



京ヶ峰の四季

第60号

2017年秋号



「2週続きの台風の影響で、今年は残念ながら大運動会は中止となりました。かわりに後日、院内で小規模な運動会を行い、患者さまにも喜んでいただけたと思います」

精神科医療の過渡期に想うこと

当院がこの自然豊かな京ヶ峰の麓に移転し来年で50年目になります。当時は、精神科における薬物療法がようやく始まった時期で、まだまだ精神科病院は患者さんの生活の場としての役割を担っておりました。広い敷地に2階建ての分棟式の病棟が並び、患者さんも職員も家族のように一緒に運動をしたり、レクリエーションをしたりと、のどかな時間が流れていた時代です。

それから半世紀。精神科病院のあり方もずいぶん変わりました。薬物療法は進歩し、新規入院の9割以上は3ヶ月以内に退院し、昔なら入院対応しかなかった方も外来治療のみで過ごせることも多くなりました。嬉しいことです。

しかし、一方で新たな課題も山積してきています。社会が大きく変わり、私たちはストレスの多い社会で暮らすようになりました。過労死や薬物、虐待のニュースが連日取り上げられ、自殺者もまだまだ年間2万人以上、精神疾患を患っていないくても日々生きづらさを感じて精神科を受診する人が絶えません。医療者側も今までは病気との闘いに力を注いできましたが、現代社会の歪みから生じる問題は医療だけで支えるには限界があること、多職種・多施設での連携やストレスマネジメントの重要性を痛切に感じています。

いったいこの歪みはどこから来るのでしょうか？近年、経済格差、教育格差など世の中の二極化が進んでいます。誰も負け組に入りたいとは思いません。普通でいること、標準以上であることを追い求め、その結果、そこから外れることを極端に恐れてしまっているように思います。自分の感情や良さを認めることよりも他者の目を過剰に気にしてしまい、相対的にどうであるかを優先してしまうことにストレスの一因があるような気がしています。一つ一つのストレスは小さくとも、蓄積されれば大きな歪みとなり、様々な精神的不調をきたすことになります。

当院でもストレスマネジメントの重要性に注目し、昨年度より入院中にストレスケアを学べるグループを立ち上げています。まだまだ小さな一歩ですが、これからの精神科医療には病気と闘うだけではなく、予防の観点からのアプローチも視野に入れる必要があると考えております。

障害があってもそれも個性、みんな違っていいはずです。お互いを笑顔で認めあえる社会になることを願ってやみません。

京ヶ峰岡田病院
副院長 岡田 京子

基本理念

一人ひとりの患者さまの幸せのために
～ For the Patients ～

私はお城を見るのが好きなので、今回はお城について一筆書きたいと思います。

以前に長野県松本市に住んでいましたが、そこには国宝に指定されている松本城というお城があつて、お濠もきれいで、眺めるだけでも飽きないお城でした。季節ごとに周囲の風景が変わるにつれて、お城の景観は大きく変わっていきます。桜の季節にはお花見があり、夜はライトアップされて夜桜が映し出されて、露店も出て賑わいます。秋になると紅葉が色づいて、空も青く澄み渡って見えますので、天守閣の勇壮さが際立ちます。冬には時として雪が積もりその時の眺めは雪のお城と城壁の黒または灰色のコントラストが鮮やかで、少し物悲しい印象になります。もともと、信州の冬はとても寒いのでなかなかゆつくりお城を眺める心の余裕はあまりありません。

季節だけでなく、人



「お城」

精神保健指定医
吉本 美央

が集まっているかどうかでもお城の雰囲気は変わります。普段の松本城は、人もまばらでおとなしい印象なのですが、長期の連休になると観光地なので、外国人も含めた観光客がたくさん押しかけて、賑やかな感じになります。特に8月から9月にクラシックの著名な指揮者の小澤征爾さんが指揮をすること有名なサイトウ・キネン・フェスティバル松本（今はセイジ・オザワ・フェスティバル松本という名前に変ったそうです）が行われて、その時にはたくさんの観光客が来ます。

愛知県を含む中部地方は徳川家康をはじめ、戦国武将が活躍した土地柄なので、多くのお城や城跡が現存しています。岡崎城はお城そのものも存在感がありましたが、なんといっても、家康館の鑑兜は迫力がありました。岐阜城は、金華山という山の頂上にあり、お城めぐりとハイキングを兼ねることが出来て一挙両得です。彦根城は天守閣も勇壮ですし、何といっても元祖ゆるキャラの「ひこにゃん」に会えるところがポイント高いです。



