# () 総合守谷第一病院



五月病とは	2	敷地内全面禁煙について	3
産後ケア事業がはじまりました	2	入職の挨拶	4
第25回 リハビリ元気通信	3	第3回 病院祭	4
診察券変更のお知らせ	3		





## 心療内科 西村 由貴

4月といえば、新年度が始まり、新学期、新しい職場への異動、入学、入社と言った新たな環境・社会への第一歩となる季節です。始まった当初は、緊張感に気が張り詰め、新たな環境に早く慣れようと、生体が努力をします。これは、人間に限らず、あらゆる生物に言えることです。

俗に「五月病」と言うと、五月の連休明けに、疲労感、意欲低下、不眠といった、抑うつ症状が出てくる状態を指しています。これは、4月中は、気をはってやる気を維持し、適応しようと努力していたものが、連休で、ふっと気が抜けた後、再度エンジンをかけようとしてみたところ、思うようにかからなくなっていたという状態です。なぜこうなってしまったのでしょうか?4月中、普段以上にエネルギーを消耗していたか、既にそれまで疲れがたまっていた上に、新たな負荷がかかった結果、それ以上頑張れなくなっていた、気力だけで頑張って来ていたので、気を抜いたら、全くエネルギーが残っていなかったということです。五月病は、精神科的用語でいえば、「適応障害」が最もふさわしい用語です。5月に限らず起こりうるメンタル面の現象で、

「燃え尽き症候群」やバーンアウトとも呼ばれます。「うつ病のことですか?」と問われれば、抑うつ感を伴うことが多く、症状が深刻で長引く場合は抑うつ状態となります。5月病は日本特有の暦から生じる現象なので、諸外国には存在しません。治療や対処法は、適応障害に準じ、治るので安心してください。

まずは、適応力が落ちているので、休養をとり、エネルギーが充電されるのをまちます。新しい環境に、過大な労力を費やさなければ適応できない場合、環境改善を図る必要があります。それでも改善しない、仕事・学校の状況から余裕がない、協力を得にくい、どうしていいか考えることもできない、ということであれば、心療内科を受診してみてください。自然回復を待つより、ずっと早く回復します。





# 産後ケア事業がはじまりました





平成29年4月から守谷市の産後ケア事業が開始されました。産後ケア事業とは家族から十分な家事育児等の援助が受けられず、育児不安がある産後のお母さんに、心身のケアや育児サポートなどを行い、生活を支援するものです。当院含め市内3ヶ所の医療機関や助産院で宿泊または日帰りで、母子のケアや授乳指導・育児相談などを受けることができます。利用の申し込みは守谷市保健センターで行います。

#### ●対象者

下記のすべてに該当するお母さんと原則4か月未満の赤ちゃん

- ①守谷市在住の方
- ②家族などからの家事、育児等の十分な産後の援助が受けられない方
- ③お母さんの体調不良、育児不安等がある方

#### ●サービス内容・利用料

- ・ショートステイ(宿泊型) 5,400円(1泊2日)
- ・デイケア(日帰り型) 2,700円

お母さんの心身の健康管理と生活面の助言・指導、 赤ちゃんの健康状態の確認のポイントの助言。乳房 ケアや沐浴・授乳等の育児指導、育児相談等。

- ※産後ケア利用前後は、医療機関等と保健センターが連携を とりながらサポートします。
- ※原則、宿泊型・日帰り型あわせて5日間まで。(最大5泊6日)



## ●当院産後ケア利用の流れ

申請【来所が難しい場合は連絡対応】

「守谷市産後ケア事業利用申請書」を保健 センターへ提出。保健センターでお母さんや 赤ちゃんの体調、ご家族の状況など詳細確認。

ビンダーへ提出。 
味度ビンダー 
この母されて 赤ちゃんの体調、 
こ家族の状況など詳細確認。

利用開始前に医療相談 室からお母さんへ利用 の際の持ち物、来院時 間などについて連絡が あります。

2 利用決定

利用申し込み後、利用が可能な場合、 利用者に「利用承認通知書」が渡され、 医療機関に書類を郵送。

1階入退院受付にお越 しいただき、6階産科病 棟スタッフが母子を迎 えに行きます。

3 利用開始

お母さんと赤ちゃんが一緒に当院へ。

4 利用料金の支払

自己負担金を委託医療機関等へ直接支払い



## リハビリ元気通信

## 第25回 フレイルを予防しよう!

わが国の65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合は26.7%であり、今後は75歳以上の後期高齢者の増加が顕著となることが予想されています。『フレイル』とは、高齢になれば誰にでも起こる身体の加齢変化(衰弱)のことを言い、これらの変化が進行することで、転倒、日常生活活動能力障害、要介護、死の転帰などのリスクが増大します。

#### この『フレイル』を予防する方法の一つとしてウォーキングがあります。

ウォーキングは『フレイル』の予防に有効とされており、一日の合計で、少なくとも15~20分の適度な(時速約5km相当での) 歩行と、少なくとも45~60分の軽度な活動が必要とされています。

歩数・歩行時間とそれにより予防できる病気・病態について参考までにどうぞ。

是非、実践してみましょう!

