

新連載

それ行け アンジ (愛する大編)

(アンジェリーナ・ナイジェリーナ)

私は強いイケテル男が好きである。しかし年齢は問わず。寝ている以外は常にイケテルものを探していると思う。何がイケメンかというのが違うのもある。運動しているとき、誰かおそれさうなとき、動物もさしり、いけるオーラというものがあふれる。それに遭遇したときの喜び！思わず十字を切り「神様、生きてくれようか、ありがたう」と感謝する。(私は無宗教者であるが)私にとってイケテルものは瞬時に神になる。

私は今も昔もイケテル男が大好きである。しかし年齢は問わず。寝ている以外は常にイケテルものを探していると思う。何がイケメンかというのが違うのもある。運動しているとき、誰かおそれさうなとき、動物もさしり、いけるオーラというものがあふれる。それに遭遇したときの喜び！思わず十字を切り「神様、生きてくれようか、ありがたう」と感謝する。(私は無宗教者であるが)私にとってイケテルものは瞬時に神になる。

今の夫との出会い……職場で「おはよう」と声をかけられお瞬間、子宮がきゅんきゅん縮んでしまった。浅黒い肌で、さわやかな笑顔、涼しげな目元は並みではない口元。白いワイシャツを肘まで折り上げ、何気なくタバコをくわえさす。髪をさかきあげる指先、肘をついて窓の外を眺める横顔、肩幅広く、背中から腰にかけてのフェロモンライン(自分で名づけた)……。何を見て、涙目になっ、感激して「お、思っ、もてすぞ私私ではあつたが、自分から声をかけることが出来ず、ひたすら待つた。声のかかるのを……。初めて待つことがこんなにも、幸せだなとは気がかたかた。しかし、待ちすぞおの別の人の遊びに行つた(私は気が短い)。

しばらくして何気なく二人で遊びに行くようになった。いさなり「結婚前提で付き合おう。そのつもりでいたら……」普段から無口でいつ手を握ってくれるのだろうと待っていたが、ぶつ飛んでいきなりアロボーズ。これにまた子宮がきゅんきゅん縮んだ。この当時私は結婚に気がかたかたの時期だった。何も考えず「うんうん」と頷いて「お、思っ、もてすぞ私私ではあつたが、自分から声をかけることが出来ず、ひたすら待つた。声のかかるのを……。初めて待つことがこんなにも、幸せだなとは気がかたかた。しかし、待ちすぞおの別の人の遊びに行つた(私は気が短い)。

ニキハーターホスピタル そよ風通信 夏号

発行/ニキハーターホスピタル 理事/仁木啓介 発行日/平成22年7月17日 [第12号]

ニキハーターホスピタル NIKI HEARTY HOSPITAL 基本理念 ニキハーターホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。患者様、ご家族、地域の方々へ寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

特集:ニキ川柳



理事長 仁木 啓介

新外来棟

ととのいました



あいさつ

ニキハーターホスピタルはこの夏更に進化します。

当院は、皆様を支えられこれまで成長発展して行くことができました。平成22年1月には寺岡院長が就任しソフトの面で大きなバージョンアップを行いました。更にハードの面でバージョンアップとして、8月16日に新しい外来棟がオープンいたします。ホスピタリティを皆様へ提供するため、病院という枠を打ち破りまるでホテルのフロントのような明るくゆとりとくまの空間を演出しました。自然と命をテーマに、アースカラーの大きな切り立った壁面は自然の厳しさを表現し、そこに滝をイメージしたガラスフロントと、その間には生き生きとした緑の植物を配置しました。対面には生命の躍動を表現した淡い色使いの曲線の壁面はやさしく母のように空間を包み込みます。自然界の父性性と母性性を表現しています。その自然に包み込まれる空間には、自然光が間接照明のように柔らかな明かりを届け、天井からは我々の信念を表すように輝かした本々のLEDの明かりが突き進みます。磨き上げられた白い床は、様々なおもいで訪れる患者様の心を明るくできるようにとの願いが込められています。壁面緑化はサンタリナの協力を得て実現しております。また、省エネ、エコを意識して照明は発光ダイオードを多く採用しているのも特徴です。更に、患者様へのサービス向上とナビド化として外来自動受付機や診察の順番や呼び出しをディスプレイで表示するシステムや、大きな総合病院などに採用されている自動会計システムも導入しました。会計が終わると自動的にお薬の引換券が発行されます。そのほか、次の診察予約を診察券に印字をするシステムなど最先端の機器を採用しています。診療面では電子カルテやオーダーリングシステムが動きだします。空間と技術をつかい、患者様の病院での動きや流れを考え、より快適な治療が受けられるようにしています。

