



みなかぜ通信

vol.4 夏号 H25.7.20 発行

医療法人せいわ会 みなかぜ病院

〒819-1124 福岡県糸島市篠原西 1-14-1

TEL 092-322-3261 URL <http://www.minakaze.jp/>

発行責任者 院長 中山茂春

【病院理念】

快適な医療環境と患者本位の医療サービスを提供します。

【基本方針】

- 患者とご家族の皆様が安心できる医療環境づくりに努めます。
- 地域と連携し、社会貢献に努めます。
- 医療従事者として自己研鑽に努めます。
- 安定した病院経営基盤の確保に努めます。

私の精神療法スタイルの一端

副院長 堤 啓

近年の患者さんの病状が、ひと昔と違って、**い**ていることはよく言われていることです。神経症状やうつ症状に加えて、情緒不安定性人格障害傾向を見ることの多い患者さんたちです。



神経症レベルの悩みであっても、症状形成にまつわる例えば、**幼**児期からの養育者との関係を思い出せない患者さんが少なくない。症状を治療者に告げ、それに治療者が何と言ってくれるかうだけの人が多い。そういう人に限って、**幼**少期からまともなく緊張の強い養育環境で育ち、母親の安定した愛着をほとんど注いでもらってないか。虐待などで心に深い傷を持ち、人の顔をうかがったり、手のかからなかった人が多い。母親との関係で、苦痛や不安をコントロールする力が授かっていないのです。気がつくと、嫌な自分を心の奥に閉じ込めて苦しんでいるのです。

治療者が患者さんの心の痛みを汲みとることを重ねるうちに、患者さんの心の扉が少しずつ開き、患者さんも次第に苦痛や心の傷を幼児期からの体験と結びつけ、向かい合い、抱え込むことが出来て、自分の苦しみに気づき、病状を克服できるようになります。この場合、問題を心の奥に閉じ込めておくことが良い場合もありますが、それは治療者の洞察力と患者さんの心理的センスで判別します。

私はそういう治療を心がけています。



“治療”って自分を分かってもらうことで、自分に気づいていくものなんだなあ



院内ゲートボール大会 1病棟Aチーム 優勝!!

5月15日(水)に『院内ゲートボール大会』を開催しました。ゲートボールは、日頃、OT活動やデイケアの活動で行っており、毎年、その練習の成果を披露する場として、大会を開催しています。当日は、晴天の中、各チーム白熱した試合を展開し、選手以外にもたくさんの方が応援に参加してくださいました。ゲートボールは、1チーム5名による団体競技です。このスポーツの最も重要で楽しいところは、“**チームワーク**”による攻防です。同じチーム同士は助け合い、敵チームの進行を阻止しながら、得点を競います。



スパーク!!

チームで行うことで、喜びは分かち合い倍増し、悔しさは分け合い半減するところも、ゲートボールの魅力の1つではないでしょうか。



担当スタッフ：木村祐介（作業療法士）

九州集団療法研究会研修会に参加して



5月18日(土)に福岡県春日市のクローバープラザで行われた『九州集団療法研究会研修会』に参加してきました。

治療や支援を集団で行う事で、個人への影響は一人へ働きかけるより負担なく及ぼされます。それ故に集団の性質や影響力について考えておく必要があります。集団の中では、それぞれ役割があり、特にスタッフは参加者が安心して発言できる環境づくりが求められます。その為には、普段から冷静な観察力と言語化できる力を養う事が必要だと改めて思いました。今後は、訪問看護を行う上で、この経験を生かしていきたいと思ひます。



参加者：江頭 薫（訪問看護科：看護師）

特集!! 日焼け対策

担当: 上野 愛子 (Ns)

夏の暑い盛りに真っ黒に日焼けした子ども達を見て、健康的だと思える人は多いと思います。しかし、日焼けは医学用語では「日光皮膚炎」といって、実は太陽光によるやけどなのです。太陽光線の中の紫外線によって皮膚が刺激を受けたためにおこるもので、肌にとっては決して健康的といえる状態ではありません。

