

風にのって、羽ばたく。

[2018年・夏]



そよ風のてがみ

理事長あいさつ
できごと
新入職員紹介
病棟紹介
かんたんレシピ
[なすとトマトのアンチョビ炒め]

特集
「ストレスマネジメント」
ストレスに強い自分をつくる



● 外来診療のご案内

- ・受付時間／8:30～11:30、13:00～16:30 ※初めての方は待ち時間解消のため、お電話でご予約ください。
- ・診療時間／9:00～12:00、13:00～17:00 ※ストレスケア外来・ストレスカウンセリングは、ご予約の上ご来院ください。
- ・休診日／土・日・祝日 ※再来急患の場合は、その限りではありません。

理事長	仁木 啓介
院長	寺岡 和廣
副院長	岩淵 龍太／宮里 哲也
医師	天野 浩一朗／山田 良／永石 裕幸／倉元 涼子／赤城 真理子

● 診療費のお取扱いについて

[窓口でのお取扱い時間]

平日 … 9:00～17:00

※土曜日、日曜日、祝日のお取扱いはありません。

[口座振替]

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できるサービスを行っております。定期的に来院するのが大変な方、遠方からお越しの方等、大変便利なサービスとなっておりますので、ぜひご利用ください。

[クレジット・クイックペイ]

入院費・外来診療料・カウンセリング料のお支払いが可能です。
一括払いのみとなります。分割払い・リボ払いはお取り扱いしておりません。



再来予約専用

TEL.090-1779-5326、TEL.096-383-7810

<電話予約受付時間(平日のみ)>

8:30～12:00、13:00～17:00

● 保険証の確認について

外来…診察毎時 入院…月1回 ※窓口での提示をお願いします。

● お問い合わせについて

初めての方…………… TEL.096-384-3111

一般外来…………… TEL.096-383-7810
(診察予約・変更・キャンセル) TEL.090-1779-5326

ストレスケア外来・カウンセリング… TEL.096-383-4679
(診察予約・変更・キャンセル)

デイケアに関すること…………… TEL.096-384-3151

<医療機関・地域包括支援センター・介護施設のご担当者様へ>
各種お問合せは地域連携室で対応させていただきます。

基本理念

ニキ ハーティーホスピタルは、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。



〒862-0920 熊本市東区月出4丁目6-100 TEL.096-384-3111

[特集] ストレスマネジメント

ストレスにどのように対処し、どう付き合っていくかを考え、実践していくことです。

ストレスとは？

「ストレス」という言葉は日常よく耳にする言葉ですが、もともとは、外から力が加わった時にできる「歪み」を意味する物理学の用語です。カナダの生理学者セリエは、心身の歪み＝ストレスと捉え、ストレスを与える外部からの力や出来事を「ストレスサー」、その結果として、心身に生じる変化を「ストレス反応」と呼び、外部の力や出来事と、心身の反応との関係について研究を行いました。

セリエは、ストレス状態における心身の反応について次のように説明しています。**ストレスサーにさらされると、一度抵抗力が落ちますが(警告期)、その後、何とか抵抗しようと身体が頑張る、抵抗が高まります(抵抗期)。しかし、これが永く続くと、だんだん消耗していき(疲はい期)、心身の不調や病気につながっていくのです。**



身体はシグナルを送っている！

・ライフイベント・

人生の大きな変化はストレスサーとなりうる

心理学者のホームズは、人生に起こるさまざまな出来事とストレスとの関係について研究し、ライフイベントと呼ばれる人生における大きな変化が、ストレスと関係深いことを見出しました。

このライフイベントには、**大切な人の死・離婚・失業**などのネガティブな出来事だけでなく、**結婚や出産・昇進**といったおめでたい出来事も含まれています。

短期間に度重なるライフイベントを経験することは、心身の不調をきたす原因となりますので、注意が必要です。

・日常的环境・

日常場面で起る慢性的なストレスサー

大きく分けると、**①物理的ストレスサー**(騒音・暑さ・寒さ・渋滞など)、**②心理・社会的ストレスサー**(人間関係・仕事上の問題・家庭の問題など)、**③化学的ストレスサー**(環境汚染・有害物質など)、**④生物的ストレスサー**(細菌やウイルス・花粉などアレルギーの原因物質)、**⑤身体的ストレスサー**(病気・ケガなど)の5つが考えられます。

