



2018

秋

Vol. 7

# ココロとみ

心診

Examine the Heart, Mind, Core



お知らせ  
ニュース

国立帯広病院  
まつり  
～おまつりの様子～



開会式



三条高校 吹奏楽部



栄保育園

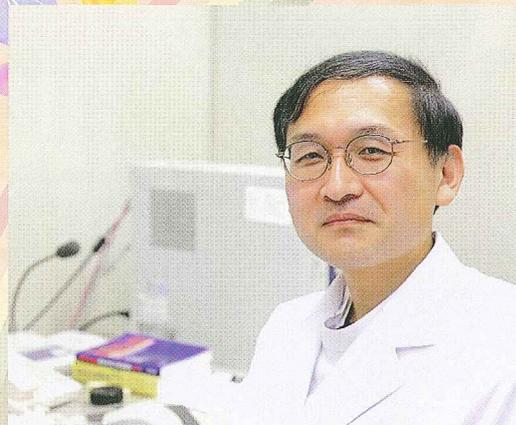


柏葉高校 書道部



よさこい(むらむらむらあず)

## 当院精神科より



精神科神経科診療部長 細川 嘉之

精神科医にとって重要な課題として昔からおそらくこの先も「自殺」ということがあります。ご存知かと思いますが、日本は世界的にも自殺の多い国であり、1998年から2011年まで毎年3万人以上の方が自殺で亡くなっていました。自殺はさまざまな要因がいくつも重なった結果であることが多く、精神科医ができることはその一部に対してであり、自殺を減らすことについて精神科医はどこまで役立てていたのかと疑問を感じることもありました。それでも2012年に3万人を切りその後年々減少し2017年は21321人まで減りました。減少について自殺を専門に研究している先生も理由はよくわからないよう

なことを言ってますが、少なくとも精神科医の頑張った結果とは言えなさそうです(多少貢献はあるかもしれませんが)。国の対策が進んだり、様々な関係者が頑張った成果もあるでしょうが、一番関係がありそうなのは失業率の低下など経済状態だったりします。自殺する人が多いということはそれだけ生きにくさを感じやすい社会とも言えると思います。そんな中、日本で自殺の少ない町が徳島県にあり、少し前にその町の特徴を調べた人がいて注目されました。その特徴は「よそ者を歓迎し、いろいろな人がいてもいいと考える」「住人同士のつながりはゆるい」「悩みを他人に相談することに抵抗が小さい」「政府を動かすことが自分には出来ると考える」「人を見た目、学歴でなく、人物本位で評価する」などでした。全部が自殺予防に関係しているかわかりませんが、なるほどどうなづける点もあり、これからより良い職場や地域を作っていく上で一つのヒントになるかと思っています。



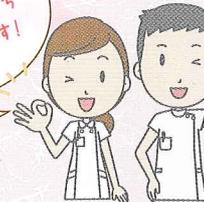
Q&Aでわかる帯広病院あるある

### こころみ Q&A

ここでは、当院への疑問質問をこころみQ&Aとしてお答えしたいと思います。

今回は 作業療法士 順毛 弘直さんが 答えてくれました。

みなさまからの質問をお待ちしております!



ご質問がある場合はホームページのお問い合わせページへお気軽にどうぞ!

### Q: 精神科リハビリテーションにはどのようなものがありますか?

A: 当院では精神疾患を持った方を対象に、精神科作業療法と精神科デイケアを行っています。集団で行う治療のため、人の中で過ごすことができる方が対象となります。

- ・精神科作業療法ーウォーキング、体操、手工芸、カラオケなど作業活動を通じて、楽しみや達成感、充実感といった感情の回復を図ります。これにより、日常生活や社会参加に必要な能力の回復・維持が期待できます。
- ・精神科デイケアー外来治療の一つで、さまざまな活動を通じて対人関係能力を改善し、社会にうまく参加できるように準備するプログラムです。定期的に通うことで規則正しい生活リズムも身につく、体力もつきます。



## レントゲンのお話 レントゲン室だより

<診療放射線技師 西村 芳久>

### 胸部のレントゲンの検査を受ける際に知っていて欲しいこと

放射線部門で最も多く行われている検査は、胸部のレントゲンの検査です。

「息を吸って、止めて下さい」という合図に合わせて撮影を行います。今回は、胸部のレントゲンの検査を受ける際に知っていて欲しいことについてまとめました。



1. 金属、プラスチック、プリントのついている衣類は脱衣をお願いします。
2. ネックレス、湿布、ホッカイロなど胸や背中につけている物は外して下さい。
3. 息止めの合図に合わせて、しっかりと息を吸って止めて下さい。
4. 息止めの際に体を動かさないようにして下さい。

