

2021/1

No.30



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハモネット

ピンチをチャンスに！

みなさま、明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスの流行に世界中が振り回された一年でした。2019年12月に中国河北省武漢市で初めて報告された原因不明の肺炎は瞬く間に世界に広まり、世界保健機関(WHO)は、COVID-19と命名してパンデミックを表明しました。それを受けて、2020年東京オリンピックが開催延期となりました。現在でも、世界はその感染拡大に怯えています。

医療法人成精会におきましても、昨年5月に開催を予定しておりました「第15回あったかハートまつり」が中止の運びとなり、本年の開催中止も決定しております。また、「リハビリテーション活動の縮小」や「外出・面会の制限」など、当法人の活動の縮小・制限が続いております。このような状況は、社会全体の問題ではありますが、患者さま、ご家族にご不便をおかけし、地域の皆さまのご期待に充分答えられないことを大変心苦しく感じております。

しかし、収束しない疫病はありません。そして、このような体験を通じて人々がもう一度自分たちの地域や一人一人の暮らしに向き合うようになることを、私は期待しております。たとえば、企業は否応なくテレワークなどの在宅勤務に取り組み始めています。新型コロナウイルスの流行が収束した後も、このような働き方は一般化していくであろうと考えます。在宅勤務の拡大によって、障害のある人の社会参加の可能性が広がり、都会と地方の地域格差の改善が期待できます。三密の都会を避けて、地方に移住しての子育てを希望する若いカップルが増えているそうです。地域に若者や子供が増えることで、空き家問題、シャッター街、さらには耕作放棄地などの地方社会の問題が解決するかもしれません。都会の人口が減ることで、ヒートアイランド現象などの環境問題が改善する可能性もあります。

期待されているもうひとつの変化は、病気や障害のある人、貧しい人、歳をとった人など、新型コロナウイルスの弱者について皆が他人事と思わなくなることです。そのような人たちの暮らしが放置されている限り、ウイルスの流行は社会から無くなりません。あなたの隣にいる人の健康は、あなた自身の健康や経済と直結しているのです。全ての人々が社会の一員として取り込まれて支えあうことを社会的包摂(ソーシャル・インクルージョン)と言います。立場の弱い人たちも排除されず、摩擦や孤立が起こらない社会を目指すのです。新型コロナウイルスのパンデミックを経て、今こそこの課題に取り組まなければならない

い時期にきていると思います。近年の日本では少子・高齢化、人口減少による社会構造の変化にともなって、地域社会の再構築が議論されてきました。医療・福祉を含めて地域の様々な機能がつながり、地域全体を支えていく地域共生社会の実現が必要となってきています。「ピンチはチャンス」と言います。今回のパンデミックを経て、社会的包摂を基盤とした地域共生社会の実現に、私たちは一歩近づくことができるかもしれません。



理事長

平野 千晶

医療法人成精会も、これまで以上に地域の様々な人々との連携に務めてまいります。さらに、新型コロナウイルスの流行が続いても当法人の職員が地域の様々な人と出会いその協働を通じて活躍できるように、SNSやWeb会議(ZoomやTeams)などのネット環境を整備して参ります。人と人が直接対面することの重要性は認識しつつも、これらのツールを有効活用して連携と支援の幅を広げていきたいと考えます。

そして、今年こそは東京でのオリンピック開催を世界の人々と共に祝えますことを、心から祈っております。

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に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



