

たけのこ

2012
JUNE

6

第17号



医療法人 久盛会

秋田緑ヶ丘病院

日本医療機能評価機構
認定病院



〒011-0911 秋田市飯島字堀川 84 番地 TEL (018) 845-2161 FAX (018) 846-6942
ホームページ <http://www.kyusei.or.jp/>



理念

友情を図り、「生きる喜び」と「希望」を育み、
「安全・安心・信頼の医療」を実現します。

指針

1. 医療の安全と質の向上に努め、患者さんに信頼される医療を提供します
2. 医療人の育成を図り、医の倫理の高揚に努めます
3. 患者さんの人権と個人の尊厳を守り、親切、丁寧な医療サービスに努めます
4. 社会の変化・医療の進歩に対応できるよう自ら研鑽に努めます
5. 医療を通して、地域社会の一員として貢献できるように努めます
6. 精神障がいに対する偏見や誤解の解消に努めます



みどりンピック 職員リレーの様様 (2012. 6. 5)



メンタルヘルス

副院長 高橋 賢一

「メンタルヘルス」という言葉が使われ始めてからだいぶたっているのに、何となくわかったような気がしている人が多いようです。しかしこの言葉は漠然としています。実はわかったようでもわからない言葉が「メンタルヘルス」なのです。しかし「メンタルヘルス（心の健康）」を保つ方法があります。セロトニン仮説というもので、次のようなものです。

ストレスをため込むとうつ病になるとよく言われます。ストレスがあるとコルチゾールというホルモンが出て、脳のセロトニン神経にダメージを与えて、その結果として脳内のセロトニンというホルモンが低下して、うつ病になるという説があり、SSRIなどというセロトニンを増やす薬が最近の抗うつ薬の主流になっています。

このセロトニンは薬以外にも増やす方法があるのです。一つは規則的な運動です。運動するとセロトニンが増加します。散歩などの軽い運動でもよいのです。極端な話では、20分間ガムを噛むだけでもセロトニンが増えます。また日光に当たるとやはり増加します。室内ではガラスなどに吸収されるために、蛍光灯の光などでは300ルクス程度です。ところが外では曇りでも3000ルクス以上あります。晴天では10000ルクス以上です。曇りでも外に出ることはいいことなのです。さらに丹田式呼吸などの腹式呼吸でもセロトニンが増えます。腹式呼吸は世の中に3000種類以上あるといわれています。腹式呼吸を本格的にやるために座禅やヨガ教室に通うのも一つの方法です。

ところでこのセロトニンは、夜間にはメラトニンという睡眠誘発物質に変わります。子供のころはメラトニンシャワーといわれるほど夜間のメラトニン分泌量が多いのですが、年齢とともに減少し老人ではかなり低下しています。高齢者に不眠が多いのはこのメラトニンの低下が関係している可能性があります。またうつ病の人でもセロトニンの減少によりメラトニンも低下していますから、うつ病の不眠の原因の一つになっている可能性があります。実際アメリカではメラトニンの成分を飲ませたらうつ病がよくなったという報告があります。

このようにセロトニンやメラトニンは重要な物質なのですが、体の中に材料になるアミノ酸を取り込まないと、それらを合成できません。トリプトファンというアミノ酸がその材料です。バナナ、アボカド、豆腐、納豆、チーズ、ヨーグルト、ピーナッツ、ゴマなどに多く含まれています。ぜひ皆様もアウトドアでの活動を考えてみてはいかがでしょうか。散歩だけでもよいのです。



みどりンピック

6月5日（火）、毎年恒例のみどりンピックが開催されました。今年も天候に恵まれ、借り物競走や玉入れなど各競技で奮闘する参加者の姿がみられました。また、職員リレーでは、仕事をしている普段とは異なり、あんな格好やかな格好で走り回る、なかなか見ることでない光景を目にすることができ、患者さんだけでなく職員も楽しむことができました。

