

たけのこ

2016 NOVEMBER 11 / 第29号



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



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/>



秋田北中学校吹奏楽部の皆様



人生の約1/4

診療部部长 齊藤 靖

夜寒の季節になりましたが、皆さんは良く眠れていますか？睡眠不足や睡眠の質が悪化する、生活習慣病やさまざまな病気、自動車事故などのさまざまな事故にもつながることが分かってきます。この度は、2014年に厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠指針」からいくつか抜粋して紹介させていただきます。（注：睡眠薬を服用してはいない方が対象です）。

「適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリを。」

適度な運動習慣と朝食をとること、睡眠と覚醒のリズムにメリハリができます。就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させるので控えましょう。また、就寝前3〜4時間以内にカフェイン飲料などを飲むと寝付きが悪くしたり、途中で目覚めてしまうので控えましょう。

「年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。」

標準的な睡眠時間は6〜8時間程度です。必要以上に長く眠ったからといって健康になるわけではありません。年をとると睡眠時間が少し短くなること、日中の眠気で困らない程度の睡眠時間で十分であることを知っておきましょう。

「勤労世代の疲労回復・エネルギーアップに、毎日十分な睡眠を。」

日中の眠気によって仕事や活動に支障をきたさなければ、普段の睡眠時間は足りています。睡眠不足になると注意力や作業の能率が低下し、ミスや事故の危険性が高まります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、できるだけ毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。睡眠不足が蓄積さ

れてしまうと、休日に「寝だめ」をしても睡眠不足によるエネルギー低下を補うことはできませんし、体内時計も乱れます。しかし、どうしても夜間に必要な睡眠時間がとれない場合、午後の早い時刻（15時までに）30分以内の昼寝をすることで、午後の眠気による作業能率低下を防ぐことができます。

「熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。」

65歳になると20歳代に比べて、必要な睡眠時間が約1時間少なくなると思われています（65歳以上では約6時間）。年齢相応の睡眠時間を目標にして就寝時刻と起床時刻を見直し、寝床で過ごす時間を調整することが大切です。日中に適度な運動を行うことは、日中の目覚めを良くし、夜の睡眠を安定させます。

「眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。」

寝つける時刻は季節や日中の活動量などにより変化します。起床時刻はあくまで目安であり、その日の眠気に応じて、眠くなってから、寝床に就きましょう。眠くならないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め寝付きを妨げてしまいます。起床時刻が遅れても起床時刻は遅らせず、できるだけ一定にしましょう。決まった時刻に起床し、朝の太陽光を取り入れることで、寝付く時刻も徐々に安定していきます。からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては6時間から8時間です。積極的に遅寝・早起きにして、寝床で過ごす時間を適正化することも大事です。

指針は以上ですが、それでも眠れない時は気軽ににご相談ください。

みどりンフェスティバル



10月1日(土)、平成28年度みどりンフェスティバルが開催されました。今年も来場者さまに楽しんでいただけるよう各部署が協力し、この日に向けて準備いたしました。

ステージには、「秋田北中学校吹奏楽部」、「土崎港ばやしの演奏」、「あきた舞妓」、「秋田大学混声合唱団」をお招きしました。馴染みのある曲と迫力のある演奏、舞妓さんとの触れ合いもあり、患者さんと来院者の方々から大変喜ばれました。

同時に別会場では、職員の「作品展示会」と「フォトコンテスト」、「クローバーによる手工芸作品販売」と、看護師・薬



剤師・栄養士・臨床心理士による「健康相談コーナー」を開催いたしました。

屋外ではテントを設営し、晴天の中、模擬店が行われました。男鹿やきそば、たこやき、大判焼き、ババヘアアイスなど大好評でした。

今年は、昨年よりさらに来院者数が増え大盛況となり、ご協力いただいたアンケートからも、たくさん嬉しい声を頂戴致しました。今後も地域の方々との繋がりを大切にしたいと思えます。みどりンフェスティバルにご協力いただいた皆さま、来院して下さった皆さま、ありがとうございます。



後期総合防災訓練を行いました

10月7日(金) 14:00から後期総合防災訓練を行いました。日中の火災想定で行いましたので、入院患者さんに限らず、院内在院者全ての方を対象として行いました。

避難誘導訓練においては、改善した方がよい点なども浮き彫りとなり、良い訓練となりました。避難誘導訓練後は、新人職員を対象とした消火器・消火栓の訓練も行いました。

咄嗟の災害発生時に対応できるよう訓練を行いました。





秋田緑ヶ丘病院 秋田県認知症疾患医療センター 1年を経過して

精神保健福祉士 古仲 涼子

当センターは平成27年10月1日より秋田県より指定を受けました。センターの機能としては認知症についての専門医療相談、鑑別診断、認知症に関する普及啓発活動（研修会などの開催や協力）を行います。認知症の方、そのご家族、介護関係・地域の方々から多種多様なご相談がありました。その中での相談実績と受診実績についてご紹介させていただきます。

①【相談実績 平成27年10月1日～平成28年9月30日】

相談内容	件数
認知症かどうかの判断をして欲しい	273
治療をうけさせたい	252
認知症の方との接し方について知りたい	17
当センターの事業内容や受診方法を知りたい	18

認知症なのかと不安を抱えている方、認知症の症状で困っているご家族の方が多くいらっしゃいます。

②【受診実績 平成27年10月1日～平成28年9月30日】

受診内容	件数
鑑別診断	354
通院	1213
入院	69

受診し、地域での生活が再び可能になった方やご本人様、ご家族の方が不安に感じている症状の軽減に繋がった方がいらっしゃいます。

寄せられる相談の中で①現実ではない内容を確認し、周囲への迷惑行為に繋がっており、治療の必要性があっても受診に結びつかない方、②身体合併症を多く抱えている認知症の方で入院治療をご希望される方がいらっしゃいます。地域で支える事を念頭に置きながら対応できるようにと、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターの方々と連携を取り、協力を得ながら、治療に結びつけるよう関わっています。また、受診後もご本人様、ご家族様の不安やお悩みに寄り添い、相談機能の充実を図っていきたくと考えております。



