

Vol.73

金光病院だより

かわらばん

秋号

発行年月日 /
平成25年10月●日

発行人 / 院長 難波 義夫
編集 / 金光病院広報委員会

〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740
TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801

e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
U R L http://konko-hos.jp/



目次

敬老会開催	1
ストレスと健康について	2~3
未就業者研修・雑感	3
部署紹介・紙おむつセット導入のお知らせ・健康教室のご案内	4

敬老会を開催しました

介護福祉士 島津 眞理子

平成25年9月11日に、金光病院通所リハビリテーション室にて、今年も敬老会が盛大に行われました。

岡山県民踊「松玉会」改め「ひばり会」の皆様方による「傘踊り」「銭太鼓」「すず心踊り」「鍋蓋踊り」などを披露して下さいました。

「ひばり会」の皆様は、今年の夏に招待を受け海外にまで遠征されたとの事で、例年にも増して踊りに磨きがか

かっているよう

でした。1時間と短い時間ではありましたが「ひばり会」の皆様の息の合った踊りと、華やかな衣装で、利用者様も手拍子したり一緒に歌をうたったりと、楽しんでいただけたようです。

また来年も、より楽しんでいただけるように頑張りたいと思います。



健診シリーズ
No.8

ストレスと健康について



外科・肛門科部長 江添 弘

1936年にカナダの医学者ハンス・セリエ博士がストレス学説を提唱して以来、ストレス病という概念は広く世界に浸透しています。今回は紙面の都合もあり病気の説明は省略し、ストレス社会と言われる現代に生きる我々は、どう対処したらいいかを簡単にお話ししたいと思います。

表1にストレス研究会が提唱するストレス解消の指針が書かれています。1～4まで皆さんが実行されているものもあると思います。研究会では様々なストレスに軽度～重度までランク付けをしていますが、睡眠不足は意外に上位にランクされるストレスです。気を付けて下さい。因みに人にとっての最大のストレスは配偶者の死とされています。この表で注目して頂きたいのは5.の楽観主義です。これは具体的な行為というよりは人の生きる姿勢ですね。

表1

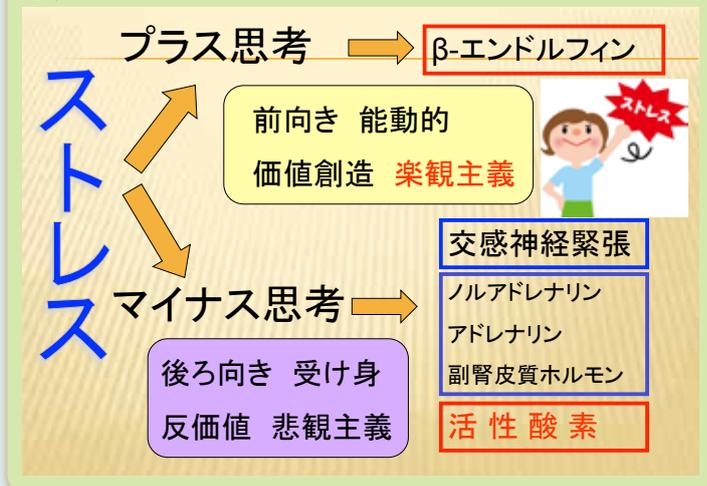
ストレスを乗り越えるために

- × 1. 趣味を持つ
- × 2. 適度な運動
- × 3. 睡眠を十分にとる
- × 4. 何でも話せる友人をもつ
- × 5. 楽観主義



表2を見て下さい。これは我々がストレスに遭遇した時に、どういう反応を示すか、又、それによって実際、人体に生理学的にどういった違いが起きるかを示したものです。結論から言うと、ストレスを乗り越える鍵は、ストレスそのものをプラス思考で捉え、プラスに転じて行く姿勢です（これを楽観主義といいます）。β-エンドルフィンの恩恵も受け、喜びと感謝の身も心も軽くなる生き方となります。逆にマイナス思考の世界（悲観主義といいます）では、不平、不満、愚痴に伴う交感神経の過緊張を招き副腎皮質ホルモンの増加から活性酸素の体内産生の増加を招きます。これが動脈硬化の進行、老化を促し脳・心血管障害を起こし、発癌物質として悪影響を与えます。医学上は一応、結論は出ていますね。皆さんはどちらを選ばれますか？勿論、楽観主義に決まっていますね。しかし、そうしたくても出来ない、あるいはあまりに強烈なストレスにどうしようもなく押し潰され悶々とせざるを得ないのが現実ですね。では、どうすればいいのか？

