



# 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  
【寒空の下で】

## 刺股研修

令和3年12月11日(土)、刺股研修を開催しました。刺股の使い方について説明と実技指導が行われました。

刺股で相手を牽制する時の基本動作は胸押さえ・袈裟押さえ・足押さえの3つです。

- 胸押さえ・・・相手の腰や胸の部分を挟み込み壁に押し付ける。
- 袈裟押さえ・・・相手の肩から胸にかけて斜めに押さえつける。
- 足押さえ・・・片足の太ももの付け根部分を押さえつける。



### ■ 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

2022・2・1000



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。

## 言葉に宿る力

理事長 太田 恵理子

新たな歳を迎え、今年こそは感染症との平和な共存が叶って欲しいと願うのは、世界共通かと思えます。愛媛県でもオミクロン株が猛威を振るい、医療機関も高齢者、障害者福祉サービス部門も「感染防止対策」とサービスマ提供活動との両立、ご家族や関係機関の皆さまとの交流、連携との両立に苦心する日が続いています。プースターワークチン接種や、内服治療薬の登場で、少しでも事態が好転してくれたらと期待します。

さて私事ですが、昨年7月に夫太田純二前理事長を亡くしました。10年近く癌闘病中でしたため、ご存知の皆さまには大変ご配慮、お心遣いを頂き、感謝いたします。診察室の中でも「大変でしたね」と言う感りの言葉を沢山の方から頂きました。言葉はなくても、両手を握ってガンバレとエールを下さる方もおられ、力付けられました。とりわけ既にご主人を亡くされた先輩世代の女性の「大変でしたね」は胸に響く音色で、「共感」を正に体験させて頂いた思い出でした。果たして自分はこの音色の「大変でしたね」を伝えられていたから、と診療場面を振り返ってみたりしました。

私たち精神科医療従事者は、病いや生き辛さに悩む患者さまのお力になるべく言葉を使い、行動し、医療サービスをお届けしています。自分は未経験の事柄や想像を絶する過酷な体験への理解や支援を求められることも多々あります。どれだけ相手の心情や事情を想像し、思い描くことができるか、言葉に乗せることのできる音色を深めたいものです。

このコロナ禍で、これまでの価値観や生活様式は一変し、多様な立場考えの折り合いをつけて、感染症から大事なものを守らねばなりません。医療機関として一番に守るべきは、患者職員の命、次に医療機能の維持です。

新任理事長として、十全ユリノキ病院職員一同が健康に医療サービスを提供し続けられるよう、めまぐるしく変化する時代に柔軟な発想で力を尽くせたらと考えております。どうぞご指導ご鞭撻、またご意見ご要望も頂ければ幸いです。

### 編集後記

第51回目となる広報誌「こころ冬号」を発刊いたしました。

新春を迎え、皆さまにおかれましては健やかに新年を迎えられたこと、心よりお慶び申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。



〒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** 愛媛県新居浜市中枝町9-52 TEL0897-43-1022



# うつとその予防について(食事の観点から)

医師 諸藤佳代

うつ病は精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状も現れます。

これらは感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が生じているものと考えられています。うつ病の背景には辛い体験や悲しい出来事のみならず、結婚や進学、就職、引越しなどといった嬉しい出来事の後にも発症することがあります。

また、日本では、100人に約6人が生涯のうちにうつ病を経験しているという調査結果があります。女性の方が男性よりも約1.6倍多く、ライフステージの変化が大きい妊娠や出産、更年期に注意が必要です。

では、うつ病を予防するにはどのようなことをすればいいのでしょうか。

私は食べることが好きなので、どんな食事を食べればいいのかを調べてみました。

最近の研究では、食生活の改善がうつ病の予防や治療のサポートになることも注目されています。うつ病予防になるといわれている食事は、「地中海式料理」と「和食」です。

地中海式料理は野菜、果物、種実類、豆類、魚介類、穀類などを中心とした食事です。欧米で行われた研究で、うつ病の発症率が低くなることが分かりました。

和食はご存じの通り、野菜、果物、大豆製品、きのこ、緑茶などをメインとする食事です。国立国際医療研究センターの研究により、「日本食中心の食生活

を送っている人はうつ病が少ない」ということが明らかになりました。

また、ストレスは腸内環境とも関係があり、腸内環境を整えるとストレスが減るといわれています。腸内環境を整える食品・栄養素は、乳酸菌やビフィズス菌、オリゴ糖、食物繊維です。乳酸菌やビフィズス菌はヨーグルトや乳酸菌飲料で、食物繊維は野菜などで摂取できます。

また、コーヒーや緑茶を飲む頻度が多いとうつ病になるリスクが減るとい調査結果もあります。ただ、飲みすぎると夜眠れなくなる場合もあるので、飲むのはお昼過ぎまでにした方がいいかもしれません。

具体的な食事の例としては、野菜や海藻、きのこなどがたっぷり入ったスープ、豊富な野菜とタンパク質が取れるメイン料理(肉、魚、卵、大豆)、全粒穀物、ヨーグルト、緑茶もしくはコーヒー、でしょう。

