

広報

# 青葉

第19号 平成23年4月6日発行

財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院  
医療法人 青葉会 松江青葉病院  
〒690-0015 松江市上乃木 5-1-8  
TEL : 0852 (21) 3565 FAX : 0852 (21) 0111  
Email : aoba@themis.ocn.ne.jp  
URL : <http://www.matueaoba.or.jp/>

## 〔私たちの理念〕

生きがいを見出すために

## 〔基本方針〕

患者様の人権を尊重し、より良い医療を提供する。

地域に貢献できる質の高い病院を目指す。

医療知識・技術を日々研鑽する。

## ～巻頭～

2011年3月11日、数百年に一度の大地震・大津波が東日本を襲いました。被害の大きさは、テレビで見る限り想像を絶するものです。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。また、亡くなれた方々へ心からのお悔やみを申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

今後、私たちは何ができるかを考えながら、ひとつひとつ復興のお手伝いをしていくべきと考えています。

松江青葉病院 院長 妹尾晴夫

## ～病院機能評価の受審に向けて～

医師 柴田昌洋

当院は2006年12月に病院機能評価バージョン5.0の認定を受けました。現在、認定更新のためバージョン6.0の評価項目にもとづいて、項目ごとに担当者を割り当て、受審のための準備をしています。医局でも各医師が担当者になって、準備を進めているところです。看護部、薬剤部、事務部門も担当を決めて準備が進んでいます。さらに、各部門間で突き合わせて準備する段階になっています。

この病院機能評価の認定更新の目的は、患者様へのサービスの向上と、働きやすい労働環境づくりにあると考えます。

患者様へのサービス向上のためには、より安全で良質な医療の提供が必要です。医療サービス体制の充実、医療サービスの質の向上、医療安全管理体制の充実が欠かせません。このために、私たちは「体制の整備」「機能の発揮」「質の向上」を心がけてきました。

働きやすい環境づくりには、「適切な就労管理」「組織的な院内トラブルへの対応」が必要です。個人レベルの努力も大切ですが、組織的な体制、対応も大切です。

この2つの目的が達成されると、患者様も私たち職員も今以上に快適で満足できる病院になるものと思います。

受審の準備に全職員が参加することで、より良い病院に変わっていくと思います。今後も受審の準備に努力していきたいと思います。

## ～看護助手介護研修会を終えて～

看護助手業務改善委員会 委員長 4階病棟 中西 将

私達、看護助手業務改善委員では介護体験研修を昨年末から計画し今年の2月16日に行いました。内容としては患者様役・介護役に別れての拘束体験・寝衣交換体験・車椅子への移乗体験・食事介助体験を約2時間をかけて行いました。普段私達が業務として提供しているサービスを逆の立場から体験することで患者様の気持ちなどを少しでも理解できた研修になったのではないかと思います。

初めての試みなので不安な気持ちがありましたが、スムーズに進行することができ素晴らしい研修にできたと思えました。この研修を通して学んだ事を各病棟に持ち帰り日々の業務に活かしていきたいと思えます。又、私達委員でも人に教える難しさや準備不足などを知る事ができ勉強させられる事も多々ありました。

今後も、患者さまの視点に立った看護助手業務を振り返るための研修会を続けていきたいと思えます。



## ～節分豆まき in松江青葉病院～

作業療法士 津田 宏太郎

毎年恒例になっているレク委員会企画の、院内での豆まきを開催しました。患者様に季節感を味わって頂く上でとても有意義な時間となりました。そして患者様、職員も一緒になって楽しめたのがとても良かったと思います。来年も是非参加したいと思います。



## ～アウトリーチについて～

精神保健福祉士 坂本 秀明

近年精神科におけるアウトリーチ活動の重要性についてよく耳にします。アウトリーチとは元々「手を差し伸べる」という意味なのだそうです。精神科の領域においては、スタッフが支援を必要としている方のところまで直接出向いて支援を行う、という意味で使われています。一般的に病院の主な機能として挙げることができるのが“通院”や“入院”といったところではないでしょうか。これは病院側にとっては患者様がお越しになるのを「待つ」状態と言えるのかもしれません。しかし、精神疾患を抱えて生活されている方は、必要なサポートを受けることができずに地域で孤立することもあると言われています。そういう方への支援には病院側が「待つ」だけでなく、アウトリーチ活動、すなわち病院から地域へ「出かける」ことも組み合わせていくことが重要ではないか、と私達は考えております。

当院では、看護師や精神保健福祉士といった専門職が、生活の場であるご自宅等に直接伺って支援を行う精神科訪問看護を実施しております。ご利用希望の方は、主治医にご相談ください。

# ～ココロの健康～

精神科認定看護師 森山 香澄



春はきもちがウキウキしてくる季節。新たなスタートを切るとともに、大きく環境が変わる季節でもあります。しかし、新しい環境に慣れるということは、こころに大きなストレスになったりするので。

～ “5月病” 耳にしたことがありますか？～

## 5月病とは？



新しい生活に慣れるために頑張りすぎたり、うまく適応できないことが原因で生じるこころの不調です。医学的な病名ではありませんが、「どうせ“5月病”だから、そのうち治るだろう」といってその状態を放置してしまうと、登校・入社拒否やうつ病など深刻な状態に進むこともあります。

## どんな症状が出るのでしょうか？

こころの変化：気分が落ち込む・イライラする・落ち着かない

意欲の低下：やる気が出ない・億劫だしすぐ疲れる・集中できない

睡眠の変化：眠れない・朝起きられない・疲れがとれない

からだの変化：体がだるい・頭が重い・めまい・お腹の不調

行動の変化：お酒やタバコの量が増える・食べ過ぎる・人づきあいが減る など



うつ病の症状と似ています

## 予防と解消法

睡眠不足、不規則な食事、運動不足などの生活習慣の乱れを整える

「今」の自分にできないことまで自分一人で抱え込まない

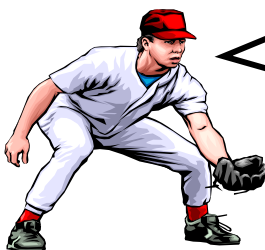
ストレスを自覚してペースダウン 完璧主義を捨てる

いやなことを自分の中のため込まず、グチをこぼすことも一つの手

自分に合ったストレス解消法を見つけて実践

ぜひ、とり入れてみて下さいね

## 編集後記



新年度が始まりました。私事ではありますが、当病院に就職して丸一年が経ちました。季節が過ぎるのは早いですね。就職したての頃のフレッシュな気持ちを忘れず仕事に遊びに日々精進していきたいと思えます。今年度も頑張りましょう!!

K・T

写真は本人の了承を得て掲載しています

第19号 編集担当：作業療法科