長々とお城の魅力について語ってきましたが、まだ行っていないお城はたくさんあります。お城だけでなく、寺社仏閣なども機会があれば見に行きたいと思っています。昔の人の作った建造物にはたくさんの人の思いが込められている感じがして見ていて飽きません。遠くから見ると、みんな同じに見えるお城も、実際に見に行ったり、そこまでは出来なくても、インターネットで調べるだけでも、様々な個性があります。時間があるときに少しずつ行こうと思います。



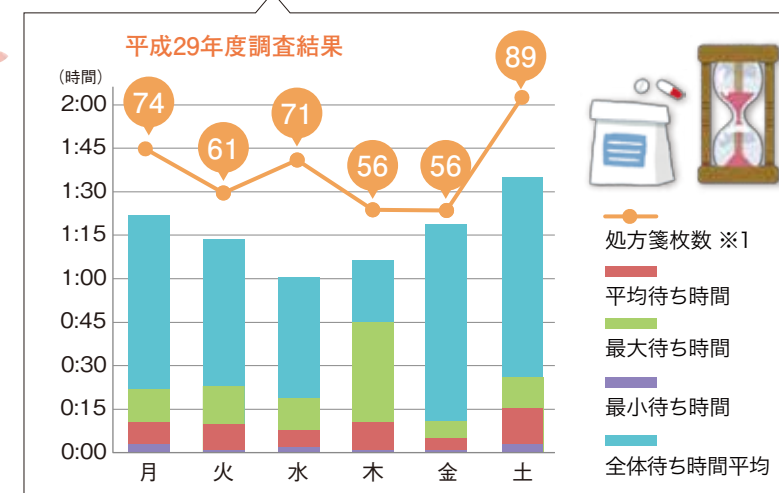
平成29年度外来調剤待ち時間調査のご報告

調査期間：平成29年8月21日(月)～26日(土)



日付(平成29年)	処方箋枚数 ※1	平均待ち時間	最大待ち時間	最小待ち時間	全体待ち時間平均	平均投薬日数	合計調剤数
8月21日(月)	74	0:10	0:22	0:03	1:22	25.8	407
8月22日(火)	61	0:10	0:23	0:01	1:13	27.6	平成29年度 平均待ち時間 0:09
8月23日(水)	71	0:07	0:19	0:02	1:00	23.9	平成29年度 平均全体待ち時間 1:16
8月24日(木)	56	0:10	0:45	0:01	1:06	26.9	
8月25日(金)	56	0:05	0:11	0:01	1:18	26.8	
8月26日(土)	89	0:15	0:26	0:03	1:35	28.5	

※1：老人施設・職員除く



- ### 平成29年度考察
- 今年度の待ち時間は平均9分で、昨年度の平均と同様の結果となりました。
 - 医師への問い合わせがメールで出来るようになり、疑義照会がスムーズになった反面、薬包への日付印字に伴う問い合わせも増え、結果的に待ち時間の変化はみられませんでした。
 - 最大待ち時間45分の要因は、処方せんが集中した時に複雑な粉碎の処方 came ため、やむを得ず待ち時間が長くなってしまいました。
 - お待たせしてしまう場合は、どれくらいかかるか等、声掛けをするよう心掛けています。

栄養士から季節のおすすめ

食中毒は夏場に起こりやすいというイメージだったのはひと昔前のこと。近年は冬場にも発生しやすく通年で注意が必要です。

食中毒の原因は様々ですが、ほとんどは細菌性とウイルス性のもので、黄色ブドウ球菌などの細菌は高温多湿を好むため6月から10月頃にかけて発生しやすくなります。一方、ここ数年よく耳にするノロウイルスは冬場の食中毒の代表格。ウイルスは低温や乾燥に強いので11月から3月頃まで注意が必要です。

ノロウイルスは私たちの口から体内に侵入します。汚染された食品の摂取や、汚染された手指・衣服・物品等などに接触し最終的に口から入ることによって起こる「接触感染」、また感染者の吐しゃ物もしくはその処理が不十分でウイルスが残存し、乾燥して舞い上がったものを吸い込む「空気感染」があります。昨年の発生件数および患者数の最多がこのウイルスによる食中毒で、感染力が非常に強くわずかな量でも感染します。

