



町で暮らすということ

新型コロナウイルス感染症拡大によって、私たちの生活は多大な影響を受けました。地域の方々と直接顔を合わせる機会も減り、人と人とのコミュニケーションの大切さを身に染みて思う日々でもあります。まだまだ長期的な感染症対策は必要ですが、一方で、人のこころは「濃厚接触」を求めるもののだとあらためて実感しています。

もう15年以上前のことです。その頃住んでいた町で、私は通勤にバスを利用しており、駅に向かうそのバスで、パンを売る仕事をしている青年と乗り合わせました。ここでは仮にA君（成人男性に君付けはどうかと思いますが、親しみを込め実際に呼んでいたままで）とします。A君はグループホームで暮らし、毎日職場まで通っていました。

A君とは、私がたまに出かける公共施設の軒先で、彼がパンを販売していたときに出会いました。「お兄さん、パン買ってよ！」と声をかけられ、軽く言葉を交わしたのが始まりでした。その彼が、たまたま同じバスに乗っていたというわけです。

「あれ？パン売ってたよね」と話しかけると、「ああ！」とA君も気づいたようでした。それ以来、道中おしゃべりするようになったのです。

出会った頃のA君は、険しい顔つきで周りをにらみつけていたりしていました。商品にひどいことをされたとか、お金を盗られそうになったとか、憤慨して語ることもありました。また、人を押しつけて空いた席に突進する姿も見られました。彼にとって社会は無理解で迫害的なものを感じられていたのかもしれない。

そのうち私たちは打ち解け、中日ドラゴンズのこと、好きな歌手のことなど、楽しく話すようになりました。それにつれて、ぎすぎすした行動は目立たなくなっていく気がします。

そんな関係が数年続いたのですが、10年ほど前に私が引越すことになりました。もうこのバスには乗らなくなることを伝えると、A君は驚いてのけぞりながら「え～！オレ聞いてないよお」と繰り返しました。

A君のように、何らかの障害を抱えながら毎日仕事に通うという生活をしている人はたくさんいるでしょう。そうした中で、支援者でもなく、ただ町で出会うだけの私みたいな存在とのふれあいが、日常的にあるといいなと思っています。

A君がパンを売る場所は他に移り、もう会うことはないと思っていたのですが、しばらくして、別の公共施設の前

で偶然再会しました。

「ひさしぶりだね！」と嬉しそうに握手を求められ、私も応じました。A君は「やせたんじゃない？」と気遣ってくれました。そして、「お兄さん、このごろバスに乗ってこないね」と言うのでした。思いやってもらっていたのも、そして会話を楽しみにしていたのも私の方だったのかもしれない。

日々の生活の中で、一人ひとりが、どちらかが一方的に支え手になるというのではなく、お互いに「元気？」と声をかけ合う、そんなコミュニケーションを大切にしたいものです。町で暮らすというのはそういうことだと思うのです。

今、A君の仕事はどうなっているのでしょうか。バスの中、大声でおしゃべりして周りから白い目で見られていないのでしょうか。町の暮らしにいつもの光景が戻ってくることを願って、私たちは私たちにできることを努力し続けていきたいと思っています。



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

法人の理念

- ① すべての人に差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 他者の立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの技能や実践に満足せず、常に検証と改善を心がけ、時代の要請に応えていくこと

法人の基本方針

- ① 丁寧な説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 安心、安全な医療福祉環境作り積極的に取り組みます
- ③ 精神科救急を軸にした地域医療に積極的に取り組みます
- ④ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ⑤ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑥ 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
- ⑦ 精神保健医療福祉についての啓発活動に積極的に取り組みます
- ⑧ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます

刈谷病院 委員会特集

ハーモネットをお読みの皆さんこんにちは、図書委員会です。今回、紙面をお借りする機会をいただきましたので、図書委員会の活動についてご紹介できればと思います。図書委員会では、主に6つの作業を担当しています。

(1) 図書の貸し出し・購入

職員に向けて本の貸し出しや、各部署の希望に応じて購入手続きをします。

(2) 紛失本の定期的な把握

奇数月の委員会後に、返却を忘れてしまった方に返却をお願いしたり、紛失していないかをチェックします。

(3) 図書室の整備(不要本の廃棄、本棚の整備)