歩 数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	<ul><li>●うつ病</li></ul>
5,000歩	7.5分	<ul><li>●要支援・要介護</li><li>●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病)</li><li>心疾患(狭心症、心筋梗塞)</li><li>●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)</li></ul>
7,000歩	15分	<ul><li>がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん)</li><li>動脈硬化</li><li>骨粗しよう症</li><li>骨折</li></ul>
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	<ul><li>●高血圧症</li><li>●糖尿病</li><li>●脂質異常症</li><li>●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)</li></ul>
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム (75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

# 診察券変更のお知らせ

#### 医事課





#### 電子カルテ導入に向けて診察券を変更しました。

以下の3点が変更となりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

- 診察券の色
- バーコード表示
- 裏面のお知らせ

(裏面には病院ホームページのQRコード表示)

新しい診察券への変更は随時行っていきます。 現在の診察券のままでも使用可能です。



# 敷地内全面禁煙について

#### 病院長 城賀本 満登

第26回もお楽しみに!

現在、厚生労働省で「受動喫煙防止対策の強化について」議論されているところでございますが、当院では敷地内全面禁煙(駐車場を含む)を平成29年1月1日より実施しております。この措置は、ご来院の皆さまとご入院中の患者さまだけでなく、病院職員も含め全ての人が対象となります。近年、受動喫煙による健康への影響はもちろんのこと、喫煙者本人の健康への影響が懸念されており、社会的にも禁煙に対する意識が高まっております。敷地内での喫煙により当院に通院または入院されている患者さまで呼吸器疾患やアレルギー疾患等をお持ちの方は、病状回復が遅れるまたは増悪する可能性もございます。地域医療を担う中核病院として、患者さまの健康保持と増進を積極的に推進する立場と

しての措置でございますので、 何卒ご理解とご協力をお願い 申し上げます。

また、病院周辺の路上での 喫煙は近隣にお住まいの方 へのご迷惑となりますので、 ご遠慮くださいますよう 併せてお願い申し上げます。







# 平成29年4月1日~ 入職の幾整







今年度の入職、助産師1名 看護師7名 クラーク1名 コメディカル6名 事務2名が入職しました。

### 臨床検査部 阿部 英智

この度、臨床検査技師として入職いたしました阿部 英智と申します。

新しい環境になったことで戸惑いや不安を感じることもありますが、総合守谷第一病院にて業務に当たれることを大変嬉しく思います。

患者さんにより良い検査を提供できるよう毎日の 業務には真摯に取り組み、ご教授いただいたことはしっかりとメモをとり、わからないことをそのままにせずに ご教授願うなどして努力していきたいと思いますので よろしくお願い致します。

### 3F 外科病棟 忍田 香織

今年の4月から、新人看護師として入職し、3階外科系病棟に配属されました。学生の頃から外科病棟で働きたいと思っていたので、配属が決まった時は頑張ろうという気持ちでいっぱいになりました。

3階病棟では、周手術期の患者様が多く、術前・術後の看護ケアはもちろんのこと、様々な疾患に対しての知識や技術が求められます。そのため、確実にケアや対処が行えるよう、日々先輩方から学び学習を重ねていきたいと思います。



### 脳神経外科 阿部 圭市

この4月より赴任致しました脳神経外科の阿部です。 地域医療に貢献したく先生方からの紹介をお待ちして おります。また今後とも何卒ご指導ご鞭撻のほどお願い 申し上げます。



<sup>小児科</sup> 甲斐 友美

2017年4月より、小児科常勤 として勤務しております。 様々な小児疾患から、多くの 事を学ばせて頂いております。 よろしくお願いいたします。



整形外科 朝田 智之

2017年4月より赴任いたしました朝田智之と申します。所属は 筑波大整形になります。

ご迷惑をおかけすることもまだまだ多いですが、ご指導賜りますようよろしくお願いいたします。



循環器内科 本田 誠一郎

4月より川辺先生の後任として 循環器内科に入職致しました 本田と申します。

までは、 
ないりまでは、 
ないりまでは、 
まいりとげます。





<sup>産婦人科</sup> **黒坂 徳子** 

初めまして。4月より産婦人科にきました、黒坂徳子です。

後期研修医最初の1年をこちらで学ばせて頂きます。

わからないことばかりで、各科 先生方には御迷惑をおかけすると 思いますが、どうぞよろしくお願 い致します。

食べるのも、飲むのも大好き です。元気がとりえです! この1年で成長できる様 頑張り

この1年で成長できる様、頑張ります。

## 8月27日(日)開催!

# 第3回 病院祭

皆さまお待ちかね(?)の病院祭を8月27日(日)に開催します。

今年度は「予防」をテーマに、「乳癌早期発見プロジェクト」、「手洗い指導~洗い残し見てみませんか?~」、

小児科医の指導のもと実施する「プチお医者さん体験(子供向け)」、守谷市消防署のご協力の下で実際の火災現場の煙を再現・体験する「濃煙体験」など新しい企画を準備しています。もちろん市民公開講座、骨密度測定、調剤体験、リハビリ体操、チャリティバザーなど前回好評だった企画は今年も実施します。

当日ご都合のよろしい方は、楽しく「予防」の知識を深められる当院病院祭に是非お越しください。

企画の詳細などは決まり次第順次お知らせさせていただきます。



病院祭実行委員会

発 行 社会医療法人社団 光仁会 総合守谷第一病院

編 集 広報委員会

発行日 平成29年5月31日

〒302-0102 茨城県守谷市松前台1-17 TEL 0297-45-5111(代) FAX 0297-45-5050

#### 【関連施設】

ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所 TEL0297-48-0972

すこやかルーム(守谷市病後児保育室 運営委託) TEL0297-45-2194

http://www.moriya.daiichi.or.jp

印 刷 前田印刷株式会社 筑波支店