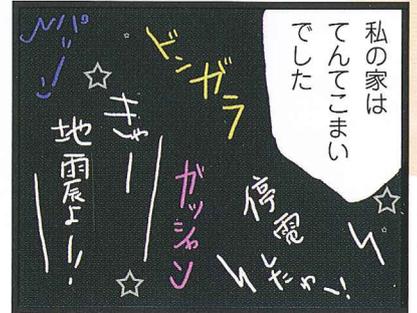
以上のことに気をつけて検査をお受け下さい。もし、検査の際にわからないことがありましたら、担当の放射線技師にご確認下さい。



受付



撮影室



## 国立帯広病院まつりを実施して

<7病棟 副看護師長 佐々木 法広>



私が担当したのは、無料検診・測定コーナーの“睡眠度自己評価”というコーナーです。どのようなコーナーかといいますと、睡眠について、アテネ不眠尺度(AIS)を用いて不眠症の自己評価をおこない、自身の日頃の睡眠のあり方を理解していただくものです。

当日は53名の方が当コーナーを体験していただきました。その際、睡眠に関する疑問や悩みについての相談もいただき、生活習慣のあり方・環境・仕事・年齢・人間関係などが睡眠に

かに影響を及ぼすか再確認でき、実際に参加された方々から「話ができて良かった」、「安心しました」と嬉しいお言葉をいただきました。

今回初めての取り組みで体験された方に不便をおかけしたところが多々あったと思いますが、今後もこのような取り組みを通じて、地域のみなさまに親しまれ、安心とぬくもりのある病院を目指して取り組んでいきたいと思ひます。

# 国立帯広病院まつり

～地域の皆さまに感謝をこめて～

中材・手術室 看護師 藤田 唯



去る9月29日(土)に、初めての試みとなる帯広病院まつりを開催させていただきました。当院は循環器、呼吸器、精神疾患および重症心身障がい児(者)に特化した病院であり、敷居が高いイメージがありますが、気軽に足を運べる病院として地域の皆さまに感謝とふれあいを目的に病院まつりを計画しました。

今回は市民公開講座として当院統括診療部長の本間裕士から睡眠についての講義が行われ、こころとからだの自己診断、物忘れ検査、骨密度測定、血管年齢測定などの6つの無料健康診断も同時に行いました。

イベントとしては、帯広三条高校吹奏楽部による演奏や栄保育園の園児による歌や踊り、帯広柏葉高校書道部によるパフォーマンス、帯広のよさこいチームである「むらむらむらあず」の演舞や屋台の出店もあり、病院まつりを盛り上げていただきました。

また、こどもスタンプラリー(当院療育指導室が作成したスヌーズレンなどを巡るもの)の参加者にはうまい棒のプレゼント、わたあめやバルーンの無料配布も行いました。

今回は初めてということで手探り状態であり、どのようなものになるか不安でしたが、当日は天候にも恵まれ予想以上に多くの方にいらしていただき感謝しております。

今後は今回の経験や反省を活かし、より楽しめる病院まつりにするとともに、地域に開かれた病院づくりをしていきたいと考えています。



## アクセス



## エッセイ Me!!

児童指導員 坂東 優太

秋です。食欲・運動・芸術・乳離れの秋です。急に乳離れてなんですか、サラブレッド、馬の乳離れです。急に馬ってなんですか、実家が牧場だからです。皆さんに少しでも馬を知って頂きたいのです。

春に生まれた子馬たちは5.6ヶ月で乳離れをし、親元を離れて暮らし始めます。離れるといっても同じ敷地内にいるわけですが、それでも寂しい。どこにいるのと親子が互いを呼び合います。生まれて半年そこの子を急に親から離すのですからそりゃ寂しい。

子馬たちは自分達だけの生活がスタートです。そしてどんどん大きくなり次の年には牧場からも離れ、それからこれからうんぬんかんぬん。と、今回はここまで。秋晴れの下、競って走る子馬をちょっと見に、山脈越えて日高まで。興味のある方はぜひ。



次回 7病棟 看護師 寺山さんに!