紫外線とは

「紫外線」またの名を「UV」といい、太陽光線に含まれる光成分のことで、実際に人の目には写らないものです。

紫外線 A 波 (UV-A) → 波長が長く、太陽光線の約 9 割を占める紫外線。この紫外線は肌に黒っぽい色素沈着を起し、シミやシワの原因を作ります。

紫外線 B 波 (UV-B) → 地表のほんのわずかしが届かない紫外線で、紫外線 A の 1/10 くらいの線量。しかし、とても強力なエネルギーを持っているのでご用心。日焼けの原因や皮膚がんの原因になる紫外線。

紫外線 C 波 (UVC) → オゾン層がある限り地球上には届いていないと言われている紫外線。

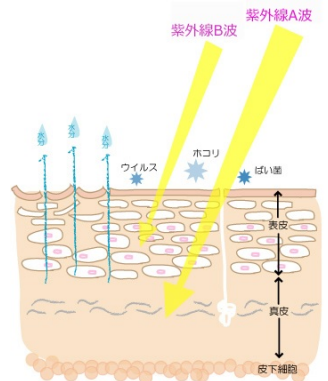


図 日焼けのメカニズム

紫外線の発生時期

紫外線量の強い時期 → 春先の 3、4 月頃からだんだん強くなり、**5 月から 8 月までは非常に強く、警戒しないと行けません。**

一日のうちで最も強い時間は**午前 10 時から午後 2 時の間**の太陽が真上を移動している時です。

天気による紫外線 → 晴れを 100% とすると、曇りや雨の日の紫外線は 20~30% と言われていますが、薄曇り程度の場合は、80% の紫外線が肌に届いていますので、気をつけて下さい。

日焼け防止方法

★ 用途にあった日焼け止め (“SPF 値” と “PA 値” の二種類) を塗る



SPF 値 → 紫外線 B 波を防ぐ指数で、この値が高ければ高い程、紫外線を防ぐ効果が長くなる。

PA 値 → 紫外線 A 波を防ぐ指数で、+ の数によって三段階で表示されている。+ の数が多い方が効果が強い。

★ 紫外線を通さない素材の衣類やサングラスや日傘を使用する

紫外線を通さない素材 → ポリエステル素材と綿素材

サングラス → UV 加工されたサングラスを選ぶ。UV 加工されていない、かつ濃い色のサングラスは逆効果!

日傘 → UV 加工されている方がよい。白っぽい色よりも黒っぽい色がおすすめ!



日焼け時の対処・注意点

- やけどのケアをしましょう → 冷水に浸けたり冷水タオルをあてて、火照りを沈める
- お肌のケアをしましょう → ビタミン C を多く摂取する
- なるべく化粧品を塗らないようにしましょう
- 熱いお風呂に入らないようにしましょう
- 太陽光線を避けましょう
- 衣類の着脱はゆっくりと行いましょう

今年も「夏祭り」を開催します!!

今年で4回目となる『みなかぜ病院夏祭り』を、平成25年8月21日(水)に開催することが決まりました。

開催に向けて実行委員会を立ち上げ、ただいま準備中です。

詳細につきましては、決定次第、改めてご案内致します。

皆さま、是非お越し下さい。

第4回みなかぜ病院夏祭り

実行委員長 園田 悠典

第4回
みなかぜ病院夏祭り

祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭

日時: 平成25年8月21日(水)
18:00 ~ 20:00
※悪天時は8月28日(水)の
同時間帯

場所: みなかぜ病院グラウンド

出店



ステージイベント

昨年の様子



花火

今年も
熱い祭りに
乞うご期待!!

職員紹介リレー

ハイタッチ!!



氏名: 池田正高(左)
古賀祐基(右)
浅野武(中央)
濱地美加



部署: 薬剤部

一言: お薬の事なら我々にお任せ!
いつでもお気軽にご相談ください。

編集後記

梅雨も明け、海が恋しく感じる本格的な夏を迎えました。

暑さも一段と厳しくなります。熱中症や脱水になりやすい季節ですので、水分補給を細めに行っていきましょう!