本の順番が入れ替わっていれば見やすいように整理整頓したり、古くなった本を廃棄したり本棚の有効活用をしています。

(4) 図書だよりの発行

職員の福利厚生の一環として、話題になった本やDVDを購入したお知らせや、新入職の方に図書の借り方などについて年に一回、図書だよりのかたちで情報発信をしています。

(5) DVD、文庫本の購入(中古、職員からの寄贈も活用)

職員の福利厚生の一環として、話題になった本やDVDを購入します。心や人生、医療がテーマになる本やDVDを購入していましたが、最近は「アナと雪の女王」など業務にとらわれない、どなたにも楽しんでいただけるものも購入しています。

(6) 購読雑誌の見直し

各部署で定期購読している専門雑誌の変更や継続について確認をします。

他の委員会と比べると、病院の運営(診療)や患者さんにかかわることではありませんが、必要な時に求めれば確かにそこにあるのが本や雑誌(図書委員会)の役割かと思っています。その機能を維持できるように地道に活動を続けていきたいと思っています。





糖尿病はもちろん精神科疾患ではありませんが、精神科と非常に密接な関係にあります。そこで、今回は糖尿病についてお話したいと思います。

※今回の記事で「糖尿病」とある場合、2型糖尿病という皆さんがイメージする一般的な糖尿病を指します。1型糖尿病などの比較的まれな糖尿病に関しては、今回の話が当てはまらないこともあります。

◆ 糖尿病について

糖尿病とは、血液の中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなったために、様々な合併症をおこす病気です。簡単に言うと「健康な人より甘くて濃い血が血管を流れている」とイメージしてください。血管に負担がかかりそうですよね？なので、全身の血管に合併症が生じます。有名なものを以下に挙げます。どの合併症も日常生活に不便を与えたり、生命にかかわったりします。

細小血管障害・・・神経障害、網膜症、糖尿病性腎症

大血管障害・・・足の壊死(壊疽)、脳血管障害、狭心症(心筋梗塞)

これらの合併症は、糖尿病を発症してすぐに現れるわけではなく、何年も何年も高血糖を放置していると、徐々に現れてきます。また、大血管障害には、糖尿病以外にも高血圧・脂質異常症・喫煙なども影響しています。

日本でも世界中でも糖尿病の患者さんは増え続けています。原因としては「高齢化」と「ライフスタイルの近代化」が大きいです。食事は欧米風になり、車の普及とともに運動量は減っているからです。

糖尿病の患者さん、糖尿病が疑われる方(糖尿病予備軍)を合わせると、日本には約2000万人いると言われてます。つまり日本人の約6人に1人が当てはまる、決してまれな病気ではないということです。

◆ 症状と診断

糖尿病で有名な口渇、多飲、多尿、体重減少といった症状は、高血糖がしばらく続いて初めて出現します。そのため多くの患者さんは、初期にはほとんど自覚症状はありません。ですが、高血糖を放置していると、脱水になったり、重症な方だと意識を失ったりします。もちろん、先ほどの合併症も生じてきます。

自覚症状もないので、診断や治療の確認には採血や尿検査が必要となります。特に大事なのがHbA1cという指標です。これは簡単に言えば「過去2ヶ月の血糖の平均点」みたいなものです。血糖値は食事の影響を受けるので、採血のタイミングによって変動が大きいのです。そこでHbA1cで過去2ヶ月の血糖値を評価するのです。なので、例えば3日前からおやつを我慢して病院を受診しても、HbA1cはごまかせません。

◆ 治療

糖尿病は治す病気ではなく、コントロールしていく病気です。その点では多くの精神科疾患と同じですね。また、薬を飲めばすぐに治るものでもありません。その点でも精神科疾患と同じですね。

治療は大きく分けて、食事療法、運動療法、薬物療法が3つの柱となります。この中で最も重要なのが食事療法です。肥満を合併している糖尿病患者さんでは、痩せるだけでかなり改善する人もいます。運動については、身体に痛みがある方は主治医と相談しましょう。

薬物治療は、新薬も登場しており、様々な選択肢があります。飲み薬や注射薬があります。インスリン注射をご存じでしょうか？「一度始めたら止められない薬」と思っている方も多いかもしれませんが、インスリンは元々わたしたちの体内にある重要なホルモンです。それが、体内で減ってしまったり、あるいは効き目が悪くなってしまった人には、インスリン注射が必要となるのです。

