

読んで安心 めくもり情報

なご

和みの輪

わ

第10号
平成20年10月1日

発行所

医療法人博俊会 春江病院

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



“通所リハビリ カルミア春江”利用者皆様の作品です

Contents

- ✚ 教えて！ 病気のおはなし 第9回『うつ病』について
- ✚ 前田肇副院長挨拶／卒前臨床医学研修生の実習受け入れ
- ✚ 新任専門職員の紹介
- ✚ 新しい PACS の導入／お薬手帳について
- ✚ 第8回病院展／職場体験
- ✚ 秋のおすすめ料理
- ✚ 春江病院の概要／基本理念／院是／編集後記

教えて！病気のおはなし

「うつ病」について
精神科医師 嶋田 博之



はじめに

最近では、皆さんも「うつ病」という言葉を耳にすることが多くなっているかもしれません。自殺や休職のことが社会的に大きな問題になっていることや、精神的な病気に対する偏見が少なくなり、より多くの情報が公にされるようになってきたことなどが、その理由として考えられます。

さまざまな情報が広まっている一方で「うつ病」

以外にも「うつ状態」「抑うつ」などさまざまな表現が見られ、それらの解釈に混乱もあるようです。

心理的にも経済的にも社会に大きなダメージを与えるこの病気に対処していくためには、より適切な知識をもっていくことが不可欠になるでしょう。

「うつ病」の症状

うつ病の症状にはさまざまなものがありますが、中核にあるのは、①気分がゆううつであること、②興味や関心が湧いてこないことの二つです。その他に伴うことがある症状には③食欲がないこと、④よく眠れないこと、⑤落ち着きがなくなることや話が途中で止まってしまうこと、⑥すぐ疲れてしまうこと、⑦物事を決められなくなること、⑧自分を責める考

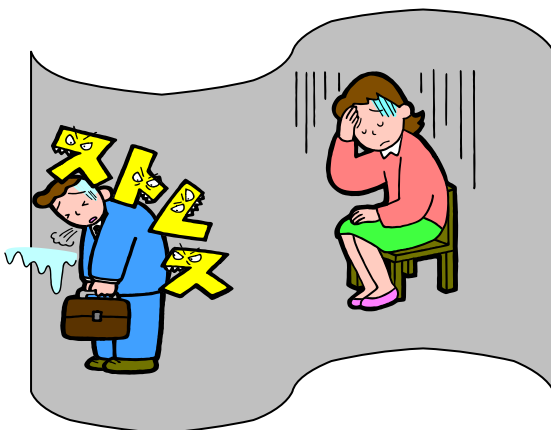
えにとらわれること、⑨死ぬことを繰り返し考えることなどがあります。

誰でも、辛いことや大変なことがあれば元気がなくなったりしますが、これはうつ病とは違うのでしょうか？

いわゆる普通の落ち込みとうつ病とは、症状の重さ、症状の数、症状の続く期間などが違います。うつ病と診断するためには、上記9つの症状のうち5つ以上が、2週間以上わたってほぼ毎日、それも一日中認められることが必要になってきます。「うつ状態」や「抑うつ」というのは、病気の名前ではなく、落ち込んでいる状態の総称になりますので、それには、うつ病から、普通の落ち込みまでさまざまなものが含まれることになり

ます。

ただ、うつ病がどのようにして生じるかは、現代の科学をもってはまだよく分かっておらず、こうした診断のための基準も「一応仮にそうしておきましょう」という程度のものであって、それほど確かな根拠があるわけではありません。ですから、次に述べる対応はうつ病だけでなく、その他の抑うつにも有効なことがあります。



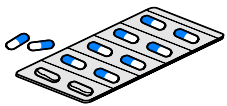
第9回『うつ病』について



現代社会に年齢を問わず増加し、身近に考えていかなければならない病気の1つと思われま

「うつ病」の対応

うつ病は「心の風邪」などといわれることもありますが、私は「神経が疲れすぎている状態」と説明しています。ですから「真面目な人」や「気を使う人」は神経の過労になりやすいと言えるでしょう。対応の基本は「神経を休めること」です。一日中ごろごろしていても良いわけですが、ただ、ごろごろしているように見えても、頭の中でよくよく同じことを考えているのでは神経は休まりません。しかし「なるべく考えないように」などと言われても、そう簡単に出来ないのが人間です。そういう時には、抗うつ薬という薬を使いますと神経を休めやすくなります。