ストレスサーが心身に与える影響

ストレス反応とは、外からの刺激に対して、心身が「闘うか逃げるか」の身構えた状態になることで、この時、交感神経とホルモンの機能が活発になります。

その結果、血圧が上昇し、呼吸が速くなり、心拍数が上昇します。こうした状態が永く続くと、心身の不調や病気のリスクが高まります。

ストレスと関連の深い疾患

- ・**消化器系** 胃潰瘍、過敏性腸症候群など
- ・**循環器系** 心筋梗塞、狭心症、不整脈など
- ・**免疫系** アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、喘息など
- ・**神経系** 頭痛、神経性疼痛など
- ・**精神疾患** うつ病など

平成24年の厚生労働省の調査では、「**職場の人間関係**」が最も大きいストレスサーとしてあげられており、人間関係の悩みが仕事上のストレスの大きな要因となっていることがうかがえます。

マイナスをプラスに変え、成長に繋げる

人は、“失敗”や“困難”というマイナスのラベルを貼り付け、囚われると、視野が狭くなり、他の大切なことを、見落としてしまう。客観的な部分だけを受け止め、そこに付随する物事に着目するのである。そこから、何を学び、どんな工夫や対処法があるのか。同じ出来事が起きても、次は、より良く対処出来ると思えたら楽になる。人は、苦悩や不自由を乗り越えるために、進化と発明を繰り返し、成長し発展してきた。10年前の社会と今の社会が異なるように。

あなたの苦悩や問題から、マイナスというラベルを剥がすと、様々な物が見えてくる。自分が成長して進化するための課題だと、前向きに考えよう。失敗だと思っていた出来事は、本当に失敗だったのだろうか？自分を責めすぎでないだろうか？過去ばかりに視点を置くのではなく、未来に視点を置き、今よりましになる様に、周りのために、何かあなたができることにチャレンジしてみてもはどうだろうか。

苦悩には、プラスに変える要素が詰まっている。乗り越えた自信や、繰り返さない工夫、マイナスを最小限に食い止める手段、立ち向かう勇気、仲間や家族の絆、そこから生まれる新たな発想や発明があるが、何よりも今、あなたは、生きている。人は、経験や解釈により、価値観を変えることができる。すると、幸せ感も変わるし、今まで持っていた将来の夢に、柔軟性と選択肢を与えてくれる。

池で育ってきた魚が、綺麗に澄んだ広々とした湖に移り住んだ。すると魚の世界観は変化する。当然行動範囲が広まる分、危険も増すだろう。しかし、もうその魚にとって、後戻りは出来ない。更に、川を下り、海を知ったとき、その魚の世界は無限に広がる。池では会うことが出来なかった、鯨と出会うかもしれない。その海は、地球上の全ての海に繋がっているのだから。鮭は川で生まれ成長しながら大海に出るが、いつの日か、世代を繋ぐために、生まれた故郷の川を目指し戻ってくる。

多くの人は、生まれ育った故郷に安心感や懐かしさを抱く。それは、親や養育者が子どもに与えた環境や安心感が大きく影響する。自分も子どもに、またその子どもへと、場所や時代は変わるが、故郷は受け継がれていく。もしも、自分にとって良い故郷が無いのであれば、自分にとって心のより所になる、安心できる場所を、自分にプレゼントして欲しい。どんな所でも良いし、場合によっては人や物でも良い。すると、困難に遭遇し落ち込んでいる自分に、元気を与えてくれる。心の故郷を作る術を持つと、自分の子どもや孫達にも、温かな故郷が受け継がれ、それが自分の資源(リソース)として戻ってくるのだ。

Chairperson Greeting

理事長

仁木 啓介

人は、誰でも悩みを抱えるし、失敗もする。圧倒される大きな問題と考え、悔やみ、こうすれば良かった、ああすべきだった、あれさえしなかったらと、自分を責める。時には、あの出来事により、また、誰かのせいで、こうなったと考え、自分の生きる道を狭くし、自分の未来に続く道に、自ら山をこしらえてしまう。過去の事実は、変えられない。その出来事を、どのように受け止めるかで、人は大きく変化するのだ。