新 外来棟



春に着工した「新外来棟」です。6月にその全貌を現しました。あ、こういう具合だったのでねと患者様やスタッフの声が聞こえてきます。そのうち、この数ヶ月足場とシートが窓をふさぎ、大きなトラックが出入りしていたニキハーターホスピタルの表玄関。新しくなりました。

事務からのお知らせ

入院費・日用品代お取扱い時間のお知らせ お取扱時間: 平日 午前9時～午後5時 土曜日 午前9時～午後12時30分

※土曜の午後、日曜日、祭日のお取扱いはしていません。尚、当院ではご指定の口座より自動振替えによる、入院費・日用品代のお支払いが出来るサービスを行っています。詳しくは窓口へお尋ね下さい。

入院費、外来診察料、カウンセリング料……

☆クレジット、クイックペイによるお支払いが可能です。 ☆お支払いは一括払いとなります。(分割払い/リボ払いはお取扱いしておりません) ☆ご利用いただけるクレジットカードは右記になります。

保険証確認のお知らせ

外来…診察毎時 入院…月1回 ※窓口での提示をお願いします。

直通電話番号のお知らせ

☆初めての方・お問い合わせ等は代表電話へ ☎096-384-3111 ☆一般外来(診察予約・変更・キャンセル) ☎096-383-7810 ☎090-1779-5326 ☆特殊外来・ストレスカウンセリング(診察予約・変更・キャンセル) ☎096-383-4679 ☆デイケアに関する問い合わせ ☎096-384-3151

予約受付時間(平日のみ) 午前 8:30～12:00 午後 1:00～5:00

編集後記 編集委員 デイケア 秋成 泉帆 こんにちは。そよ風通信初夏号をお楽しみいただけたでしょうか。今回も楽しんでいただけるよう、広報委員一同頑張りました。Dr.の記事に加え、ニキ川柳や、ダイエット記事などより職員の声なども掲載しましたので楽しんでいただけたら幸いです。ナースからの寄稿により新連載も始まりました。そしてついに新しくなった外来棟をお披露目することが出来ました。どんどん進化し続けるニキハーターホスピタルをこのそよ風通信共々よろしく願っています。これからもいろんな情報を皆様へ届けていきたいと思います。次号もお楽しみに。

広報委員 津崎事務長(委員長) 矢形(デイケア) 後藤(業務課) 小川(病棟) 久保(栄養課) 長島(事務課) 秋成(デイケア)

外来診療のご案内

Table with columns for Day (午前/午後) and Doctor Name, listing various medical services and staff members.

再来予約専用電話 090-1779-5326 096-383-7810 ☆特殊外来 ☆予約診療

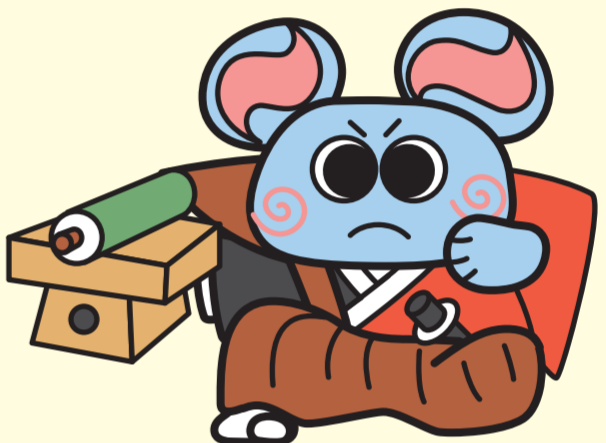
Map and contact information for Niki Heart Hospital, including address, phone numbers, and website URL.

Detailed map showing the hospital's location relative to nearby stations, roads, and landmarks in Kumamoto.



# 院長就任後の雑感

院長 寺岡和廣



早いもので院長に就任して半年が過ぎました。この間、大過なく院長職として過ごすことが出来ましたが、職員の皆様をはじめ多くの方々のご支援の賜物だと感謝しております。この場を借りまして改めて御礼を申し上げます。

就任当初ですが、本格的に民間病院に勤務するのが初めてであり、まして院長、こいつ役割を仰せよとされたことなど、毎日が不安の連続でした。今まで接したことのない職種の人達とこのように話したらよいのか、自分がどんな人間に育っているのかわるか、私が院長になったことで病院の評価が下がるのではないかなど、色々と考え過ぎてしまい、軽いうつ状態になっていたようにも思っています。誰か信用してはくれないでほしいが、病院に来るのも自然と早くになり、8時間前には出勤していました。しかし、軽度の不安は出生とともに始まり、一生を通じて持続する、個人の発達にとっては不可欠な主観的体験であると言われるように、今思えば不安を感じたことで知覚、特に