また睡眠剤を使っ

てしっかりと睡眠時間を確保するの

ももちろん環境を変えること

とや、考え方を変えるようなカウンセリング（「認知療症」と言います）が効果のあることも多いです。

周りの人の対応としては、うつ病の人が「焦らないでゆっくり休んでいても大丈夫」と思えるような体制や環境を作ることが大事になってくるでしょう。

私は、うつ病の回復の段階には「休める」、「遊べる」、「働ける」の3つの段階があると説明します。休めるようになることエネルギーが溜まってきます。そして「退屈」できるよ



になれば、次に進んでも良いサインです。怪我が治ってきててもスポーツ選手がすぐに試合に出るわけではないように、うつ病の人にもリハビリが必要です。「遊び」を通して活動の量を徐々に上げていくのが良いでしょう。そして最後に「働く」の段階になりますが、「ちよつと物足りない」と感じるくらいの余裕をもたせて、様子を見ながら徐々に戻していく方が良いでしょう。特にうつ病は再発の可能性があるので、気ですから、それを予防していくためには自分でストレスの量をコントロールする生き方を覚えていく必要があります。



遊び

働く

休養



診察のご案内

第2・第4火曜日
午前9時〜午後4時迄
完全予約制

新副院長の挨拶

内科医

前田 肇副院長



副院長挨拶

平成20年4月に、当春江病院の副院長に就任いたしました。

当院の基本理念にもあるとおり、「地域医療の担い手」の自覚を持って今後も更に努力してゆこうと思っております。

最近10年を振り返って見ると、内科医としては、介護保険の導入や内科専門医取得など、公私にわたり時代の変化に適應して

いかざるを得ない10年余りであったと思います。

時代の流れに遅れずに、ついて行くことが医療の世界でも必要と思います。

また、今後ますます増加する高齢の方の心不全や肺炎・呼吸不全さらに腎不全といった臓器障害の医療および認知症を持った患者様の医療についても、それらを解明する医学研究自体がまだまだ発展段階であります。

しかし少しでも研究成果を取り入れていこうと思っております。

さらに、平成9年5月に前任者より引き継いだ当院の

糖尿病外来も、飽食・運動不足などの時代背景の変

化と相まって、通院患者さんの数は約二倍近くに増加してきました。

これからの、糖尿病の療養指導については、外来・入院ともにさらなる充実をはかってゆく必要性を感じています。

以上、簡単ではありますが副院長としての抱負を述べさせて頂きました。



STUDENT

卒前臨床医学研修生の
実習受け入れについて

当院では今年の5月19日から7月4日までの間、卒前臨床医学研修生の実習として福井大学医学部6年生の医学生（2名）の受け入れを行いました。

患者様に対し、適切な処置及び指導が出来るようになるための基本的な医学知識、技能及び医師として患者様に接する態度を身につけることを目的に実習が行われました。

病院として今後も医学生を積極的に受け入れ、より良い医療を提供できる医師の育成に携わってきたいと考えています。

皆様のご協力をお願いいたします。（看護部2病棟 山田・山内）

新しい専門職員が入りました

健診事業部



はじめまして。健診事業部保健師の吉村玲子です。『保健師ってどんな仕事しているの?』とよく聞かれるのですが、保健師の役割は『みなさんが健康に生活できるように、病氣予防の立場からサポートすることです。』

生活習慣の積み重ねによって引き起こされるものです。それらの病氣を予防・改善するためには、普段の生活を振り返り、健康的な生活習慣を心掛けることが一番大切な事です。しかし、長年の習慣を突然変えようと思ってもなかなか難しく、何から取りかかればいいのか分からないことも多いと思います。そこで、みなさんのお話を聞かせていただきながら、一緒に考え、少しでも健康生活のお手伝いができると思っております。普段は、一階の保健指導室(売店の前)にありますので、いつでもお気軽にお越し下さい。これからもよろしくお願ひします。