「ストレスマネジメント」の実践

精神障害の労災認定件数が上昇し、職場のメンタルヘルス対策の強化が求められていますが、ストレスマネジメントの向上はその大切な要素のひとつです。

まず大切なことは
ストレスの存在に

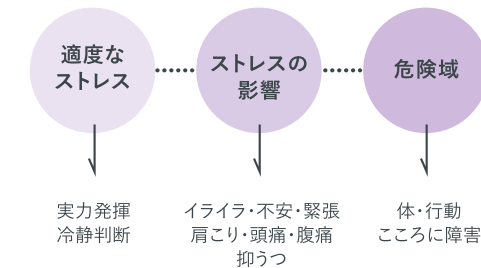
気づくこと



Signal

いまの自分の状態を知り、
「自分にとってのストレスは何か？」
ということに気づくことから始まります

この時に大事なことは、今の状態を率直に認めることです。ストレスによって自分にどんなストレス反応が生じているのかを知り、自分の状態に応じて早めに対処していくことが重要です。



ストレスへの
対処方法

Deal

さまざまな対処法の中から、
自分に合った対処法を
たくさん持っていることが大切

ストレスの原因となっている事柄を客観視することができるようになると、ストレスそのものが軽減する可能性もあるのです。

自分にとってのストレスを冷静に認知して、それに応じた行動を起こすということを、繰り返すことが重要となってきます。次第にストレス耐性や、ストレス対処法が身についていくということも期待できるのです。



1
ストレスを取り除く

一番手っ取り早い方法ですが、実行が難しい場合が多いのが現実です。

2
ストレスに立ち向かう

具体的には、問題を整理し、客観的にとらえることで最適解決法を見つけていく問題解決技法や、対人関係で上手に自己主張していくアサーションなどの方法があげられます。アサーションとは、自分のことも相手のことも大切に自己表現の方法です。アサーションは、自分の気持ちや考えをその場に合った適切な表現で、相手を尊重しながら伝えていく方法で、対人関係のスキルを向上させてくれます。

3
ストレスから逃げる・回避する

いつも可能とは限りませんが、自分の身を守るために、時にはこれも必要な方法です。

4
考え方を考える
認知行動療法

同じ出来事でも受けとめ方によってストレスフルに感じるかどうかが変わってきます。ストレス状態になりやすい人は、ものごとを悲観的に捉えたり、自責的になりやすかったりします。自分の考え方の歪みに気づき、考え方を修正していくことで楽になっていくのです。専門家と一対一で行う心理療法の技法のひとつですが、最近は個人で実践するための書籍も多く出版されています。

5
感情・気分を鎮める
(リラクゼーション)

特別な時間や方法を用意せずとも、日常生活の中でほっとする時間をつくるのが大切です。例えば、深呼吸をする、好きな音楽を聴く、お茶やコーヒーなどを飲む、好きな香りをかぐ、身体を動かす、綺麗な景色を見る、瞑想をするなど、緊張を和らげリラックスする時間を意識的に取り入れてみましょう。

6
社会的支援を受ける
(ソーシャルサポート)

いろいろな方法を試してみたけど、何をしても気分が優れないという時は、心の専門家に相談することも大切です。相談することによって心が軽くなることもありますので、無理して我慢せずに思い切って相談していただければと思います。

・自分の状態を知り、自分に合った対処法を持つ・

ストレスに強い



ストレスマネジメントの研修会の様子



当院でも、スタッフの
ストレスマネジメント向上を
目的に研修会を行っています
ストレスとは
何か、どんなも
のがストレス
サになりう
るか、ストレス
にどう対処したらいいかといったこと
を取り上げ、実際にストレスの程度を
チェックしたり、対処法のひとつとし
て、リラクゼーションを参加者全員で実
践しています。

自分をつくる。

初期の予防は
(一次予防)
とても大事!

自分に合った対処法を持ち、
強く、しなやかに生きる
「Aさんの体験談」

会社員のAさんは、仕事熱心で生真面目、完璧主義なところがあります。新年度に新たな部署への異動。新しい職場は上司が厳しく、職場はいつもピリピリした空気。戸惑いと緊張からミスも重なり、残業が続く中、「自分は仕事のできない駄目な社員だ」と自分を責める気持ちが強くなり、食欲も低下し、眠れなくなっていました。そこでAさんは、平成27年12月から施行されたストレスチェックを行いました。このままでは病気になるかもしれないと思い、自分の考え方を直す認知行動療法を行うことにしました。

「仕事は完璧にしなければならぬ」「自分は仕事ができない駄目な奴」という自分の自動思考(考え方のクセ)に、Aさんは気づきました。認知行動療法を続けていく中で、「分かってはいたけれど聞けばいい」「誰だってミスをすることはある」と考えられるようになっていきました。同時に呼吸法やリラクゼーションなども行ない、リラックスするのが上手になりました。休日は仕事のこと忘れて、家でゆったりしたり、趣味の釣りを楽しんだりするように変わりました。