表2



の増加を招きます。これが動脈硬化の進行、老化を促し脳・心血管障害を起こし、発癌物質として悪影響を与えます。医学上は一応、結論は出ていますね。皆さんはどちらを選ばれますか？勿論、楽観主義に決まっていますね。しかし、そうしたくても出来ない、あるいはあまりに強烈なストレスにどうしようもなく押し潰され悶々とせざるを得ないのが現実ですね。では、どうすればいいのか？

勿論、簡単な処方箋はありませんが一つ肝に銘じて措かなくてはならない事があると思います。それは楽観主義

という言葉は、かなり目方の掛った言葉だという事です。「悲観主義は気分の問題だが、楽観主義は意志の問題である。」と言った先哲もいますが、文字通り、楽観主義の人生を生きると言う事は、そうしてみせるという人生を賭けた誓いであり、信念であり、四苦八苦の現実の人生を乗り越える戦いの中で勝ち取って行くものと思われれます。

最後に、ハンス・セリエ博士自身のストレス解消法は「他人に感謝されること」だそうです。

未就業者研修を行いました！

9月7日に、看護師を対象とした未就業者研修を開催しました。研修内容は、「注射」「緊急時の対応」で、採血モデルの腕を使って実際に採血や注射をおこないました。「緊急時の対応」では、心臓マッサージや気管内挿管の介助方法を講習しました。また、研修の合間に医療安全カルタをおこないました。参加者の方々と楽しくカルタをとりながら医療安全について再認識することができました。来年も、未就業者研修をおこないます。少しでも、興味のある方は、参加してみませんか？

(透析看護師主任 嶺 治美)



雑感

2020年のオリンピックが東京に決定しました。その是非に関してはいろいろな議論はあるでしょうが、一時的には経済効果はあると思われ、みんなで良い方向に進めればよいと思います。今回のプレゼンテーションで、滝川クリステルの「お・も・て・な・し」という言葉が注目されました。確かにいい表現だったと思います。ホテル・デパートでの接客は確かに「おもてなし」の表現が適切でしょう。一方で接遇が問題になる病院はどうでしょうか？はたして「おもてなし」が適切なのか考えていたとき、ある先生が、病院での接遇は「おもてなし」ではなく、「おもいやり」の心だと言われました。病院の職員は、患者さんにも同僚に対しても「おもいやり」の気持ちを大切に！いいお話を聞きました。

(Y生)

部署紹介

～診療情報管理室～

診療情報管理室は、診療情報管理士2名からなる部署です。
 診療録(カルテ)の管理及び有効な活用を行うため、病院長直轄の部署として位置づけられています。
 毎日、事務所の片隅で診療録に囲まれながらもくもくと仕事をしています。

診療情報管理室の仕事は、退院後の入院カルテを点検・整理・製本し、管理することや、病名、手術名のコード化、DPCへのコード化、カルテの貸出・保管管理、監査、各種統計業務などがあります。

直接患者様には接することが少ないので目立たない部署ではありますが、患者様の診療情報を適切に管理できるよう日々がんばっています\(^▽^)/
 (診療情報管理士 小幡絵理)



紙おむつセット導入のお知らせ

10月15日より患者様が入院中にお使いになる紙おむつ類を日額定額にてご利用いただくサービスを導入しました。洗濯付寝衣レンタルセットとご一緒にご利用いただければ、ご家族様の寝衣の洗濯、紙おむつの補充等のご心配もなくなります。また、入院時のお荷物も軽減されます。

(看護部長 岡部京子)



健康教室のご案内

当院では皆様の健康にお役に立てて頂ければと毎月様々なテーマで講演を行っています。詳細は、正面玄関など院内掲示もありますので、皆様お誘い合わせの上お越しください。

場所 金光病院 4階 多目的ホール

時間 14:00～15:00

10月 「脳梗塞と予防」 内科部長 小川さえ子

11月 「高血圧について」 内科医師 道上 智子

金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします

金光病院の基本方針

1. 急性期、亜急性期、慢性期医療および救急医療を提供します。
2. 高齢者、認知症患者様をはじめ、すべての患者様の人権と意思を尊重し、患者様中心の医療を行います。
3. すべての患者様に対し、謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療およびケアを提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。



日本医療機能評価機構
 医療機能認定病院



編集後記

暑い夏も終わり、食欲の秋ですね。みなさん食べすぎには、注意しましょう！ちなみに私は、食べる事より寝る事の方が好きです♪