地域連携室



私は、ソーシャルワーカーの徳島恵美と申します。ソーシャルワーカーは、患者様やその御家族の医療や福祉施設の紹介など相談にのる仕事をしています。例えば、退院後施設に入所したいという時には、介護保険施設等を紹介いたします。又、退院後自宅にて過ごしたいが、一人暮らしである為、不安があるという人には様々な社会制度の利

用を紹介致しております。このように他機関・他事業所と連絡をとり、スムーズに社会制度が利用できるようにすることが私の仕事です。

その他に経済的問題の相談、受診受療援助、関係機関・関係職種等と連携し、地域の保健医療福祉ネットワーク作りに協力しています。

少しでも患者様や御家族の方に安心して過ごして頂けるよう援助していきたいと思っております。これからも宜しくお願ひします。



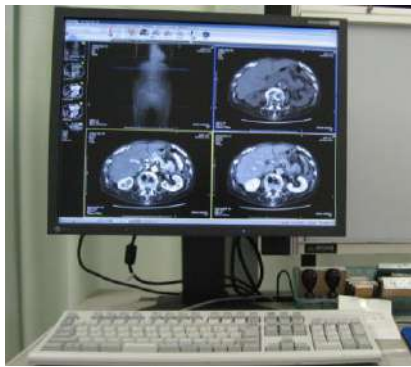
PACS(医用画像監視システム)を使用した診察を始めました

4月より

(Picture Archive and Communication System)

PACSとは、病院で検査した画像データを従来のフィルム形式ではなく、パソコン画面で表示するシステムのことです。従来のレントゲン写真をシャウカステン(写真を見るための蛍光灯の装置)にかけてみるのがなくなり、パソコンの画面に検査画像を表示して診断を行います。PACSには、次の様な利点があります。

- 検査後、速やかに医師が検査画像を、閲覧できることから、待ち時間の短縮を図ることができます。
- 画像データは、サーバーというコンピュータに、保管されるので、フィルム保管と比べて、画質劣化がなくなり、患者さまの過去の画像の検索・参照・比較が迅速かつ容易に、行うことができます。これは患者様



〈各診察室の画像表示用パソコン〉

への説明のときにも有利なことです。

- 医師が直接、画像処理や表示条件の変更ができ、従来のフィルムより多くの情報を得ることが可能です。
- 画像データはパソコンでも扱えるデジタル情報ですので、病院紹介などの際には画像データをCDにコピーしてお渡しすることが可能です。

(放射線科 松田敏克)

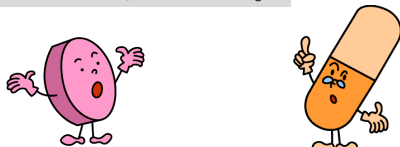
当院でのながれ

診察時にお薬手帳を提出してください。医師や看護師が、お薬の記録を確認します。



薬剤師が、お薬手帳にその日処方されたお薬の記録をします。同時に、他の病院などで出ているお薬との重複や飲み合わせのチェックをします。

薬局でお薬と一緒に薬手帳をうけとってください。



お薬手帳を始めました

お薬手帳とは？

有効な使い方

お薬手帳はみなさんの健康を守る手帳です。患者様に処方されたお薬の名前や飲む量、回数、飲み方などを記録し携帯するための手帳です。そして治療が、より安全で効果的になるように使っていただくためのものです。

- 常に携帯しましょう。
- 診察のとき、薬をもらうときは、必ず見せましょう。
- 副作用が出た薬、アレルギーに関する事など、あなたの記録を書きましよう。
- 複数の病院にかかっている場合でも「おくすり手帳」は一冊にしましょう。

(薬剤科 関 亮平)



