

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
「桜芽吹く春空と河川敷」

簡単 ストレッチ体操 腰回り編

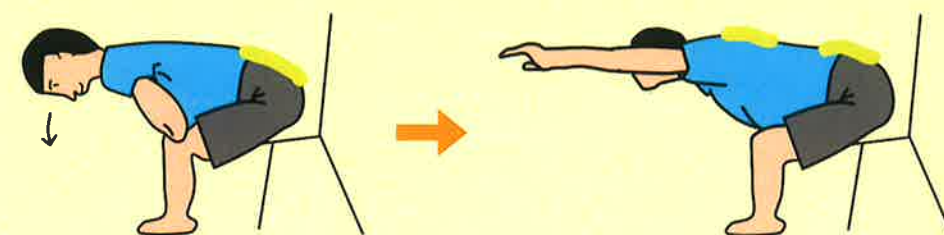
皆さん身体を動かしていますか？前回では首や肩回りのストレッチを紹介させていただきました。試していただけただけでしょうか？そして3つのポイントを覚えていませんか。

- ①はずみをつけず、ゆっくり行うこと
- ②伸ばす筋肉を意識すること
- ③息をはきながら伸ばす。

この3つです。

しつこく言うかもしれませんが大事なポイントです。是非意識をして行ってください。それでは今回は腰痛予防のストレッチを紹介します。腰回りが気になる方は是非試してみてください。

- ①身体を前に倒し腰を伸ばした後、腕を頭と同じ高さで伸ばす。



- ②足を組んで腰をひねる



※痛みが生じる場合は無理に動かさないようにお願いします。

■所在地のご案内



- 交通のご案内
- JR新居浜駅より南 約5km
 - 〈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2km …… 約3分

編集後記 第49回目となる広報誌「こころ春号」を発行いたしました。

コロナ禍の中、新年度を迎えましたが、当院では令和3年4月1日、新入社員が入職しました。若者のエネルギーが先輩職員に活力を与えてくれることを期待しています。

十全ユリノキ病院

〒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・看護を行っています。
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

当事者研究を通じて学んでいること

作業療法科科长 河野 誠

私が当事者研究という言葉を知ったのは2012年です。現在DNCたんぼぼでは、20名前後の方々で当事者研究をされています。作業療法士の養成校、看護学校、当院の新人研修での講演を当事者の方々が行うようになりました。先日は、オンラインでも実施しました。講演を行う方々が自信を持ち自分らしくお話しする姿にいつも勇気、感動を頂いています。

当事者研究についての研修や動画、本で学ぶ中、興味がわきました。DNCたんぼぼで行いたいと思うようになりました。「当事者研究が軌道に乗れば『べてるの家』のようになれる！」とワクワクしました。しかし簡単ではありません。試行錯誤の連続で時には自分たちには無理とさえ思える日もありました。でも続けました。今のDNCたんぼぼは、一日平均で45名前後の方々を利用してくださっています。しかし、DNCたんぼぼ開所以来、十数年は一日平均利用者で35名を超えるのは無理という雰囲気があったようです。この変化一つにも当事者研究が関係しています。みんな自分のことを話したい。気持ちを伝えたい。分かっほしい。生活のしづらさを無くしていきたくない、自分の人生を自分らしく生きたいと考えているのです。元気になる力はお一人お一人がしっかりと持たれているのです。このことに気づいてからDNCたんぼぼの当事者研究が少しずつ変わりました。

もちろん上手いく人ばかりではありません。それぞれが辛い思いをしたことも何度もあります。「人と出来事をわける」「成功の反対は失敗ではない。それは何もしないこと」とにかくワイワイガヤガヤとやってみる」という日々を一緒に過ごしていきます。最近の研究では幻聴さんのショートステイなるものも実験中です。もっとも当事者研究の輪が広がるようにみんなで進んでいきます。

興味、関心のある皆さん、一緒に研究していきましょう。私たちはいつでも大歓迎いたします。

時間栄養学(体内時計)を取り入れた栄養指導

栄養指導では食生活の聞き取りを行い「なにを」「どれだけ」バランス良く食べるかに加え、「いつ」食べるかの時間栄養学を取り入れています。

時間栄養学とは、身体に元々備わっているリズム(体内時計)に視点を当て、食べる時間や組み合わせを意識する事で、より栄養効果を高め健康維持に役立てる学問です。



この時間栄養学(体内時計)を考えた「いつ」食べるかを意識する食生活を送る事によって、「朝が苦手・午前中集中できない・メタボが気になってきた・よく眠れない」などの体調不良が整えられ健康を保つことに繋がります。

私たちの生活時間は1日24時間ですが、体内時計は1日25時間の周期を刻んでいると言われています。この1時間のズレを修正するのに必要なのが、『朝の光』と『朝食』です。

体内時計は一つではなく、全身の様々な部位で働いており、脳にある親時計が末梢にある子時計に指令を出し、子時計はそれぞれの役割に応じて働いています。『朝の光』を浴びることで親時計がリセットされ、『朝食』を食べることで親時計から子時計に働きかけます。

朝の光で親時計がリセットされても、朝食を抜くと子時計はリセットされないで、体温が上がらず、頭もボーっとして活動モードに入れないままになってしまいます。これは、体内で時差ボケが起こっている状態です。この2つの時計が、同調して体内リズムを整えていくため『朝の光』と『朝食』は不可欠なのです。

その為、朝食は目覚めて1~2時間以内に食べるのが効果的です。朝食を食べない習慣は、基礎代謝と体温の低下をきたし、免疫力も弱くなり、身体が目覚めず、脳が栄養不足になり、記憶力・思考力・判断力が低下し、さらに心の健康・平衡が保ちにくくなります。