「聴覚が鋭敏になり、周りの方々の声に耳を傾けることが出来るようになりました。その結果、集中力や注意力、さらに問題解決能力が高まるなど、私にとっては不安はとても有用なものでした。」

軽い不安を抱えながら、次第に新しい環境にも慣れてきました。それに付れて気持ちにも余裕が生まれ、出勤時間も8時から少し遅くすることも出来るようになりました。また、院長職は色々大変だろっ、といった諸先輩方からの質問にも楽しんで対応しております。「笑顔で答えられるようにもなりました。また患者様との関係も(私は患者様に対して時に厳しい精神科医になることがあるので、かなり患者様側が気を遣っておられるので)今よりも、今のころ上手に話せるようになりました。」

竹内まりやの曲に、チャンスの神様は前髪しかないで、通り過ぎてたら手に入れるには無理という歌詞があります。この半年を振り返ると、神様の前髪をしっかりとつかませてくれた当院、また患者様のため、落ち着きのない、まだまだ新米の院長ではありますが、8時からよって過ぎに、満面の笑顔で出勤したいと思えます。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

# 特集 二ホ川柳

テーマは自由。二ホ川柳です。普段何気なく見過ごしている心の動きを切り取って川柳にしてみました。さ、お詠みなさい。

健康に心やすらぎ寄り添いて ルル

はみがきて午後のスイッチ入ります すっさりします二ホキーマン

キラキラのネイルアート☆マイブーム ネイルにハマってます二ホキーマン

更年期シミシブ・シボウ・シラカ増え おばさんの故、骨密度の45%思秋期

スカイツリー高くて空に穴ほげそう 東京タワー世代の私はちよとくやし感じおのほりさん

若返り度こそしすぎて今オムツ ほどほどかいてくれ若返りすぎ

夏者に欠伸の数を競い合う とまこ

足腰がだでも口は達者です とまこ

悩みならお助けします二ホキーマン もろろ福造

出勤簿印鑑押して目が覚める ハッとしたビー

ぱっかりと空いた穴には仁木ぐすり 心の痛悟れますオオキマ

パソコンに頼ってばかりで文字忘れ とまこ

管理者会議いつもドキドキ異動かな 不安定はばいてスーさん

禁煙タバコ投げすて夜中買う 根性ありません生きていますばらしい

最悪たこしも夏かやってくる 夏なんてなくないはいいのに

南極が恋しい季節がやって来る あいよ

現代は四季も忘れる快適さ 四季折の服しを肌身に感じるのがなくはたGENさん

給料高く今日は食べるぞ食へ放題 元氣エネルギーピットくん

仕事終え廊下で会うスタッフの元氣さ いやだりあらん

月終わりドキドキハラハラ異動かな 貯金しますワズらん

禁煙中二ホ一鳥金と肌 肌からかいますワズらん

ニコチンがへって顔が白くなる わたしやせてます、たん

深夜勤務ち込む弁当高カロリー 金くれ

給料日支払い済ませもう赤字 夜明け前寒さ身にしむ腹もすく

夜明け前寒さ身にしむ腹もすく 深夜勤務のっ時間です大学入りの裏表録

夜一時帰り見送る散り桜 仕事を終えてホッとする気持ちですはな子

家はここ笑顔のときは二ホハウス 入院中です。NYさん

朝起きてちよと考えるマイケア やっぱり行く二ホピット

悩み事ひとりためず相談 心かすつりしますスリル

満天の星座のごとく生きてやる 星よりのぞかにひあの



## スポット

### みぎさん、ケンミンショーは存じでしょうか。ニキハーターホスピタルが番組に取り上げられました。軽自動車の軽の字が熊本ならではのところが、なるほどニキハーターホスピタルの駐車場は空が並んでいました。東京からわざわざ取材に来られて、苦労を致す。事務局長が決して心配していません。



## ドクターズコラム

医師 宮里哲也

### うつ病とは

うつ病とは、ストレスが脳の機能が変化し、精神的なエネルギーが低下している状態です。

うつ病は、人によって様々な形で現れてきます。一般的な症状は、強い不安感(うつ病)、不安感(うつ病)、意欲の低下(うつ病)など興味を失って、なかなかり、おつ病にならな、睡眠障害(うつ病)、悪くなった朝早く目が覚めてしまう(うつ病)、食欲低下(何を食してもお腹が膨れない)、体重減少(うつ病)など、うつ病になっていない人もたくさん、これらの症状の程度な状態になります。しかし、このうつ病は誰でもなる可能性があります。病気がうつ病になりやすい傾向の人がいます。仕事熱心、向上心に富み、責任感が強い、几帳面、周りの人に心配りができるような人。うつ病になりやすい人です。