ストレスは気づかぬうちに蓄積されていきます。まずはストレスに気づき、向き合い、早めに対処していくことが、ストレスに強くしなやかに生きていくことにつながっていきます。当院がその一助となれば幸いです。

・さいごに・

ストレスという悪いイメージが強いかもしれませんが、必要以上に恐れることはありません。セリエの言葉で「ストレスは人生のスパイスである」というものがあります。適度なストレスは、成長や発展につながるプラスの刺激ともなるものです。上手に付き合っていけば、日々の生活が楽しくなり、より自分を成長させてくれることになるでしょう。

かんたんレシピ

夏野菜でおいしくスタミナ

[なすとトマトのアンチョビ炒め]



材料(2人分)

なす……………1本	人文字……………1/4本
トマト……………1個	アンチョビ……………2枚
しめじ……………1/2房	塩・こしょう……………適量
ベーコン……………1枚	オリーブオイル……………適量
ニンニク……………1/2片	レモンスライス……………1枚

作り方

- ①なすは一口大、トマトは櫛形に切り、しめじは石づきを取ってほぐします。
- ②ベーコンは1cm幅へ、ニンニクはみじん切り、人文字は小口切り、アンチョビは包丁でたたいておきます。
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ中火にかけ、アンチョビを加え炒めます。ベーコン、なす、しめじの順に炒めていきます。
- ④具材に火が通ったら、トマトを加え、さっと炒めます。
- ⑤塩・こしょうで味を整えます。
- ⑥お皿に盛り、レモンを添えて人文字を散らしたら完成。

POINT

夏野菜の代表であるなすは身体を内側から冷やす働きがあります。なすに含まれるアントシアニンはガン・動脈硬化・高血圧の予防、トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用があります。冷たい食べ物を食べなくなる季節ですが、たまには温かい料理はいかがでしょうか。

編集後記

表紙の写真は、平成30年6月に当院で実施した、「大規模災害想定実動訓練」の様子です。6月より受付窓口の取り扱い時間が変更となります。みなさまのご理解のほどお願い申し上げます。



熊本県DPAT活動

〈災害派遣精神医療チーム〉



平成29年度、熊本県DPAT（災害派遣精神医療チーム）に、当院は後続隊2チーム登録しました。
平成30年3月3日に熊本県主催DPAT研修に参加し、同年3月10日には平成29年度熊本赤十字病院医療活動訓練にも参加させていただきました。
熊本赤十字病院様はじめ、DMAT・JMAT・J-RATの活動内容を知り、多くの意見を交換することができました。また、これらに先立って当院内でDPAT机上訓練も実施いたしました。
平時において訓練を重ね、災害派遣医療チームをはじめ、多くの機関と連携が重要ということを再認識しました。熊本地震の経験を風化させることなく、研鑽を重ねてまいります。

DPATとは

Disaster Psychiatric Assistance Team

自然災害や犯罪事件・航空機・列車事故等の集団災害が発生した場合、被災地域の精神保健医療機能が一時的に低下し、さらに災害ストレス等により新たに精神的問題が生じる等、精神保健医療への需要が拡大する。このような災害の場合には、被災地域の精神保健医療ニーズの把握、他の保健医療体制との連携、各種関係機関等とのマネジメント、専門性の高い精神科医療の提供と精神保健活動の支援が必要である。このような活動を行うために都道府県及び政令指定都市によって組織される、専門的な研修・訓練を受けた災害派遣精神医療チームがDPATである。（厚生労働省HPより抜粋）

病棟紹介



1病棟 — 芳崎HNs —

緊張感を保ちながらも、心休まる環境づくりを
統合失調症はじめてして様々な精神疾患の急性期治療を主に担う病棟です。プライマリー・ナースングによって入院から退院まで担当ナースが受け持っています。医療保護入院が多いことが特色の一つにあげられますが、退院支援に積極的に取り組み、他職種と協働して、退院支援委員会の開催・行政や地域資源等とのカンファレンスを行っています。
昨今の精神科医療のニーズの拡がりに対応することが求められていることを痛感しています。特に熊本地震以降は、当院としてこれまでに経験したことのない、司法や行政機関、地域の関係機関の要請にも対応してまいりました。急性期の患者様をお引き受けするため、スタッフとしては緊張感を保つことが必要ではありますが、患者様にとって安全で心休まる療養環境の提供を心がけております。