◆栄養教室の予定◆

日時 毎月第1水曜日 場所 新棟会議室
参加者 入院・外来の患者さん・ご家族の方

月	テーマ	担当栄養士
5月	糖尿病ってどんな病気? 糖尿病になる原因・治療方法・食事について学ぼう	寺田
6月	脂質異常症ってどんな病気? 脂質異常症になる原因・治療方法・食事について学ぼう	新土居
7月	脂肪肝ってどんな病気? 脂肪肝になる原因・治療方法・食事について学ぼう	山内

- ◎朝起きて光を浴びる
- ◎朝食は欠食しない
- ◎朝食は目覚めて1~2時間以内に食べる
- ◎朝食から夕食は12時間以内に食べる
(朝食と夕食の時間を決めて、昼食はその中間前後で)
- ◎1日3食規則的に食べる

まず、朝食と夕食の時間を決めて昼食はその中間前後で決めます。朝食と夕食の時間が重要で、夕食は朝食から12時間以内に食べ、夕食は夜9時までに済ませるようにしましょう。



また、1日のうちで寝ている間も含めて何も口にしない時間が、一定以上(12時間程)あるメリハリのある食生活を送ることが大切です。

さらに、時間栄養学を活用すると、血圧が上がりやすい時間帯や脂肪のつきやすい時間帯などを知ることができ予防効果が期待できます。

血圧は1日のうち午後2時頃にもっとも高くなり、深夜2時頃にもっとも低くなります。血圧が上がり始めるのは午前8時ぐらいからなので、朝食の塩分量がその日の血圧の上昇に大きく関係してきます。

朝食に塩分を摂りすぎると血圧は上がるので朝食・昼食は塩分控えめ、夕食の塩分は朝食・昼食より多めでもかまいません。

そして私たちの身体は、夕食に食べたものを身体に脂肪として蓄えるようになっているので、夕食の量が多かったり、脂質の多い食事を摂ると肥満になりやすく、体内時計が乱れて夜型の生活になりがちです。朝は苦手で、夜遅くは平気だったり、活動のピークが午後や夕方以降の遅い時間になる人は、夜型なので体内時計は乱れています。

また夜食は体内時計を乱し、体重増加や糖尿病・脂質異常症などを引き起こしかねません。さらに、休日の朝寝坊はかえって体内時計を乱し、体調不良を招くことがあるので要注意です。睡眠時間は7時間以上が良いと言われており、5時間未満の人は肥満になりやすい傾向があります。

皆さんも健康な日々を送れるよう「いつ」食べるか、食事時間は適正かを見直してみてください。

『食』は生まれてから死ぬまで関わり、身体の栄養・心の栄養となるものです。家で過ごす時間が増え、生活環境が変わった今だからこそ、生活リズムを意識して1日3食規則的に食事を摂りましょう!



新型コロナウイルス ワクチン接種についてのギモン

医師 白石生磨

新型コロナウイルスがメディアで取り上げられるようになって、1年あまりが経ちました。世界中の複数の製薬会社から新型コロナウイルスに対するワクチンが生産され、日本にも輸入される契約が結ばれました。

準備が整い次第、医療従事者、高齢者、基礎疾患のある人、その他の人の順番で接種する予定になっています。

ワクチンに関する問題は常に多くのメディアで取り上げられています。ここでは個人がワクチンを接種する際の身近な疑問点(ファイザー社製ワクチンについて)をいくつかあげてみます。回答に関してはすべて執筆時(2021年2月下旬)までの情報をもとに構成しています。

Q ワクチン接種による副反応はどんなものがありますか?

A ファイザー社製のワクチンでは、主に注射部位疼痛(80%)、疲労感(50%)、頭痛(40%)、筋肉痛(15%)、悪寒(30%)、関節痛(20%)などがあげられます(括弧内は発症割合)。

Q そもそも副作用と副反応って違うんですか?

A 副作用とは、医薬品の主作用とは異なる(有害か無害かは問わない)作用。

副反応とは、ワクチン接種による有害な副作用と接種行為が誘因となった有害事象。有害事象とは、ワクチンを含む医薬品や手術などあらゆる医療行為に関して生じた好ましくないできごと。



Q 妊娠中や授乳中の方は接種対象になりますか?

A 妊娠中、授乳中であってもワクチン接種は可能です。ただし、安全性に関するデータが乏しいため、思わぬ副反応が出る可能性はありますので、接種するかどうかの判断は各個人に委ねられています。

Q 子どもはワクチン接種を受けられますか?

A ファイザー社製のワクチンは16歳未満の方は受けられません。

Q ワクチン接種の料金はいくらですか?

A 無料です。料金の請求がある際は詐欺の可能性がります。

Q ワクチンは効きますか?

A ファイザー社の臨床試験では95%の予防効果が示されました。ファイザー社のワクチンは3週間あけての2回接種となっているので、確実に2回の接種を受けることが望ましいです。

Q ワクチンは接種しないといけませんか?

A ワクチン接種は努力義務ではありますが、受けるかどうかは本人(または保護者)の判断になります。

今後も新たな情報が発信され、それに伴って疑問点も生まれてくると思います。

厚生労働省のホームページのQRコードを添付しておりますので、適宜参照してください。

これからも引き続き感染予防に努めていきましょう。



厚生労働省のホームページはこちら→

定年式

令和3年3月31日、定年式が行われました。2名の定年者に感謝状と記念品を贈呈し、記念撮影を行いました。定年を迎えられた皆さん、本当にお疲れ様でした。

また、引き続き当院での活躍をお願いしたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。



入社式

令和3年4月1日、入社式が執り行われ、看護師3名の入職がありました。

入社式後、病院の歴史や成り立ち、各部署の役割等について研修が行われました。これからは病院の一員として私達と共に一歩ずつ成長し、活躍してくれる事を期待しています。