調べてみると、ナッツ類には脂質やタンパク質だけではなく、食物繊維、亜鉛、鉄分など、脳に必要な栄養素が豊富に含まれているようです。普段あまり食べていなかったのですが、ストレスを感じた時などはおやつとして食べてみようと思います。

腸内環境を整えとうつ病のリスクが低くなるのではないかという報告もあり、肉類ばかり食べがちだったのですが、野菜やヨーグルトも食べようと心を改めました。

冬はお鍋の季節で野菜をたくさん食べれるのでいいですね。

余談ですが、日照時間の少ない冬はうつ病のリスクが高くなると言われています。寒いですが、日光を浴びながらの散歩もいいかもしれません。

バランスのとれた食事と共に適度な運動を行い、心も体も元気にこの冬を乗り切りましょう。



## 看護職員募集

自分らしく生き生きと働くことのできる職場環境の中で、素晴らしい看護の実現と専門職としての資質向上を目指し、私たちと共に成長しませんか？

●看護師・准看護師 中途採用者随時募集(5名)

●看護助手 中途採用者随時募集(5名)

受付期間：随時

\*施設見学も随時可能です。

お問い合わせ先 TEL(0897)41-2222(総務課/黒部)



# 認知症グループホームについて

グループホーム「むつみの家」ホーム長 山下龍二

認知症グループホームは、「認知症対応型共同生活介護」として介護保険上に位置付けられ、認知症の人、少人数(5人から9人)を単位とした共同住居の形態でケアを提供しています。家庭的で落ち着いた雰囲気の中で、食事の支度や掃除、洗濯などの日常生活行為を利用者やスタッフが共同で行うことにより、認知症状が穏やかになり安定した生活と本人の望む生活を実現することを目指しています。

認知症の人にとって生活しやすい環境を整え、少人数の中で「なじみの関係」をつくり上げることで、生活上のつまづきや認知症状を軽減し、心身の状態を穏やかに保ちます。また、過去に体験した役割を見出すなどして、潜在的な能力に働きかけ、認知症の人の失いかけた能力を再び引き出し、本人らしい生活を再構築することが可能となります。



認知症グループホームのケアは、認知症の人を生活の主体者としてとらえ、個々の生活を重視して、残された能力を最大限に発揮できるような環境を提供し、楽しみや潤いのある普通の生活を送

ることができるように支援することを何よりも優先しています。

1. 慣れ親しんだ生活様式が守られる暮らしとケア(個人の生活史が尊重された継続性のある生活)
2. 生活障害を補い、もてる力が発揮できる暮らしとケア(本人の有する能力に応じた自立した生活)
3. 家庭的な暮らしの中で権利や尊厳が保障される暮らしとケア(少人数の中で個人として理解され受け入れられる生活)
4. 人としての自信と感情が育まれる暮らしとケア(衣・食・住全般に生活者としての役割のある生活)
5. 豊かな人間関係を保ち支え合う暮らしとケア(利用者、家族、スタッフ、地域社会との絆を大切に生活)

むつみの家では現在2つのユニットで基本専従のスタッフが入居者と日々顔を合わせながら、「なじみの関係」を築き安心感を持って生活が出来る様に関わっています。

日本は世界でも例を見ない速度で高齢社会を迎えましたが、認知症の人が安定した日常生活を営むために、個人の尊厳を保ち、価値ある人生を送ること、さらに、家族が安心して生活できるように支援して参ります。

愛媛県認知症疾患医療センター  
十全ユリノキ病院からのお知らせ

## 第5回ユリノキ研修会を開催しました!

2017年度より、新居浜・西条圏域の医療福祉関係の皆さまを対象にした「ユリノキ研修会」を開催しており、今年度は11月6日(土)にWEB形式での研修会を開催しました。



岡山大学大学院精神神経病態学教室 助教 井上真一郎先生に「せん妄と認知症について」ご講演いただきました。

せん妄と認知症の違いをはじめ、せん妄の症状、対応の仕方や環境調整について等、動画やパンフレットを使って、分かりやすく教えていただきました。今回も多くの関係者の皆さまにご参加とアンケートへの回答をいただき感謝いたします。来年度以降も、ご参加いただいた皆さまへ有意義な時間を過ごしていただけるような研修会を開催していきたいと思っております。

## 院内学会

令和3年11月13日(土)、第31回十全ユリノキ病院院内学会を開催しました。

今年度も感染対策を踏まえ、参加人数を制限し、事前に撮影した発表動画を視聴する形で実施しました。

発表は、2病棟「業務マニュアル作成と業務統一によるスタッフのストレスの変化」、1A病棟「精神科病棟で働くスタッフのアンガーマネジメントを利用した変化」、外来「精神科外来における電話相談の現状」、むつみの家「グループホームむつみの家のこれまでの歩み」、放射線科「放射線科画像」の5題で専門性の高い内容でした。今後も、個々に寄り添ったより良い医療の提供が出来るよう、病院全体で取り組んでいきたいと思っております。