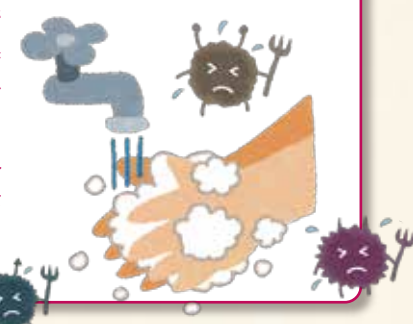
感染すると約24～48時間で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が現れ1～2日間程度続いた後に治癒します。健康で体力のある方は、感染しても発症しない場合や軽い症状ですむ場合もあります。しかし、小さなお子さんやお年寄りなどでは重症化すること

がありますのでご注意ください。

ノロウイルスにはワクチンがなく、予防にもっとも効果的なのは手洗いです。せっけんを使って爪の間や手のひらのしわなども丹念に洗い流水でよくすすぎましょう。外出後、トイレの後、調理前、食事前、おむつ替えの後、吐しゃ物処理の後などこまめに行うことが大切です。また、食品を生で提供したり食べたりすることはできるだけ避け、中心部85℃～90℃で90秒間以上しっかり加熱しましょう。カキなどの二枚貝はこのウイルスが蓄積されやすいため特に気をつけてください。

消毒は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)もしくは熱湯を用いて行います。次亜塩素酸ナトリウムには濃度が200 ppmでは5分間、1000 ppmでは1分間程度浸すことによって、ノロウイルスを失活させる効果があるといわれています。感染者の吐しゃ物を処理する場合は二次感染に注意し、適切な濃度の次亜塩素酸ナトリウムで処理しましょう。塩素を使用できない衣服、調理に使用した器具などは85℃以上の熱湯で1分間以上行うことで消毒できます。

ノロウイルスが流行するこれからの季節、まずは手洗い第一を心がけて予防していきましょう。



行事報告



6月21日(水)・7月7日(金)

デイケア 日帰り旅行

今年も第1班は6/21(水)に日本昭和村、第2班は7/7(金)に名古屋港水族館に分かれて行きました。出発時に大雨警報が出されたり、交通トラブル等ありましたが、楽しい一日を過ごすことができました。



7月6日(木)

ふかみ一座慰問公演

毎年楽しみにしている「ふかみ一座」のみなさんの公演。民謡や相撲甚句などの多彩な出し物を楽しんだり、懐かしい昭和の唄と一緒に歌ったりして、楽しいひと時を過ごしました。



葵2病棟 行事食

ちらし寿司、
カニしんじょうの
あんかけ、
かき玉汁、
冷やしクリームぜんざい

7月6日(木)



南病棟 行事食

ちらし寿司、
すまし汁、
コーヒートピル、
プリン

9月16日(土)



9月7日(木)・8日(金)

希望会バザー

名古屋・金山駅コンコースにて希望会バザーが開催されました。今回は人通りが少なかったのですが、お客さんや他施設とより多くの交流ができました。



9月4日(月)

デイケア 第5回星城カップ(フットサル大会)

プロのフットサルクラブ「名古屋オーシャンズ」のホームである「武田テバオーシャンアリーナ」で行いました。成績は振るわなかったですが、広いアリーナで伸び伸びプレイすることができました。



葵3病棟 行事食

ネギトロ丼、
天ぷら、
すまし汁、
抹茶プリン

10月3日(火)

今月号のおすすめ

一人飯を楽しもう!

孤独のグルメ

近年、はまっているテレビドラマがある。松重豊さん主演「孤独のグルメ」である。2012年から放映され、スペシャル特番を含め、現在シーズン6まで続いている人気作品。内容は、小売商である井之頭五郎が、街角で腹が減り、店を探し、食

べる、それだけである。ただおっさんが一人で食べるだけ…いや、これがおもしろい。入ったことのない店舗にもグイグイ入る。いま食べたいものは何か?自分は何を求めているのか?日頃、何気にしている「食」という行為に思考が絡む。清々しい食べっぷりに軽快な音楽も合わせ、勇ましささえも感じる。実際の店舗での実際のメニューでの撮影。そう、行こう!と思えば、だれでも行けるのである。そこのグルメレポート番組よりも真実性がある。残念ながら、撮影店は東京近郊が中心ではあるが、五郎さんはこの地方にも来訪しています。さあ、みなさん一

人飯を楽しもう。ビデオレンタル店へ急げ!

看護部 中病棟 石川



※次号は看護部・外来の横山さんが担当します。
よろしくお願いします。

編集後記

食欲の秋になりました。私は毎年、秋から春にかけて体重が増えます。だいぶ前にダイエットしようと思い購入したWii Fitを引っ張りだして電源を入れてみると、「2900日ぶりですね!」との表示が!約8年間放置していました。

三日坊主の私ですが、今回こそは毎日続けてやせようと意気込んでいます。

広報委員 吉岡

