擬店の出店や教育施設の方々との交流会の企画など多岐にわたります。中でも代表的な活動は、月に1度の国領川河川敷清掃です。

新居浜市のアダプトプログラムや愛媛県の愛リバー活動にも参加しています。

6月14日㈰にも角野新田自治会の方々と合同で河川清掃を実施するなど、地域の方々と一緒になって、河川の美化活動に取り組んでいます。

10年以上続くこの活動を今後も大切にし、これからも地域に必要とされる病院創りに努めたいと思います！

昼寝について

「春眠暁を覚えず」。春は昼寝が増える方も多いのではないでしょうか？

昼食をすませた頃、眠気が出てきて集中力や作業能率が下がってしまうのを感じられる方も多いと思います。短い昼寝には、こんなときに頭をすっきりさせる効果があると言われています。

では、昼寝の時間はどのくらいがよいのでしょう。厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針2014」の中で、昼寝をするのなら「午後の早い時刻での30分以内」を勧めています。

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。

動物の睡眠は、もともと身体を休めるためのものだけでしたが、その後進化して大脳が発達してくるとともに、脳を休ませるための睡眠も必要となり、2種類の睡眠ができた、とも言われています。

レム睡眠は、体全体の筋肉をゆるめることで“身体”を休めるための眠りと考えられています。“金縛り”（睡眠麻痺）は、この時期の筋肉がゆるみきったときに目が覚めることによるものといわれます。

ノンレム睡眠は、主に“脳”を休めるための眠りと考えられています。

脳が休む深さによって「まどろみ期」「軽睡眠期」「深睡眠期」の3段階の時期に分けられます。

健康な人の眠りは、まず浅いノンレム睡眠から始まります。そこから次第に深くなり、深いノンレム睡眠がしばらく続きます。次に浅いノンレム睡眠になった後に最初のレム睡眠が現れます。

寝付いてから最初のレム睡眠となるまでの時間は90分位といわれています。

深い睡眠のときに目が覚めると、ぼんやりとした状態から抜け出すのに時間がかかってしまいます。長時間の昼寝をして却って身体がだるく頭の中もすっきりしないといった経験をされた方も多いのではないでしょうか。昼寝で深く眠ってしまうと身体と脳が“休息モード”に入ってしまうことが原因のようです。

よって昼寝は、最初のノンレム睡眠が深くなってしまう前に切り上げるのがよいようです。

その目安が「30分以内」の昼寝となるのでしょう。

ワークライフバランスへの取り組みについて

ワークライフバランス（WLB）とは…
私生活が充実することで、仕事の作業効率やパフォーマンスが向上し、短時間で仕事の成果を出せる。そしてプライベートに時間を使えるという好循環のこと。

当院では2018年より、愛媛県看護協会主催の『看護職のためのワークライフバランス（WLB）研修会』に参加しています。この研修会には多数の病院施設関係者が参加し、「働き方」の在り方について話し合いを重ねています。

当院がこの研修会に参加して、2年が経ちました。院内でWLB委員会を発足し、看護部を中心に働き方についてのインデックス調査を実施しています。

最近では「規定時間より早く勤務すること」の改善に取り組みました。

まず職員へのアンケートを実施し、研修内容と照らし合わせながら、委員会内で問題点を抽出。問題点の1つに、出勤時間の理想と現実には、15分程度のギャップがあることがわかりました。

その出勤理由として、50％以上の割合で病棟業務が挙げられており、中でも「申し送り」が始業時間よりも早く開始されていることが主な要因でした。

申し送りの開始時間について、改善策を検討し提案。結果、各病棟の申し送りは「始業時間から開始」に統一することができました。現在もその後の状況を委員会内で共有し、安定運用に向けて協議を続けています。

今後も病院スタッフ皆がより良い環境で働き、少しでも仕事と私生活を充実させられるよう活動を継続していきたいと思います。