当院の 感染対策について

当院では10月1日から3月31日まで、感染対策強化期間としております。

体調不良の方などについては、ご面会をご遠慮願う場合もございますので、何とぞご理解とご協力をお願いいたします。インフルエンザなどの感染症が流行期を迎えた場合は、マスクを着用の上ご面会をお願いします。

※マスクは総合受付にて1枚10円で販売もしております。



創作活動というプログラムが有ります。何かを作ったり考えたりするプログラムなのですが、その内容は様々です。利用されている皆さんそれぞれに興味や関心がありますから、創作活動の種類もたくさんあります。たとえば最近デイケアで行っている種目は「パッチワーク」「刺し子」「編物」「エコクラフト」「PPバンド」「切り絵」「藤細工」「ビーズ細工」「プランニング」「大人の塗り絵」「モザイク画」等々。デイケアは生活のリズムを整えながら人と交わり、それぞれが自分に合った趣味を見つけ、また、一緒に活動する友人を見つける場でもあります。



デイケアについて

創作活動というプログラムが有ります。何かを作ったり考えたりするプログラムなのですが、その内容は様々です。利用されている皆さんそれぞれに興味や関心がありますから、創作活動の種類もたくさんあります。たとえば最近デイケアで行っている種目は「パッチワーク」「刺し子」「編物」「エコクラフト」「PPバンド」「切り絵」「藤細工」「ビーズ細工」「プランニング」「大人の塗り絵」「モザイク画」等々。デイケアは生活のリズムを整えながら人と交わり、それぞれが自分に合った趣味を見つけ、また、一緒に活動する友人を見つける場でもあります。

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
 〈外来診療受付時間〉 平日・土曜日問わず受付は午前 11:30 まで
 お願いいたします。

〈診療時間〉 平日（土曜日は午前中のみ）
 9:00～12:00 / 14:00～17:00
 土曜日の診察は「第2・第4」のみ行っています。
 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。

◆院外処方について

当院では外来の院外処方を行っています。ご不明な点につきましては、外来受付までお問い合わせ下さい。

◆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」「睡眠障がい外来」「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。

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。

冬期間 当院へご来院される皆様へ

これから間もなく降雪の季節を迎えます。例年冬期間は国道側から来た場合、当院手前の坂道は降雪があると路面凍結やシャーベット状の雪などにより通行が困難な場合がございます。また、クオール薬局前のT字路付近は交差する車も多くなっておりますのでご注意ください。

また、秋田火力発電所側（秋田天王線）から来た場合、当院付近になりますと道路幅が非常に狭くなっております。こちらも通行の際には充分にお気を付けてください。

当院の施設管理課による融雪剤の散布や除雪作業を念入りに行ってはおりますが、降雪時や積雪時に当院にお越しの際は充分にご注意下さい。



編集後記

今年もみどりンフェスティバルが多くのご協力のものと行うことが出来ました。今年度は昨年より来院される方が増えて、地域の皆様と一緒に楽しむことができました。これからも地域に貢献できますように励んでまいりますのでよろしくお願い致します。

Q&A



Q クールビズ期間であっても、寒くなったら暖房を入れてほしい。お風呂とかも寒いと嫌なので、宜しくお願いします。

A 病棟については、1年を通じて冷暖房の調整が可能です。クールビズ期間中であっても、夜間帯など気温が下がった場合は、暖房の使用について、職員にご相談ください。

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。

これにちは。新人です！

私は平成27年1月より東1病棟の看護師として勤務しております。早いものでもう2年が経過しようとしています。東1病棟は入退院の激しい病棟であり初めは戸惑う事もありましたが、諸先輩方や病棟のスタッフの方々に支えて頂きながら勤務する事ができています。私は以前にも精神科の病院で勤務していた経験がありますが、日々患者さんと接していく中で改めて精神科看護の難しさを実感しています。今後より良い看護が提供できるように初心を忘れず努力していきたいと思っております。これからもご指導の程宜しくお願い致します。



東1病棟 看護師 安井 宗平

入職してから早いもので1年半経ちました。現在は精神科急性期治療病棟（東1病棟）に所属しております。看護師経験の中で精神科勤務は初めてであり、上司や同僚、また患者さんから多くの事をお教え頂き、充実した毎日を過ごしております。これからも私が日々大切にしている『看護師の立場としての視点、また看護師としてだけでなく、同じ社会で生きる「生活者」としての立場の視点』を忘れずに看護展開していきたいと思っております。何かと至らない点も多いですが、これからもどうぞよろしくお願い致します。



東1病棟 看護師 工藤 純

病院からのお知らせ 保育所利用支援手当を開始しました

秋田緑ヶ丘病院では働きやすい職場づくりを推進し、子育て世代の職員への支援を図ることを主旨として「保育所利用支援手当」の支給を開始することとなりました。

支給対象は、認可保育園及び無認可保育園両方です。支給内容はお支払いをしている保育料に対して認可保育園は保育料の20%を、無認可保育園は保育料の30%を給与にて支給します。

当院では子育て世代の方を応援しておりますので、就職をお考えの子育て世代の方は是非ご検討下さい。

※現在当院では薬剤師・看護師・准看護師・精神保健福祉士などの方を募集しております。

詳しくは当院ホームページをご覧ください。求人ページ：<http://www.kyusei.or.jp/utility/recruit.html>

