

アニオマート(音楽用語):『活発な、生き生きとした』という意

### 病院短信

精神保健指定医

佐々木 昭子

#### 『快適な眠りを手に入れよう』

NHK放送文化研究所は一九六〇年から五年毎に全国規模で睡眠生活時間の実態調査をしています。一九六〇年の国民の平均睡眠時間は八時間十三分でした。一九七〇年にはこれが八時間を割るようになり、二〇一〇年には七時間十四分となりこの五十年で平均睡眠時間は一時間も短くなりました。そして我が国では五人に一人が睡眠障害にかかっていることが別の調査で明らかになっています。しかし、アメリカのがん学会が行った睡眠時間と死亡危険率の関係を成人百十万人を対象に六年間追跡調査して睡眠時間は七時間の人が最も死亡率が低く、睡眠時間が八時間以上でも六時間以下でも死亡率は高くなるということがわかりました。睡眠の問題で悩んでいる人の最も少ないのが八時間睡眠、死亡危険率の最も少ないのは七時間睡眠です。この一時間のずれをどのように解釈するべきか定説はいまのところ見当たりませんが八時間睡眠にはこだわらない方がよさそうです。適正な睡眠(七〜八時間)を取って肥満、高血圧、糖尿病、心臓病、がんなど生活習慣病を予防し健康寿命をのばしましょう。それは地球上の生物が体の中に持っているサーカディアン・リズム(概日リズム)に合わせて活動するものです。

#### 快適な睡眠を手に入れるためのタイムスケジュール

- 朝**
- ・「早起き早寝」生活へ
  - ・できるだけ早く起きる(遅くとも七時までに)
  - ・起きたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びる
  - ・コップ一杯の水を飲む
  - ・起床後一〜二時間以内に朝食を食べる(タンパク質を取る)
  - ・排便習慣をつける
- 日中**
- ・できるだけ体を動かし決まった時間にランチを食べる
  - ・短い昼寝をする(三十分以内)
  - ・難しい仕事はなるべく午後三時まで片づける
- 夕方から夜**
- ・照明はなるべく落とす
  - ・テレビやパソコンのモニターは就寝時間が近づいたら見ない
  - ・夕食は就寝三時間前までに済ませる
  - ・お酒を飲む場合は適量を就寝二時間前までに(寝酒の習慣は作らない)
  - ・入浴は就寝一〜二時間前に、ぬるめの湯にゆっくりつかる
  - ・コーヒーやお茶などのカフェイン飲料は就寝が近づいたら控える
  - ・寝る前にはコップ一杯の水を飲む
  - ・トイレをすませてから就寝する
  - ・最後に布団に横になって片鼻呼吸(ヨガの呼吸法で左右の鼻の孔を指で塞いで交互にゆっくりふかく息を吸ったり吐いたりする)を十回する。



### 看護のひろば



3病棟 看護師

勝田 梨恵

いよいよ冬本番、ウィルスの活動期に入りました。ウィルスの感染経路は様々で空気感染・飛沫感染・接触感染・経口感染などがあります。インフルエンザウイルスは主に飛沫・接触感染ですが、ノロウイルスは全ての経路で感染すると言われていて、特に人の手から人の口へと感染するため感染予防として手洗い・うがいが大切になってきます。幼児と高齢者は抵抗力が弱いのでウイルス感染しやすくなりますので注意が必要です。病棟では感染予防として様々な工夫をしています。手洗い・うがいの強化はもちろん、水分補給に心掛け、大勢が集まるホールには加湿器を設置し室温・湿度をチェックしています。ご面会の方には、エレベーター横に設置されている消毒液で手指の消毒をお願いし、ご協力を頂いています。常に一人ひとりの患者さんの健康管理に努め、見守っていききたいと思います。



### いきいき介護



1病棟 介護福祉士

杉山 奈緒子

当院では毎年クリスマスにキャンドルサービスを行っています。職員がキャンドルを持って各病棟を回り、保育室の子ども達がクリスマスソングを歌ってくれます。キャンドルサービスには、ローソクが次のローソクに火を灯すことにより世の中(家庭・職員・社会)を2倍明るくする、というメッセージが込められています。初めは室内を暗くするため不安そうな患者さんもありますが、職員がキャンドルに火を灯し子ども達の歌が始まると、皆さん素敵な笑顔になります。今年もそんな患者さんの笑顔が見られることを楽しみに、キャンドルサービスを行いたいと思います。