《省エネ委員会の活動について》

省エネ委員会は、平成22年9月に発足しました。これまでの活動内容を紹介させていただきます。

当委員会は、職員の皆さんに省エネについての理解を深めていただくために、各フロアから選任されたメンバーで構成され、現在も変わりありません。

あらためて記録を振り返ってみますと、発足当時は、「誰もいない部屋の電灯がついたまま」や「エアコンをつけながら窓が開いている」等の状況が散見されていたようです。旧棟の時代ですが、施設の規模に対してエネルギー使用量が多い、と記録があります。現在のA棟の稼働に伴い床面積が増加すると、特に電気代の大幅な増加が危惧されました。だからこそ職員の皆さんには、省エネを意識し、節約と無駄を省くことが喫緊の課題でありました。委員は各部署へ議題を持ち帰り検討を行い、「必要のない場所のエアコンを使わない」、「日中の明るい場所は照明をつけない」、「扇風機やサーキュレーターの併用」等、省エネを意識する努力が繰り返し行われるようになりました。川柳やポスターの公募も行いキャンペーンを実施しました。その結果として平成23年度では、前年比で電気代が年間92万円のマイナスとなりました。また、活動過程の中で、エアコンの温度設定（冷房28℃、暖房22℃）や使用開始・終了時期についての、取り決めが行われました。現在では、原則は残すものの、温湿度計や不快指数の併用等、所属部長判断にて季節の変わり目の使用も可能としています。

新A棟が稼働後、電気代は平均すると約25%増加となりました。日よけのすだれ設置や窓への遮熱フィルムの貼付、照明のまびきや蛍光灯のLED化、空調消し忘れ防止タイマー設定等、様々な対応を検討してきました。現在では、新A棟稼働後の電気、ガス、水道の使用量の平均値と比較し、乖離があればその原因を探るようにしています。今後もこれらの省エネPDCAサイクルは継続していきます。

一方で、平成23年7月からは、省エネに関連し、通勤手段に車を使用しないエコ通勤を推奨する活動を行う、交通マネジメントチームを発足しています。新A棟の竣工に合わせ駐輪場の整備等、主に自転車通勤への支援を実施し、国土交通省管轄である「エコ通勤事業所」の認定を受けています。委員会再編に伴い、平成27年4月から当委員会と同時開催となりました。現在、徒歩・自転車通勤の全職員に占める比率は約10%で、発足時の7.6%よりやや増加しています。対して自動車通勤者比率が当初設定した60%以下の目標に到達したこと、現状以上に自転車・徒歩通勤への移行は困難と判断し、平成30年度をもって定期開催の委員会活動を終了し、以降省エネ委員会内で時事扱いとしています。「エコ通勤事業所」は継続して認定を受けています。

知っておきたい精神科基礎知識

【産後のこころの不調について】



◆ はじめに

妊娠、出産はよろこばしいことであると同時に、お母さんの心と体に負担がかかりやすいできごとでもあります。今回は、特に出産のあと、産褥期(さんじょくき)に出現しやすい心の不調についていくつか紹介します。

出産が終わり、お母さんの体が妊娠の状態から妊娠していない通常の状態にもどっていく時期を産褥期といいます。妊娠前の状態にすっかり戻るというわけではなく、母乳が出たり、赤ちゃんを育てるための変化もあります。産褥期は、出産のあと、だいたい6週間から8週間と言われていますが、個人差もあり一定ではありません。この時期は赤ちゃんが生まれるという環境の変化、ホルモンなど体の変化から、心や体の調子を崩しやすい時期でもあります。

◆ マタニティブルーズ

出産後3～10日頃におこりやすく、一時的に気持ちの落ち込み、不安、涙もろさ、不眠、気持ちがおちつかないことが見られます。ほとんどが自然によくなっていくため、お薬など特別な治療はしなくていいことが多いです。日本では出産後のお母さんの15～35%がマタニティブルーズを経験するという研究もあり、決してめずらしい事ではありません。一方でマタニティブルーズが産褥期うつ病につながることもあり、お母さんの様子が悪くならないか、症状が続かないかなど、注意する必要があります。2週間以上続くようなら産褥期うつ病の可能性を考えたほうが良いでしょう。

◆ 産褥期うつ病(産後うつ)

