



ストレスについて



複雑で多様化する現代社会には、ストレスの要因となることがらが満ち溢れています。そして、ストレスは身体の不調だけでなく、うつ病やアルコールなどの依存症、また自死の問題にも関係があるとされ、ストレス対策は社会にとって大きな課題となっています。

そのため、昨年12月1日から、労働者数50人以上の事業場の場合、心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)を実施することが事業者の義務(50人未満の事業場は当分の間努力義務)となりました。メンタルヘルス不調を未然に防ぐための一次予防を目的とした制度で、職場環境の改善につながることを期待されます。

今年に入ってから、テレビでもストレスをテーマとしてとりあげることが増えてきました。ストレスについて知ることとは大切です。しかし、否定的なイメージでストレスが強調されすぎると、かえって逆効果です。ストレスは出来事によって引き起こされるといよりも、どう受け取るかによるところが大きい面がありますから、嫌だ、だれも助けてくれない、自分はダメだ、このストレスから逃げたい、などと思ってしまうと、ストレスはより大きく、苦しく感じられます。そして、そうした悪循環に陥るとなかなか抜け出せません。そうならないために、少しストレスのとらえ方を見直す必要があるのです。

大変なストレスだと思われる状況でも、苦しい道のりを乗り越えていくことが喜びにつながる場合もあります。困難な状況を乗り越えた経験はそれだけその人の立ち直る力を強めるという研究結果もあるそうです。今取り組んでいることの意味や目標を見出すことができれば、目の前のストレスはむしろ必要なものだと感じられるかもしれません。

もちろん、明らかに心身にとってよくないストレスは存在します。地震災害のように強いストレスが長く続くと心身に不調が生じますし、対する力も弱くなります。また、精神的な病にかかった体験や、心的外傷体験があれば、ストレス

はなおさら重くのしかかります。ストレス反応が出ているのに無理して頑張るばかりでは、これもまた悪循環になりかねません。

日常の些細なことでも積み重なればストレスになります。ストレスを感じたときには、まず心身がリラックスできる時間をもつことが大切です。それによって落ち着き、切り替えがうまくできると、次への活力につながります。また、人とのつながりも大事です。安心して話せる相手がいることで何とかやっていこうと思えるのではないのでしょうか。

私たちの生活からストレスの要因がなくなることはないのかもしれませんが。皆で思いやり、支え合える職場、そして地域でありたいものです。もしも心身の不調を感じたら、身近な窓口で相談できるといいでしょう。地域の皆さまのこころの健康のために、刈谷病院もお役に立ちたいと考えています。

診療技術部 部長

石黒 直生



ゆたかな心、こまやかな関わり、最新の医療

当院の理念

- ① 患者さんに差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 患者さんに、患者さんの立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの治療に満足せず、常に新しい医療に目を向け、より良い治療を目指すこと

当院の基本方針

- ① 病気と治療、障害と支援に対する説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 精神科救急に積極的に取り組みます
- ③ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ④ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑤ 地域の医療機関、行政、福祉施設をはじめ、すべての社会資源との連携に積極的に取り組みます
- ⑥ 精神保健医療福祉についての啓蒙活動に積極的に取り組みます
- ⑦ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます
- ⑧ 安心、安全な医療福祉環境作り積極的に取り組みます

刈谷病院って どんな病院?



刈谷病院、正面入り口から入って右側の階段を上った2階で営業している喫茶店がカフェシンフォニアです。刈谷病院の中にありますが、病院を利用されない方でも気軽にご利用いただける場所となっており、毎日多くのお客様にご来店いただいております。

カフェシンフォニアは刈谷市障害者支援センターの多機能型事業所シンフォニー（以下シンフォニー）の利用者さんの就労訓練の場所として運営されています。シンフォニーでは就労支援や生活訓練をおこなっています。就労を希望しているものの障害などで一般就労が難しい人に、就労についての知識や就労の機会を提供したり、能力向上のための訓練、より自立した日常生活や社会生活を送ることを目指した訓練をおこなっています。

そしてカフェシンフォニアで働いている利用者の方々は、接客はもちろん調理、洗い物、営業準備、在庫チェック、清掃、近隣へのチラシ配りなどさまざまな業務を通して、働くための基本的なスキルを習得し、自分の課題や目標の達成を目指しています。たとえば人と話すのが苦手だった利用者のお一人は、段階的にできることを増やししながら、接客に挑戦し、自信を持って作業に取り組めるようになりました。現在は就職され、はつらつと仕事に励んでいらっしゃいます。