### 珈琲タイム

H先生は珈琲の好き。ジャズ通をうならせませす。おかなり本格派。二ホキーマンはインキングしています。



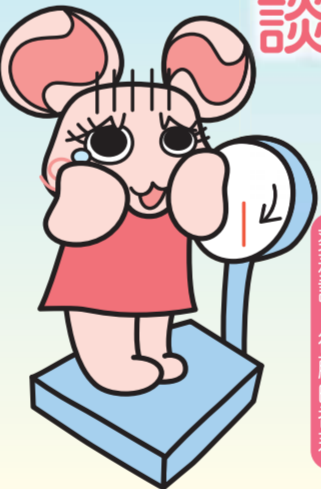
うつ病は、誰でもなる可能性があります。病気がうつ病になりやすい傾向の人がいます。仕事熱心、向上心に富み、責任感が強い、几帳面、周りの人に心配りができるような人。うつ病になりやすい人です。

うつ病は、誰でもなる可能性があります。病気がうつ病になりやすい傾向の人がいます。仕事熱心、向上心に富み、責任感が強い、几帳面、周りの人に心配りができるような人。うつ病になりやすい人です。



## ダイエット体験談

後藤由香利



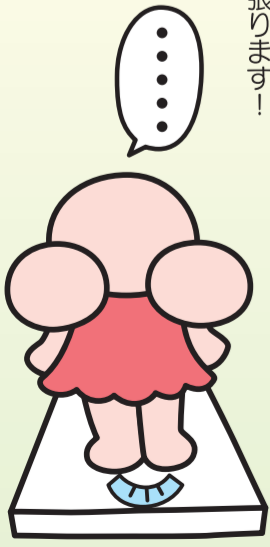
「夏に向けて...みなさんはこのあと何と続けますか？」

今回はダイエットについて特集してみたいと思います。ダイエット...それは皆さんの一度はチャレンジした事ではないでしょうか。テレビでも○○ダイエットなど日々新たなダイエット法が取り上げられていきますね。数多くある中で自分に合ったものを探すのは大変です。ニキハーターホスピタルのスタッフも試行錯誤しながら頑張っているように思います。

### 液浸式の体験談

今回体重が110kgを超えてしまい、生活習慣病が他人事ではなくなってきたことと患者様の体重指導に説得力がなくなってきたために、お腹の脂肪のお別れを決心しました。まずは食事に気を遣い、今まではお酒、ラーメン、おやつをセーブで食べていましたが、間食を一切やめました。ご飯も食べ過ぎないように、食前にサラダを大量に食べました。周囲の人にもダイエットをしていると宣言していたので、飲み会に行っても私の前にはサラダが置かれた唐揚げを注文しても回っていないように、皆さんの協力を頂きました。食事量が減ったので夜間の空腹感が強くなりました。そのため早めに寝るようになりました。2ヶ月目から運動をするようになり、パークドームを歩いたり走ったりしました。家では足踏み歩行器も使用しました。またダイエットに効果があるという漢方薬も服用しています。

ダイエットを始めてから2週間くらいで体重が減り始めたのですが、途中減らない時期もあり暴飲暴食するなどのスリッパもありましたが、体重が減っていくとやる気が復活し3ヶ月で10kgのダイエットに成功しました。現在も継続中です。



☆今回勝負しようとしたのは一緒にダイエットをして頂いた芳崎ハットに大変感謝をしております。

ここで紹介！液浸式ダイエット

- ☆短期の目標設定(60日まで)に30kg減量
- ☆間食はたま、豆腐やこんにゃくはギリギリセーフ
- ☆食事前にはサラダを食べ、軽い満腹感を得る
- ☆お腹が空いたらコーラのゼロカロ
- ☆自分のダイエットに他人を巻き込む
- ☆短時間の運動でも習慣化する
- ☆瘦せた自分をイメージしモチベーションを高めよう

後藤の体験談

以前の私は正直うつ病で、ダイエットは必要ないむしろもっと太りたい！と思っていました。瘦せている人は同じ事を考えたことありませんか？

うつ病が...体質が変わったのか、お菓子を食べまくるので、その上運動はしなかったためみるみる太り10kg増。周囲からは健康的なと言われつつもこれではいけないとダイエットを決めました。

最初に言います。この記事を書いている現在、効果はまだ出ていません...勝負はこれからです。そんな私のダイエット方法は

1. 間食をしない
2. 3食きちんと、腹8分目
3. ウォーキング・筋トレをする

この3つです。家族にも協力してもらい実行しているところです。筋肉量が少ない私は、筋肉をつけ基礎代謝をあげていくことを目標にしています。

つまり瘦せるというよりも「痩せやすい体をつくっていく」こと。目指すは健康美!!

あ...ほどよく筋肉のついたスリッパとした憧れの体型。

頑張ります！