新年のごあいさつ

北海道立向陽ヶ丘病院　〒093-0084　北海道網走市向陽ヶ丘 1-5-1
https://kouyougaoka.hospital.pref.hokkaido.lg.jp/　TEL0152-43-4138（代）　FAX0152-43-4365

令和５年、西暦２０２３年になりました。新型コロナウイルス流行が本格的に始まったのが２０２０年でしたから、今年で丸３年が経過することになります。

これだけワクチンの接種が進んでいるにも関わらず、２０２２年は感染者数・死者数ともに過去最高を記録し、未だ流行の収束が全く見通せない状況に、不安といらだちを隠せない人々も多いと思います。

また、世界各地で紛争はあるのだろうけれど「自分に関係のないどこか遠い世界での話」、という認識を大きく変えさせられたのがロシアのウクライナへの侵攻でした。

日本が直接戦争に巻き込まれてはいないものの、輸入に頼っていたエネルギーの価格が上昇し結果的に電力が大幅な値上げになり、物価も上昇、平和で安定した我々の暮らしが脅かされています。

感染対策に加えて節電にも、より一層の努力を払いながらの病院運営は、決して楽な道ではありませんが、それでも、こうして働ける場所、自分の持っている力を発揮して世の中に貢献できる場所があるということが幸せなのだとより強く実感するようにもなりました。

「努力は必ず報われる」とは限りません。努力しても報われないことは世の中沢山あります。

しかし「努力をせずして報われることは決してない」と思います。いい結果を出すためには努力するしかない。

引き続き努力を惜しまず目の前の課題に取り組んでゆきましょう。

本年も、どうかよろしくお願いいたします。

院長　三上敦大

今回は、入院生活の場となる病棟環境のご紹介をいたします。

斜里岳

正面玄関

一日のはじまり…

図書コーナー

景色は最高!!　オホーツク海に流れこむ網走川…
遠くには斜里岳・海別岳そして知床連山が…
そして、美しい朝日が一日の始まりを教えてくれます。

自販機・電話BOX・冷蔵庫

ティーサーバー・電子レンジ

洗面所・洗濯機

ホール

広いホールでは、食事をしたり作業療法をしたり、
景色を楽しむことができます。
自販機・電子レンジ・洗濯機・図書コーナーなどを備えています。

リラックスエリア

クリスマスコンサート

病室(4人部屋)

病室入口

患者様の状態に合った環境を提供させていただいています。

売店(パノラマ撮影)

デイケアの紹介

対象の方

- ●日中活動できる場がほしい
- ●生活リズムをつけたい
- ●体力をつけたい
- ●ストレス解消の余暇を見つけたい
- ●悩みや不安を話したい
- ●手先を使いたい
- ●作業の耐久力をつけたい
- ●コミュニケーション機会を増やしたい
- ●時間の感覚を取り戻したい
- ●注意力・集中力・記憶力を上げたい
- ●栄養バランスのよい食事を摂りたい

…など

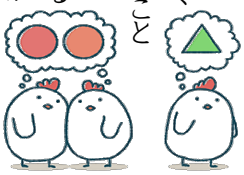
さまざまな、ニーズに対応出来るようプログラムを用意しています。

プログラム

日々の出来事について悶々と考え込むということは、日常の人付き合いによって度々生じ、いつも同じように落ち込むということが起こりがちです。その背景には誰もが持つている**『考え方の癖』**があります。

この癖の影響で状況の把握を誤り悶々と考え込んでしまうことが続いてしまいます。

時には病気に至ることや病状を長引かせてしまうこともあります。



デイケアではそのようなストレスに対処出来るよう、自分の考え方を外から見ることで柔軟な考え方を知り、対処方法をグループで考える**メタ認知トレーニング**というプログラムがあります。

その他にも、

●注意力・集中力・記憶力・判断力などの向上を図る認知機能トレーニングや自他の存在を認め、人間関係のあり方や主体的な生き方を考える**グループワーク**

●同じ境遇の方たちと一緒に病気について学び、対処方法を話し合い、それらを身につけることで症状の軽減をめざす**専門プログラム**

●手工芸など創作活動や身体を動かすプログラムを通し、集中力および体力の向上、余暇活動の獲得、対人交流の機会の増加を図り、仕事と生活のメリハリをつけ**意欲の改善**に役立てます。

効　果

●**生活リズムの改善・体力作り**

精神科デイケアで決まった時間に通所するため、生活リズムが整いやすくなります。またスポーツ系などのプログラムに参加することで活動量が増え、体力作りにもつながりやすくなります。

