

花火大会



8 / 4金に病院中庭で、花火大会が行われました。職員は、真夏のつたるような暑さの中、ロープを張り、杭を打ち、ブロックを運んでの準備、患者様の喜ぶ顔を想像しながら頑張りました。花火大会は19時より、松尾看護部長補佐の挨拶を皮切りに行われました。夕涼みにアイスクリーム・プリンを食べ、おもちゃサンバを有志で踊りました。その頃には、あたりも暗くなり、いよいよ花火大会の開始です。患者様、思い思いに手持ち花火で楽しみ、その後はナイアガラ、置き花火、打ち上げ花火で大拍手。家庭用の花火でしたが迫力満点でした。特に日頃から、外に出る機会が少ない患者様にとっては、楽しい夜の行事だったようです。又患者様、職員と一緒に、楽しい時間を共有しあえた夏の思い出として、心に刻み込まれた一日でした。



秋祭りのご案内



仁木病院では平成18年10月22日(日)に秋祭りを開催致します。今年で2回目の開催となり、患者様が昨年以上に楽しんで頂けます様スタッフ一同取り組んでおります。
ご家族の方々との交流の場としても貴重な時間となりますので、来院されます事を心よりお待ちしております。
また、バザーやイベントも予定しておりますので、近所の皆様もぜひお気軽にお越し下さい。

仁木病院広報誌 そよ風通信

秋号

発行/仁木病院 ■院長/仁木啓介
発行日/平成18年10月1日[第3号]

NIKI HOSPITAL
仁木病院の基本理念

仁木病院は、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、地域の方々に寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

仁木コし

病院スタッフのユニフォームが
変わりました。

節により数種類の独自のユニフォームで診療をしています。初めは患者様も驚かれていましたが、今の方が良いと感じる方もいます。心理士や精神保健福祉士、OTスタッフ、デイケアスタッフもそれぞれ微妙に異なったユニフォームを着用しています。そのため、そのユニフォームでも区別がつかなくなりません。



これから変化成長していく仁木病院への応援のほど宜しくお願い致します。

仁木病院院長 仁木 啓介



Dr. DOCTOR



設備管理課
EQUIPMENT SECTION



看護課
NURSING SECTION

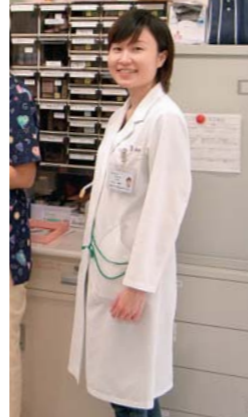
外来
RECEPTIONIST



栄養課
NUTRITION SECTION



OT
OCCUPATIONAL THERAPIST



訪問看護課
VISIT NURSING SECTION

薬務課
DISPENSARY



熊本空港から当院へ
■タクシーを利用する場合
所要時間 約20分
■バスを利用する場合
「熊本駅前」行きリムジンバスで約20分、「自衛隊前」下車。「自衛隊前」バス停から、当院までタクシーで約10分。
福岡方面から当院へ
(熊本インターチェンジ)
■車をご利用の場合
熊本インターチェンジから国道57号(東バイパス)を熊本市街方面に南下し、国体道路・産業道路との信号交差点(左手角に「洋服の青山」)を左折。約2キロ直進し、左手角かどに社会保険センターがある
信号交差点(右手かどに薬局[hers])を右折。直進後信号2つ目突き当たりの三叉路(正面に「林内科」)を右折。さらに直進後2つ目信号の「ローソン」横へ右折、橋を越えて突き当たりを右折。道路沿いの看板を目印に進むと当院あり。約25分。
■高速バスをご利用の場合
熊本インターチェンジを降りてから3つ目のバス停「帯山中学校前」下車。「帯山中学校前」バス停から当院まで約10分。(益城熊本空港インターチェンジ)
■車をご利用の場合
益城熊本空港インターチェンジから第二空港線を熊本市街方面に南下し、左手角かどにスーパー「さくらマーケット」がある2つ目の信号交差点(右手かどに式場「マリゴールド」)を右折。約1キロ直進し、3つめの信号交差点(左手角かどに「戸山外科」)を左折。さらに直進後3つ目信号の「ローソン」横へ右折、橋を越えて突き当たりを右折。道路沿いの看板を目印に進むと当院あり。約15分。
■高速バスをご利用の場合
益城熊本空港インターチェンジを降りてから2つ目のバス停「自衛隊前」下車。「自衛隊前」バス停から当院まで約10分。
JR熊本駅から当院へ
■バスを利用する場合
JR熊本駅から、バスで約10分、交通センター下車(又は、市電で約10分幸島町電停下車)。交通センターから、26番乗り場、市営バス「小童営業所」行きで約40分、「新外」バス停下車、徒歩5分。
■車、タクシーを利用する場合
所要時間 約30分