最後に、後藤時子院長をはじめ、大会会長を務めてくださった川村伸悟先生、そして、お忙しいところ一生懸命に準備を進めていただいた委員の皆様、ありがとうございました。



大会会長の川村先生



院長挨拶



患者さんも真剣です



職員リレーの模様



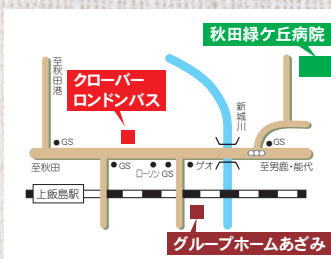
司会のお二人

グループホームあざみ

この度、当法人グループホームの5番目となるグループホームあざみが、4月1日にオープンいたしました。これによりグループホーム事業の定員は、合計で46名となりました。場所は、秋田市飯島鼠田の住宅街で、地域活動支援センタークローバーやクローバー就労継続支援事業所へ、徒歩5分程度で通える場所です。

各居室には、浴室、トイレが設置され、アパートに近い生活環境を提供する事により、单身生活に近い環境のもと、自信をつけてもらい一人でも多く自立した生活に移行出来るようにと考えています。

食事については、クローバー就労継続支援事業所で栄養士が提供する食事提供サービスにて、バランスの取れた食事ができます。随時見学可能ですので、お気軽にご相談下さい。



連絡先 グループホーム久盛会（すずらん） TEL 018-846-6125

デイナイトケアを 始めました

平成24年4月から毎週水曜日デイナイトケアを始めました。

デイナイトケアとは、9時15分から開始し19時15分終了となるロングなデイケアです。日中は普段と同じくデイケア活動をし、15時15分より日中とはちよとおもむきの違ったプログラムが始まります。シャワーで日中の疲れをいやす方、カラオケを楽しむ方等々、毎回「夕食教室」にてバランスのとれた食事の作り方の実践も行っております。

興味のある方は、参加予約制となっておりますので、デイケアスタッフまでご連絡ください。



薬局だより

薬剤部 小玉久美子

漢方薬の飲み方のコツ

漢方薬の服用時間は食前、または食事と食事の間つまり食後2時間を過ぎたあたりがおススメです。複数の生薬が合わさった漢方薬は、クスリが吸収されやすい空腹時に飲むことで効果がよく現れるからです。ただし飲み忘れては意味がないので食後でも構いません。お薬はなるべく白湯か水で飲むようにして下さい。生薬は香りにも効能がありますのでエキス剤や散剤の場合はお湯に溶かして香りを楽しみながら飲んでもいいでしょう。

どうしても苦くてという場合はゼリーに混ぜたり、においが気になるなら製薬メーカーにより生薬の構成割合が異なることもあるのでメーカーを変えてみてはいかがでしょうか。飲み方、副作用など気になることがありましたらすぐに相談してください。

白神山地フォトギャラリーが オープン

当院1階のテラス前に白神山地フォトギャラリーがオープンしました。世界自然遺産の四季折々の生命を感じられる写真がズラリと飾られています。

写真は、ネイチャーフォトグラファーの原田勇成さん（青森県深浦町在住・能代市出身）の作品39点を中心に常設展示しています。

患者さんだけでなく、当院を訪れる方や職員も癒されています。皆さんも是非、お気軽にご鑑賞ください。



辞令交付式

平成24年4月2日、4月1日付で採用となった職員と昇格者への辞令交付が行われ、新人を代表して福祉部の齊藤千夏さんが抱負を述べました。



カフェテリア OPEN



当院2階にある職員食堂を、この度カフェテリアとして改修工事を行いました。

今までは日替わりランチのみの提供でしたが、その他に券売機による約20種類の食事メニューが加わりました。このメニューは今後、要望や季節に合わせて様変わりしていきます。