●**対人スキル・コミュニケーション力の向上**

グループでのプログラムや仲間との交流、困った時はスタッフへ相談することによって、少しずつ集団や人に慣れ、コミュニケーション力がつきやすくなります。

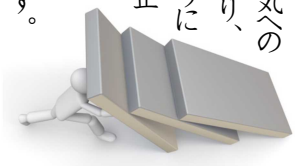
●**居場所・相談できる場が増える**

同じような症状で悩んでいる仲間とつながったり共感することで安心ができたり、病気などで不安があったときにスタッフへ相談できたりすることで、居場所ができやすいといわれています。

少しずつ人との交流に慣れ、自分に出来ることが増えることで、自分に自信が持てるようになり、社会参加への意欲向上が高まりやすくなります。

●**症状の再発防止**

日本精神神経科診療所協会が実施した調査データ（「精神科診療所における地域生活実態に関する全国調査について」）によると、「精神科デイケア利用前の入院率」と「精神科デイケア利用後の入院率」を比較すると、後者の入院率が減少していることがわかつています。これは仲間との交流やプログラムなど通じて、病気への理解・付き合い方を知り、自己管理ができるようになると症状の再発防止につながりやすく、再入院防止の効果があることを示しています。



	月	火	水	木	金
午前	陶芸	絵画	ストレッチ体操	健康運動	うつ病のための メタ認知 トレーニング
午後	認知機能 トレーニング	全体 ミーティング	グループワーク ・トレーニング	メタ認知トレーニング 茶道（第3週） 食と健康の講座	七宝

開催日・時間：月～金：半日または１日の参加が可能です。　１日参加の場合は給食があります。
スタッフ：看護師・精神保健福祉士・作業療法士（不定期で医師・心理士・薬剤師・栄養士）

費　用：保険適用で医療費は３割負担、自立支援医療制度が適用されれば１割負担となります。
生活保護の方は費用負担はありません。

申し込み方法：参加ご希望の方は主治医までご相談ください。　見学はいつでも可能です。

漢方薬の美味しい飲み方について

個人的には漢方薬の匂いは好きですが、独特な味、匂い、舌触りが苦手な方は一定数いらっしゃるのは事実です。

基本的には水または白湯（さゆ）で服用します。

- **顆粒のザラザラ感が気になる場合**、先に、水または白湯（さゆ）を、口に含んだあとに飲むと、口に残りにくくなり、味や匂いが緩和されます。

- **歯などに詰まって残ってしまうという場合には**、薬をお湯に溶かして煎じ茶のようにしたり麦茶に溶かして服用する方法もあります。

- **オブラートを使用するときは**
  オブラートが口の中に張り付かないように、先に水に浸しましょう。

- **ジュースやヨーグルトに混ぜたりチョコレートで甘みを加えることもできます。**
  ヨーグルトに含まれる酸味や乳脂肪分には、味を感じさせなくする効果が期待できます。

ジュースや乳製品は薬のはたらきに影響を与えることがあり、一般的に**薬と一緒に飲むことを避けたほうが良い**とされていますが、**薬を飲むことを優先**する場合は構いません。

薬剤師　中島

リーフレットを活用した感染対策を行っています

例年、感染対策に向けたリーフレットを作成し、利用者の方に配布しています。

過去には熱中症になる方もいたため、一昨年の夏は熱中症予防のリーフレットを配布し説明しました。

訪問時に体調確認や予防方法の説明を一緒に行ったことで、昨年は熱中症を予防することができました。

昨年12月には、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルス感染症、ノロウイルス感染症の2種類のリーフレットを作成しました。

新型コロナウイルス感染症の症状についてはテレビ放送で浸透しているため、感染予防法を重視した内容で作成しました。

基本的手洗いとマスクの正しい装着、咳エチケットについて説明しています。

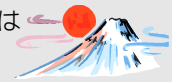
正しい手洗い方法について、動作を交えて説明すると、一緒に実践してくれる方もいました。

発熱時の受診行動については、現在のルールに沿ってかかりつけの内科に連絡するよう説明しています。

ノロウイルス感染症については、症状・感染経路・感染力が強いことなど説明し、普段調理する人しない人、世帯状況などに応じた手洗いのタイミング、吐物の処理方法などを具体的に説明しています。

自宅にある消毒剤を使った処理方法を伝えると、「そうかわかった」「それだったら家にある」などの言葉が聞かれました。

リーフレットを壁に貼り活用している利用者の方もいます。新型コロナウイルス感染症の流行はまだ続いています。感染経路を理解し、予防対策を行いましょう。

地域連携科

編・集・後・記　お正月気分がようやく抜け、仕事のモードがだいぶん戻ってきた今日この頃。生活に関わる価格の上昇が続き、なかなか厳しい年の始まりでもあります。先日、買い物帰りエゾリスに遭遇。こんな寒い中でも木を渡り歩く姿をみて嬉しくなり、気づくと少しずつですが日も長くなってきているではないですか。「明けない夜はない」、私も引き続き目の前の仕事に取り組んでいこうと思います。　今年も、宜しくお願いいたします（N）。