ここで少し宣伝を。店内はガラス張りの広々とした見晴らしのいい空間で、落ち着いた雰囲気です。日替わりランチは副菜、スープがついてワンコインの500円。ドリンクをセットで注文していただくとドリンク100円引きとなっています。予約も承っていますので、ぜひご利用ください。一番人気の手作り

— 喫茶店 —

カフェ シンフォニア



アイスは子供からお年寄りまで多くの方に喜ばれています。もちろん自慢のメニューは淹れ立てコーヒーで、環境保護につながるレインフォレストアライアンス認定農場で生産された高品質のコーヒー豆使用です。当店でコーヒーを飲んでいただくことで、皆さんも環境保護の活動を支援することに繋がっています。レインフォレストアライアンスについてはご来店の際にまたご説明させていただきます。

カフェシンフォニアは地域に開かれた、皆様に愛される店作りを目指しています。ぜひご利用いただくとともに、ご意見、ご要望などお気軽にお声かけください。お客様の声が働いている利用者一人一人の励みや勉強につながります。ご来店をお待ちしております。

（刈谷市障害者支援センター）



自慢の淹れ立てコーヒー!



お得な日替わりランチ!

※写真は一例です。

知っておきたい 精神科基礎知識 前頭側頭型認知症

vol.15

認知症というと、どのような病気が思い浮かぶでしょうか。認知症はひとつだけの病気ではなく、その中にはたくさんの種類があります。有名なのは患者さんの数が多く、テレビ番組や映画の題材に取り上げられることが多いアルツハイマー型認知症です。しかしアルツハイマー型認知症以外にも数え切れないほどたくさんの種類の認知症があり、それぞれが異なる特徴を持っています。このページでは前頭側頭型認知症という種類の認知症を取り上げます。

【特徴】

性格の変化と社会的な行動の障害が目立つ認知症ですが、概念や診断基準に今なお議論の多い疾患です。また有効な治療薬はまだありません。

症状はいわゆる「ものわすれ（＝すぐに忘れてしまう、覚えられない）」は初期には目立ちません。これまでの人生で行ってきた、ごく当たり前の行動やその人らしい性格が変化するため、家族や周囲の人からは認知症には見えないこともあるようです。全ての前頭側頭型認知症の患者さんに必ず現れるというわけではありませんが、有名な症状には以下のようなものがあります。

- ゆっくり発症し、徐々に進行する
- 患者さんは自分の行動をおかしいとは思わない
- わが道をいく行動、反社会的な行動が増える
- 無関心になり自発的な行動が少なくなる
- 同じ行動を繰り返す
- 食べ物の好みが変わる
- 感情や情動が以前とは異なる
（怒りっぽい、楽天的すぎる、感情が希薄になるなど）
- 周囲に影響されやすくなる
- 気が変わりやすく、ひとつの行動を続けられない



【診断の仕方】

これまでの人生や症状の経過を伺いますが、ご本人だけでは不正確なこともあるため、ご家族に協力していただくなくてはならないことがあります。診察室での様子をみさせていただきますが、この際に質問式の検査や神経学的な検査をすることもあります。また血液検査や頭部の画像検査（CT、MRI、SPECT、PET など）が必要になることもあります。刈谷病院ではできない検査が必要になると考えられる場合には他の病院で診断していただくこともあります。

【治療】

前頭側頭型認知症を良くする薬というものはまだありません。ただし、怒りっぽさや不眠などの症状がある場合に、対症的に別の病気のための薬を使用することがあります。

【周囲の人の対応の仕方】

前頭側頭型認知症の患者さんがとんでもないことをしてしまった時、してしまいそうな時に、頭ごなしに叱りつけたり、怒ったりすると、余計にこじれてしまうことがあります。患者さんは周囲を困らせるために行動しているわけではなく、本気でそうする必要があると思っています。このため頭ごなしに叱られていると感じると、悲しくなったり、腹が立つことがあるようです。笑顔で、ジェスチャーを交えた説明をしたり、思い切って話題を変えてしまうことも有効な場合があります。

とはいえ、反社会的な行動や乱暴なことをする患者さんを何の問題もなく介護することは不可能です。困った時には家族だけで抱え込まず、ヘルパー、医師、看護師、ケアマネージャー、デイサービスのスタッフなど専門機関に相談してください。緊急時には救急車や警察への連絡が必要になることもありますので、心づもりをしておくことも大事です。

（医師 諏訪 梓）

わたくし達も頑張っています!