以前までは昼食を持ってくるのを忘れた、頼むのを忘れたという場合、外出しての食事をしなければなりませんでした。そういう問題もなくなりました。

その日の自分の好みに合わせた昼食をゆっくりと取ることができています。

外来診療のご案内

心療内科・精神科・内科・麻酔科

◆初診の場合

〈受付時間〉午前 8:45～11:30 まで

〈受付窓口〉受付・総合案内へ

〈診療時間〉平日（土曜日は午前中のみ）

9:00～12:00 / 14:00～17:00

但し、救急の場合はその限りではありません。

（午後には予約制による診察を行っています。）

※内科は土曜日休診、麻酔科は平日午後・土曜日休診。

〈必要なもの〉 保険証

※受給証をお持ちの方は併せて受給者証を提示してください。

◆2回目以降受診（再診）の場合は

〈受付窓口〉外来・再診受付へ

〈必要なもの〉 診察券と予約券

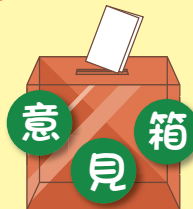
◆専門外来について

「うつ・ストレス外来」「女性専門外来」「思春期外来」「もの忘れ外来」「睡眠障害外来」「てんかん外来」「PTSD外来」「頭痛外来」こちらの外来診療については完全予約制となりますので受付までお電話下さい。

毎月1回は保険証の確認をさせていただきますのでご提示願います。

クレジットカードでの 支払いが可能です

サービス向上の1つとして、診療費等の支払いについては、JCB、AMERICAN EXPRESS、VISA 及び MasterCard の4ブランドのクレジットカードがご利用できます。クレジットカードが利用できることにより、支払方法の選択肢が広がるほか、現金の持ち合わせがなくても安心して受診できるようになります。



Q&A



Q 病棟内にゲーム類（オセロ等）置いてもらえないでしょうか。

A ご意見有難うございます。病棟内につきましては、安静に療養をしている方がいますので、特にゲーム類は設置していません。ご了承下さい。尚、作業療法エリアにはオセロや将棋など様々なゲーム類をご用意していますので、スタッフまでご相談下さい。

職員や病棟に関するご意見につきましては、各担当責任者が個別に対応しております。病院運営の参考にさせていただきますので、今後ともご協力宜しくお願いいたします。

こんにちは。新人です！



西1病棟 看護師
蓬田恵理子

今年の4月から看護部の一員となって3ヶ月が経とうとしています。初めは、患者さん一人一人とどのようにお話ししたら良いかわからず、対応の仕方に戸惑ったりもしました。でも今は、



医事課
藤澤 智代

秋田緑ヶ丘病院に来て、あっという間に1ヶ月が経ちました。まだまだ慣れない部分がたくさん

日々の援助や関わりを通して、患者さんと向き合うことで以前よりも距離が縮まったように感じ、またそのことを嬉しく思っています。不慣れな点も多く不安でいっぱいですが、患者さんと一緒に働く先輩方への感謝の気持ちを忘れず、日々の小さな喜びを糧に頑張っていきたいと思っています。よろしくお願致します。

人あり迷惑を掛けてばかりですが、優しい先輩方に支えられ充実した毎日を送っています。病院の顔でもある医事課員として、早く一人前の仕事ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

んあり迷惑を掛けてばかりですが、優しい先輩方に支えられ充実した毎日を送っています。病院の顔でもある医事課員として、早く一人前の仕事ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

竹の子会



5月15日・17日は職員行事恒例の竹の子会が当法人所有の太平保養所で行われました。山菜もまだ豊富にあり、筍もこの日にあわせたように美味しく生長していました。

この会の楽しみはなんといっても料理。特に「筍の刺身」は絶品です。



編集 後記

もうじき夏がやってきます。今年はロンドンオリンピックの開催で日本中が盛り上がり、「熱い夏」になりそうです。「あつい」と言えば、気になるのが「夏の暑さ」。気象庁の予測では、エルニーニョ（冷夏）現象が起こる可能性があるとのこと、今年の夏は冷夏傾向のようです。涼しい夏に熱くオリンピックを観戦して、この夏を楽しみたいです。

新城川改修工事に伴い 平成25年まで(予定) 当院へのアクセスが変わっております



秋田方面から

当院の看板が見えてきたら信号を左へ

能代方面から

当院の看板が見えてきたら信号を右へ