編集後記

編集委員 川上 敏夫

最近「差別化の時代」という言葉をよく耳にする。でもその中心が「人財」であることはあまり認識されていないようだ。脱白衣宣言から一斉にカラフルなユニフォームへ移行するなど同方向を目指して行動すれば「らしさ」が生まれる。これが「当院らしさ」である。らしさがパワーとなり皆様へそよ風として伝導してゆく。いつも「当院らしさ」を念頭に置いて編集したいと考えています。

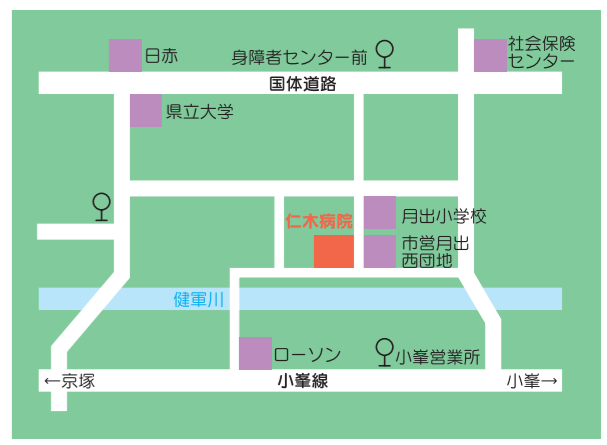
広報委員 津崎事務長(委員長) 矢形(デイケア課) 川上(薬務課) 小川(外来) 高藤(栄養課) 三ツ石(事務課) 秋成(デイケア課)

精神科・神経科・神経内科
医療法人仁木会 仁木病院

〒862-0920 熊本市月出4丁目6-100
TEL 096-384-3111

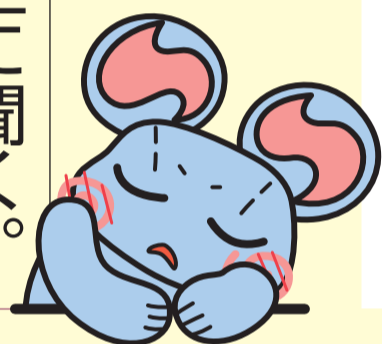
受付時間 8:30~11:30 / 13:00~16:00
診療時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

※ストレスケア外来(要予約)
※ストレスケアカウンセリング(要予約)
休診日 土・日・祝祭日(水:予約のみ)
※緊急の場合は、その限りではありません。



http://www.niki-hp.or.jp

特集「うつ」



インタビュー：仁木病院 医師 宮里先生に聞く。



みなさん、最近テレビや新聞などでよく「うつ」という言葉を聞きますね。おれ、ちょっと「うつ」なんよ上司にしかられちゃって。私は彼氏にふられて「うつ」気味よ。食欲は不思議とあるのよね。なんていうのからだだことでない「うつ」。人生の岐路に立たされるものまで……そこでみなさん、今回の「そよ風通信」です。はい、お待ちかね、「うつ」について宮里先生にわたくし広報委員の小川がインタビューをしたいと思います。

宮里Dr. 小川「うつ」は、今日「うつ」病にうつって話して欲しいと思います。先に「うつ」が質問がありますのでそれからお答えします。ネー、まずはいくつかですね。

広報委員小川(以下広報委員) はい、よろしくお願いします。これからです。

宮里Dr. 「うつ」の症状を教えてください。

宮里Dr. ネー、うつになりやすいと持ちかた沈んで憂うつになります。不安や焦りも出てきます。無気力になる。何かこう、やる気がなくなると。意欲の低下ですね。意欲も低いです。それから睡眠障害。早く眠れない。特に熟眠感がなくなったり、早朝覚醒と言いますが、朝早く目が醒めることが多くなり。また思考面・行動面での抑制がかかり、「やらなければならぬ」と思っているだけと考えが進まない体が思うように動かない状態になります。