産褥期うつ病は、出産のあと数週間から数ヶ月におこります。発症の時期については、出産後1ヶ月頃がもっとも多く、大半が2～6か月以内でよくなりますが、長引くこともあります。症状は一般的なうつ病とほぼ同じで、気分の落ち込み、不安、意欲がでないこと、不眠などがあります。治療を受けないままだと、症状が重くなりやすく、また長引きやすくなる上、赤ちゃんへの影響も心配されます。ときには、お母さんが思いつめてしまい、赤ちゃんに対する適切なケアができなくなり、赤ちゃんも危険な状態になることもあるため、注意が必要です。

◆ 産後の双極性障害(躁うつ病)

気分がおちこんだり、一方で気持ちが高ぶりすぎたりする双極性障害は出産により発症または再発しやすくなります。また、もともと双極性障害を持っている人は、産後に大きく調子を崩して入院が必要になる危険性が高いという研究がありますので、特にそのような方は、気分の変化に注意していただくことが良いでしょう。

◆ 産褥期精神病

出産して数週間した後に突然症状が出ることが多いです。過度な思い込み(妄想)、無いはずのものが見えたり聞こえたりすること(幻覚)、不安、心がおちつかなくなるなど、などの症状があります。頻度は0.1～0.2%と言われています。症状が出現したら早めに病院に相談していただくことが安心です。

◆ おわりに

繰り返しになりますが、妊娠、出産は、新しい家族が増えるという意味でも、体調が大きく変わるという意味でも、お母さんにとって大きな変化であり、ストレスがかかりやすい状態です。ときには知らないうちに疲れている等、自分では不調に気づけないことも多いため、もし自分が大丈夫、必要がない、とわかっていても、周囲から病院の受診をすすめられたりしたときは、しっかり受診、相談していただくことが安心です。

生活上のアドバイスだけでなく、必要なときはお薬の治療をおすすめします。赤ちゃん、お母さんにとって、なるべく安全なお薬を選びます。赤ちゃんへの薬の副作用も気になるでしょうが、お母さんが健康でいることも、赤ちゃんにとって、とても大事なことです。

令和2年度 愛知県依存症医療研修（アルコール健康障害）開催

刈谷アディクションセンター

令和2年10月17日(土)18日(日)の2日にかけて愛知県依存症治療拠点機関事業である医療従事者専門研修を開催しました。今年度はコロナ禍での研修企画で例年になく大変さがありましたが、十分な感染対策を講じ初めて刈谷病院大会議室を会場とし、県内から42名の受講者をお迎えしました。アルコール依存症に関して院内外の講師による講義や自助グループの取組等、幅広い研修内容で参加者から高評をいただきました。



カリヤ病院物語

パート2



第7回

注：このマンガはフィクションです。



協力 あいち造形デザイン専門学校

～大豆を食べて、心も体も元気に！～ 大豆ドライカレー

vol.29

お手軽！
レシピ



材料 (4人分)

- ひき肉……………150g
- 水煮大豆 ……1袋(120g程度)
- 玉ねぎ ……………1個
- にんじん ……………1/2本
- トマト缶(ダイスカット)・1缶
- カレールー ……………4個

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②鍋でひき肉を炒め、玉ねぎ・にんじんも加えてさらに炒める。
- ③トマト缶、大豆水煮も入れて煮る。
- ④カレールーを入れてよく混ぜながら煮込んで完成!



ワンポイント

大豆にはカルシウム・マグネシウム・亜鉛などのミネラルが含まれます。カルシウムとマグネシウムは不足するとうつ・不眠・情緒不安定などメンタルの健康も損なわれます。また亜鉛はうつ予防や精神症状の安定にも役立つと言われていています。これらのミネラルを積極的に摂りましょう！
水煮大豆は手軽に使えて便利であるのと長期保存できるところもオススメです。



管理栄養士 横谷 あい

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

はじめて編集に携わり、なれないことも多く段取りの悪さなど周囲の方にご迷惑をおかけしました。数ページの制作に、いろいろな人の手がかかり、思いがあることを感じました。

広報委員 近藤 和彦

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/i>



交通のご案内

- 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
- 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