この度、衣浦東部保健所より、平成28年度食品衛生優良施設として、刈谷病院の給食施設が表彰をされました。

当院は魚国総本社に給食委託をしており、衛生教育の実施や当院からの衛生管理指導にもとづいた運営を行っていただいています。



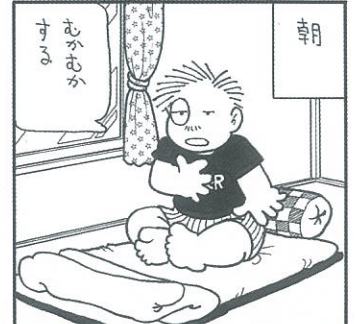
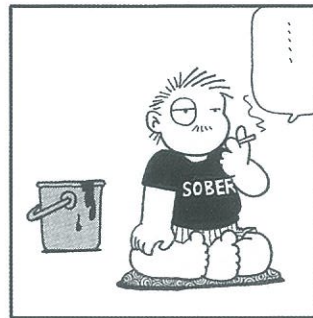
〔魚国店長からのコメント〕
「この度、受賞できたことを大変嬉しく誇りに思います。これからも安全・安心、そして美味しい食事を提供できるように一丸となって頑張ります。」



「第11回 あったかハートまつり」

6/4(土)「あったかハートまつり」を開催しました。今回のテーマは『遊びの力、無限大!』遊びの中からいろんなことを感じてもらい、楽しみながら学んでもらえればと、体験できる内容を考えました。どうでしたか? 私自身も懐かしい方々に再会できて楽しめました。11回目、やっと地域のまつりのひとつとして定着してきたかな!? 今後も、地域の皆さんのご協力をいただきながら、たくさんの笑顔がみられるようなまつりになるといいな。!

第11回 あったかハートまつり実行委員 片山 砂織



暑い夏こそバランス良く食べ、夏バテを解消しよう!

レンジで簡単! 夏の冷やしうどん!

簡単レシピ vol.20



材料 (1人分・約300kcal)
 冷凍うどん……………1玉
 めんつゆ……………適量
 【いろいろな具の組み合わせ】
 A: 冷凍カットオクラ、冷凍とろろ、かにかま
 B: ツナ缶、レタス、トマト、コーン
 C: 豚しゃぶ、レタス、きゅうり
 D: しらす、冷凍カットオクラ、しょうが、ねぎ
 E: 豆腐、ごま、ねぎ、かいわれ
 F: わかめ、レタス、ツナ、人参 などなど



作り方
 ①冷凍うどんを水でほぐし、耐熱皿に入れてラップをし、3分加熱する。
 ②うどんをザルにあけ、冷水で冷ます。(お血が熱くなるので、注意!)
 ③いろいろな具をのせ、つゆをかけて日替わりでどうぞ!



ワンポイント

上のにせる具の種類が多いほど、バランスがよくなります。野菜やたんぱく質などがそろっていると、夏バテしにくくなりますよ。めんにかけるつゆもいろいろな物が販売されていますので、種類を変えながら、いろいろな夏の冷やしうどんを楽しみましょう!

管理栄養士 大石眞琴

編集後記

月日を振り返るとあっという間に過ぎてしまうもので、広報委員も2年目になりました。残念ながら「アル中くん」が今回をもって終了となります。毎回、楽しみにされていた方々には大変申し訳ありません。次回からはより一層、刈谷病院をアピールできる紙面になると思っていますので、楽しみにしてください。

広報委員 石川敏樹

患者さんの権利

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利
- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報の秘密が厳守される権利
- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

患者さんの責任

神経科・精神科
医療法人 成精会

刈谷病院

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町二丁目30番地
 TEL (0566) 21-3511 FAX (0566) 21-3536
<http://www.kariya-hp.or.jp> 携帯HP / <http://www.kariya-hp.or.jp/jp/>



交通のご案内

- 車で**
 ■ 国道23号線
 野田ICから車で10分
 上重原ICから車で10分
 無料駐車場 117台
- 電車で**
 ■ JR東海道線刈谷駅
 南口より徒歩10分
 ■ 名鉄三河線刈谷駅
 南口より徒歩10分