◆ 精神科疾患と糖尿病の関係について

精神科の患者さんでは糖尿病の有病率は更に高いと言われてます。さらに言えば、高血圧や肥満も多いのです。この理由については諸説ありますが、精神疾患によって活動性が低下していることと、向精神薬には食欲を増すものが多いことが関係しています。確かに食欲を増す薬はありますが、理性を持った一人の人間として、食欲をコントロールしていきましょう。

ところで、精神科で処方される薬の中には、糖尿病患者さんが使えない、あるいは注意が必要な薬がいくつかあります。糖尿病と診断された、他院で治療しているという患者さんは、刈谷病院の主治医にも是非とも報告してください。

刈谷病院の新型コロナウイルス対策

正面玄関で職員による問診、検温、手指消毒を行っています。



皆様へお願い

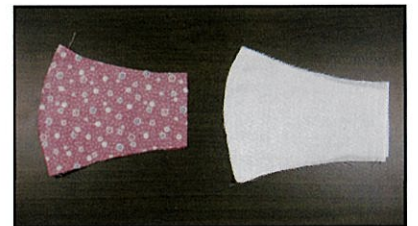
新型コロナウイルス感染拡大予防のため以下に思い当たる項目のある方は申告にご協力をお願いします

- 1 37.5℃以上の発熱(4日以上)
- 2 呼吸症状(せき・息切れ・息苦しさ)
- 3 倦怠感(強いだるさ)
- 4 味覚・嗅覚の異常
- 5 新型コロナウイルス感染症発症者と濃厚接触の可能性
- 6 2週間以内の海外渡航歴がある(渡航先・帰国日)
- 7 2週間以内に、流行地域(東京・神奈川・埼玉・千葉・大阪・兵庫・福岡)に外出または居住していた。
- 8 多人数の会合への参加
- 9 2週間以内に遊技場・遊園施設などの利用
- 10 家族に感冒様症状がある

病院長

連載してありましたマンガ、「カリヤ病院物語」は作家さんの在籍するあいち造形デザイン専門学校の臨時休校のためお休みします。

今回は刈谷病院OT室でのマスクづくりを紹介します。



① 型紙に合わせて布を2枚切り、丸みにそって縫います。



② 縫い終わった布の表面を合わせ、上下を縫います。



③ 表面が出てくるようにひっくり返し、両端を縫います。



④ ③で縫った両端にゴムを通し完成です!

～お魚食べて、心も体も元気に!～

さばの缶詰としめじの炊き込みご飯



材料 (4人分)

- 米 …………… 2合
- さばの水煮缶 …… 1缶(190g)
- おろししょうが(チューブ) …… 10cm程度
- しめじ …………… 1/2袋
- にんじん …………… 5cm程度
- めんつゆ …………… 大さじ3
- ① だし(素) …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1

作り方

- ① 米をとき、炊飯器の内釜にいれ、水を2合のラインより少しだけ少なめに入る。
- ② しめじは手でほぐし、石づきを取る。(長い物は半分長さ切る)
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 炊飯器の内釜に①を入れ、軽くかき混ぜ、さばの水煮缶(汁ごと)、しめじ、にんじん、しょうがを入れる。
- ⑤ 普通にご飯を炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、しゃもじでさばをほぐすように全体を混ぜて出来上がり!



ワンポイント

魚(特に青魚)の油には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。これらのn-3系不飽和脂肪酸を普段から十分に摂っていると、心筋梗塞などの心疾患の予防やうつ病のリスクも下げる効果があると言われています。青魚には、マグロ・イワシ・さんま・さば・かつおなどがあてはまります。週に2～3回は魚を食べよう!!



管理栄養士 大石 眞琴

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

患者さんの責任

- 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

編集後記

この3ヶ月ですいぶん多くの耳に馴染みの無い言葉に接した気がします。ロックダウン、オーバーシュート、ソーシャルディスタンス、リモートワーク、テレワーク、ステイホーム うーん! もう以前の生活にはもどれないのか。これが令和のライフスタイル?

広報委員 神谷 浩孝

神経科・精神科

医療法人 成精会

編集・発行 /



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/i>



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
 - 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