広報委員 「朝からなかなか起きられないけど、昼ごろからは結構元気が」という話を聞きますが。

宮里Dr. そうですね。気分の日の変動があります。つまり、朝は「また今日一日が始まる」と気が重く、夕方はずっと元気が戻ってくる。

広報委員 あ、身近な人、家族や知人がうつになったらどうしたらいいですか？

宮里Dr. まず本人が一体何を悩み、何を不安に思っているのかをゆつゆと聞いてあげることが大事だと思います。うつの方は人と会話するのも、会話をすることも億劫になられますから難しいですけれど……それで先に述べた症状に気付いたら、早めに専門医への受診をすすめた方が良いでしょう。当初ためらいはあっても、うつは治りますからね。

広報委員 質問が多いのはうつは治りますかというものが、

宮里Dr. うつは早い時期に適切な治療を行えば必ず治る疾患と考えるべきです。薬物療法に関しては、抗うつ剤、眠剤、抗不安薬などの単剤投与、或いは併用で症状を改善していただくことになると思います。最近、副作用の少ない新しい抗うつ剤も発売されています。また精神療法も大切です。

当初は薬物療法で睡眠がしっかりとれるようになってから、次に、例えば自分自身の否定的な考え方を改めていくことが必要となってくる。患者の水路が否定的な方向へと落ちていくのを、待つことが大切。待つことが、うつを治すのに必要。他の考え方はないかと別の観点を持つことができれば、うつは随分違ってきます。

広報委員 治療をしない、水が低い方に低い方に落ちていく、うつは随分違ってきます。

宮里Dr. 軽度の場合、治療を受けながら仕事をされている方もいらっしゃいます。ネー、しかし、その環境の中にいかに「うつ」状態が持続しますから、あるレベルになった場合は必ず仕事を休んでいただく。自宅や入院して休養していただく。そして十分な休養をとりながら薬物治療および、精神療法等を受けたいことを思っています。

広報委員 まわりの人の理解も必要ですね。

宮里Dr. うつは、最近では多くの職場で厚生面を担う上司の方がいらっしゃいます。直接の上司の方、担当の方に十分理解していただくことが大切だと思います。

宮里Dr. うつの方に絶対してはいけないことは励ますことですね。うつの方はその時点でとてもがんばっているつもりなのに、周囲の人がさらに頑張れというの、かなりプレッシャー・ストレスになるのです。だから、励ましてはいけません。

広報委員 うつ元気がないと言いたくありません。まず、お話を聞きます。うつ治療を受ける時に注意することはありますか？

宮里Dr. 治療を始めたらゆつゆ、焦らずに行こうとすることです。必ず焦燥感がありますから。

広報委員 うつに焦るのって結構ですか？

宮里Dr. うつに焦るのって結構です。うつになりやすい性格傾向があります。強い義務責任感・仕事熱心・几帳面・正直・凝り性などの性格の人がうつになりやすいと言われています。その他に診察の際よく「人間関係に気を遣いますか？」とお聞きしますが、周りに気を遣われる方は頑張りすぎると、うつになってしまう。むしろ迷惑をかけることを考えられるんですね。申し訳ない、自責感が強くて、焦ってしまうんですね。「決して焦らずにゆつゆと治療して行きましょう」というのがポイントです。

広報委員 真面目な人ですね。日本人に多い性格みたいですが、悪くはないと思いますか？

宮里Dr. もちろん、真面目な性格は悪いことじゃないです。現代のストレス社会では日本人の5%がうつ病にかかっているとの報告もあります。

広報委員 最近大きな企業や公的な職場では「復帰システム」というのがあると聞いたのですが。

宮里Dr. 最近、いろいろな職場で復帰システムが準備されています。少しずつステップをふんで徐々に完全復帰をめざす段階的復帰のプログラムができています。

広報委員 社会の受け入れが来てきていると考えるのでしょうか？

宮里Dr. はい、精神科に対する敷居が低くなってきてきた。それで、うつ状態の時には早く受診されるようになってきた。うつが言えると思えます。そして、職場側がメンタルケア面のカウンセリングシステムを整えてきて、さらに段階的に復帰するプログラムを準備している。つまり社会全体のうつに対する認識が変わってきたということですね。

広報委員 ストレス社会の思わぬ副産物ですね。一人で悩まないで早く精神科の門をくぐって適切な治療を受けられます。また、復職する時、リハビリのような制度があるのもいいですね。