第8回病院展を終えて

平成20年7月12日

(土)の午後に第8回病院展を行いました。テーマは「健康生活―脱・メタボリック宣言―」という内容でした。参加者が自分で出来る各種測定コーナー、各科の診療内容の展示・相談コーナー、内科医師・管理栄養士による講演など、またお子様にも楽しめるよう、お菓子すくいや記念撮影・スタンプラリーなど盛りだくさんの内容で行いました。当日は猛暑にもかかわらず100名ほどの方に参加していただきました。



測定コーナー風景



春江病院では2年毎にテーマを決め、病院展を開催しています。

前田副院長による講演風景

春江病院・カルミア春江をよく知っていただくと共に、地域医療に貢献できるように職員一丸となって開催しております。参加者の方々には有意義な時間を過ごしていただく様工夫しております。

次回、第9回病院展開催の際には、更に多くの方に参加くださいますようお願いいたします。(リハビリ科 倉矢敦子)

中学生、高校生職場体験

当院は、毎年夏休みの期間中に中学生の「職場体験」を受け入れています。

今年も総合学習の一環として、春江中学・坂井

中学の2年生が5日間の職場体験の学習を行いました。各部署の職員と行動を共にし、患者様との関わりを通して、職場の内容や就業という意味の理解を深めることにより、今後の自己の進路を決めるうえで参考になったと思います。また、以前より福井高校看護専攻科の看護実習も受け入れています。高校2年生が8月に7日間病院実習を行い、患者様とコミュニケーションを取る事や、日常生活を援助する

ことを学んでおります。(3病棟 有田・林)



手術場の看護師坂井さんより話を聞いている中学生達



患者様の心臓の音を聴いている中学生



床ずれ防止のため体位変換をしている高校生

秋のおすすめ料理

爽やかな秋風が吹く頃、それは食べ物が一段と美味しく味わえる季節でもあります。香り豊かなキノコ、滋味あふれる芋や根菜類、銀色に輝く青魚に、熟したフルーツなど…、食材もバラエティーに富み、食欲も十分に満たしてくれます。

里芋まんじゅうの揚げだし



(1人分あたり)

エネルギー129cal

カルシウム32mg

たんぱく質7.0g

食物繊維3.2g

材料(4人分)

里芋 500g、海老 3匹
生しいたけ 3枚
白だし 大さじ1、塩 少々
片栗粉 適量
あん
だし 300cc
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
水溶き片栗粉 適量
ねぎ (小口切り) 1本
生姜 (おろす) 適量
揚げ油

作りかた

- ① 里芋は皮をむき、電子レンジで加熱して熱いうちにつぶす。
- ② 海老をさっと茹で、殻をとる。
- ③ 海老と生しいたけを粗みじんにか切る。
- ④ 里芋・海老・生しいたけ・白だし・塩をボールに移して混ぜ合わせる。
- ⑤ 4等分してまんじゅう形に整え、片栗粉をつけて170℃の揚げ油で色よく揚げる。

あんの水溶き片栗粉以外の材料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ⑤の里芋まんじゅうにかけ、ねぎ・生姜を添える。

(栄養科 北畑裕子)

春江病院の概要

電話 0776-51-0029

一般病棟：116床 (亜急性期病棟11床含む)

療養病棟：21床 医療病床：11床

介護病床：10床 (※介護療養型医療施設)

診療科目：外科、内科、呼吸器科、胃腸科、循環器科、アレルギー科、リウマチ科、整形外科、形成外科、脳神経外科、肛門科、眼科、リハビリテーション科、放射線科、心の診療科

【救急・労災指定病院】24時間態勢で患者様を受け入れております。

人間ドック (1日・2日・脳・乳がん)・企業健診・

政府管掌健康保険生活習慣病予防健診なども行っております。

編集後記

今回はうつ病について取り上げました。ストレスの多い現代社会の中で趣味を見つけ、リフレッシュしながらゆとりある生活を送りましょう。皆様のご意見やご要望をお寄せいただける事をお待ちしています。

(療養棟 竹澤直美)

【基本理念】地域医療の担い手として
住民に信頼される病院

【院 是】一、医療レベルの向上
一、和を以て尊しと為す
一、患者様への適切な対応
一、地域医療への参画