INTERVIEW



御飯の糖質とごまのトリプトファンで精神の安定を図る働きをアップ！さくらえびのカルシウム、炒りごまのマグネシウムはイライラを予防☆



★さくらえびの混ぜ御飯★

【材料】(1人分)
 御飯……茶碗1杯分 さくらえび……50g
 炒りごま……小さじ1 青じし……1枚
 塩……少々

【作りかた】
 ①さくらえびはフライパンで炒り、青じしは千切りにする。
 ②御飯にさくらえび、炒りごま、青じしを混ぜ合わせる。
 ※さくらえびをこのおものに替えてもOK。
 さくらえびも、鮭フレーク、さくらえび、カリカリ梅、ちりめんじゃこ、わかめ、などを入れてもOK。
 ★鮭……やさしいお魚を混ぜると、ヘルシーな御飯になります。
 ★梅……疲労物質の除去を助けるウコン酸が効果的です。

※レシピは「うつ」の心構え」に掲載されています。

うつを予防する

心が軽くなるリフレッシュ体操

Lesson- イスにすわって

口からゆっくり息を吐く
 鼻から大きく息をすう
 一、二回繰り返したら
 唇をなめて舌を返す
 両手の小指で口の端をひっかけて
 (口唇が切れないように用心して) ゆっくり横に広げる

Lesson- 四つん這いになる

顔をあげて
 おおきく口を開け
 目をむいて上を見上げ
 舌を思い切り出す
 そのまま「あー」と
 言ってみる

薬室「ぼれ」話

「ごだけの話、あなたにそつと教えます。何時も何気なく飲んでしまうお薬、なにか気付くことはありますか？」
 「解りかね、解らないです。」
 「実は「愛のひたつみ」を隠し味としてサツメを加えて調剤していることを。勿論、「愛のひたつみ」は「早くお元気になる」ので、このわたしたちの皆さんの願いなのです。あなたの笑顔を見ることがわたしたちの喜びなので、さあ、さあ。」
 オンリーワン、あなただけの処方薬を今日もまたもくもくと作ります。だから約束。
 「大事に飲んでね、くれね、他人にやらないで、たとえ家族にも、愛する人にも、あなたにしか効力を発揮しないのです。どうか、あなたにわたしたちの願いが届きますように。笑顔を見せてください。」
 薬 太郎

小川記者後日談

「いや～、資料がねー。前に作ったのがどこかにいっちゃって。どうやら、院内研修用に作った資料と今回のインタビューに用意したものなどがパソコンでかき交差した様子です。お忙しいところ申し訳ありません。今回は「仁木」でにぎにぎと話を埋める予定でしたが、やはり、その、ためになるテーマも必要であろうということでこのインタビューが行われました。宮里先生の「うつ講座」はたっぷり40分。せっかくだからその全文を状況中継させていたところかと原稿おこしたところでもない字数となりました。ほんと面白い状況中継となりました。なにはともあれ「うつ」についての正しい知識をもってこのストレス社会を共にいきていこう。あ、この気構えがうつになる近道だった。言い直し、肩の力を抜いてのんびりストレス社会を楽しみましょう。以上、広報委員小川でした。」
 7月21日

うつ病になりやすい考え方を変えよう

- 100点か0点かという極端な考え方はきつくて、ではないでしょうか。緩やかな考え方は気分が楽です。
- たつた一つの失敗やいやな出来事から落ち込んでいないで、消しゴムで消してみたらどうでしょう。
- うつしても悪いことばかり考えがちになるので、良いこと、楽しいことに目をむいてみましょう。
- ちょっとした良くない出来事があった時に、「一気に結論を出してしまいがちです。挨拶したのに返事もしてくれなかった。わたしを嫌っている。だから無視したんだ」と結論づけずに、「呼吸おいて他にもいろいろな考えができるので考えてみる。」
- 「あの人はたまたま考え事をしてた」「近視で私が見えなかった」「こちらが返事に気がつかなかった」「自分はだめだ」とどいつまでたっても「二度リッテ」ルをはずして風当たりがりのようなサッパリした気分が笑ってみましょ。
- なんでも自分の責任と感じるのは一人相撲ではないでしょうか。ご自分の受けた失敗はご自分の勉強不足です。

うつ病を予防する心構え

- 1ものは考えよう
 考えを変えれば、気分もかわる。
- 2必要以上に悲観的にならない
 考え方の根拠は何か、思いを至らせる根拠の不確かな考えが案外多い。
- 3いろいろな考えを柔軟に試して、気分の変化を見る
- 4人生を流れて捉える
 人生良いときもそうでない時もある。
- 5完全主義のあなた、ひとつの理想論に拘泥せず、妥協することを覚える