### 事務屋の独り言

常務理事 事務局長

瓦井 洋

#### 『年の瀬に』

今年もあと一月。最近是一年が本当に早く感じます。さて今月の話題は外国人労働者の受け入れ問題です。国会では与党がスカスカとか生煮えとか言われている「入国管理法」を強行採決しましたけど、皆さんにとっては「入国管理法」などより、消費税の方によりほど関心がありますよね。私も消費税増税の方が気になるのですが、実はこの外国人労働者受け入れ問題、当院にとっても近い将来、必ず影響を受ける時が来ると思っています。皆さん既にご承知のように、この国の少子高齢化は本当に凄まじく、どの業界でも働き手が年々少なくなり、この状態はかなり深刻です。もちろん、私のいる病院業界でも他人事ではいられません。昔からこの業界、看護師をはじめとする医療スタッフの定着率が非常に悪い事でも有名ですが、最近では特に介護士の不足が目立ってきています。例えば、埼玉県の特別養護老人ホーム新設計画では、介護士の不足により新設計画の四十パーセント程度しか達成できないとか、また、箱モノを作ったものの介護士不足で入居者を半分程度しか募集できないとか、そんな話も耳に入ってきました。当院も病院でありながら、精神科の「認知症」の専門病院ですから、法律により介護士も看護師と同数程度のスタッフを配置しなければなりません。この介護士に欠員が出た場合、以前はすぐにでも補充がきいたのですが、最近ではなかなか補充ができないのが現状です。つまり需要と供給のバランスが少し狂ってきているのではないかと感じられます。誤解をされる前に断っておきますが、当院の介護職の待遇は給与を含めて一都三県の中でも上位ランクで、決して悪くはありません。さてその原因なのですが、これがいろいろとあって、なかなかの難問なのです。強いて私が挙げるとすれば、日本人の職業に対する意識、考え方が、最近では少しばかり変わってきているのではないかと。つまり職業として、箱根山の「駕籠に乗る人」になる希望ばかりが多くなって「担ぐ人」が少なくなっているのではないかと、という事なのです。さらに言えば最近ではIT産業が花盛りで、オフィスも仕事も綺麗でスマート。(に見える)おまけに給与も高い。となればそんな駕籠に乗ろうと誰もが思ったとしても不思議じゃありません。一方介護職は、一時期、3Kと言われたように給与も低いし体力も使う。おまけに汚くもある。誰が介護職なんかやるものか、となっても仕方がないのかもしれない。『箱根山、駕籠に乗る人、担ぐ人、そのまた草鞋(わらじ)を作る人』。この諺(起源は短歌らしいのですが)は、故田中角栄さんが生前、好んで使った例えだそうなんです。彼が中卒の庶民派宰相だったことはよく知られていますが、『駕籠に乗って目立っている人は、担ぎ手や駕籠を作る人や草鞋を作る人たちに支えられていて、それで初めて自分も生きられる。すべての人達が天に与えられた役割をこなすことによって社会が成り立っている』という事をよく話していたそうです。この諺を私流に解釈すれば、決して「職業による境遇や貧富の差」を指すものではなく、どんな仕事も一部のスタープレイヤーだけでは絶対に成り立たない、という事を教えてくれているのだと思います。私は医療界に身を投じたものの、看護師にも介護士にもならなかった。いや、なれなかつたのです。ならば自分の出来ないことをやってくれる人達のために、せめて働きやすい場所を作っておきたい。そんな思いで二つの病院を造りました。十五年経った今でもこの思いは変わることはありません。介護士の皆さん、仕事に誇りを持ってください。介護の仕事の大変さを私はよく知っています。優しいと思いきやの厳しい介護。そんな介護はロボットには決してできないのですから……。





# ピアノ & 大正琴



田巻院長と当院 OG による  
ピアノ&大正琴演奏会♥  
皆さん和服姿で厳かな雰囲気の中、田巻院長のピアノの伴奏に合わせて大正琴の綺麗な音色が響き渡り、患者さんもうっとり♥  
素敵な演奏をありがとうございました〜



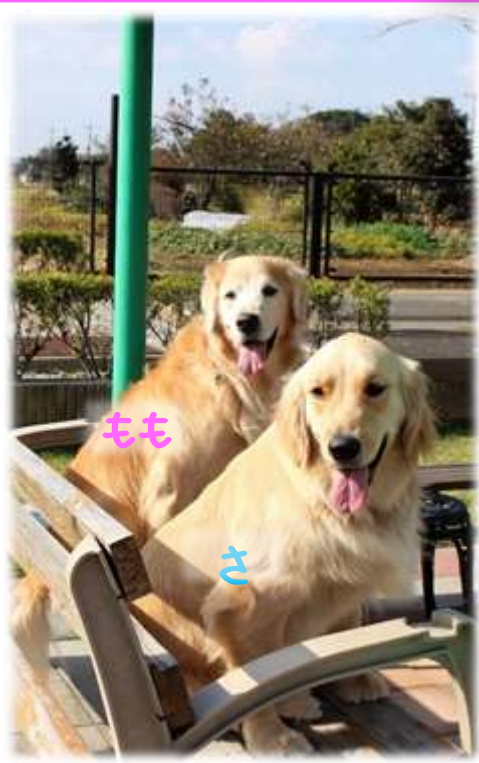
# おやつパーティー



## 作業療法室だより

作業療法士  
栗田 歩

今年は冬将軍の足取りがゆっくりだなあと思っていましたが、いきなりスピードを上げてやってきましたね。本格的な冬の寒さが到来しましたが、今回は少しプレーバックして、秋祭りで披露した花笠音頭での舞台に上がるまでのこぼれ話です。  
毎年恒例となりました花笠音頭ですが、今回も18名の方にご出演いただきました。準備にあたりまず私達が行うのが、お一人ずつ出演のお願いに伺うことです。皆さん少し照れたり悩んだり遠慮したり…、でも最後は快く応じて下さいました。  
そして衣装合わせでは「この柄素敵ね!」「当日にこれを着るのが楽しみだわ!」と、特に女性陣は話に花が咲いていました。本番前日には出演者全員が集まり、顔合わせとリハーサルが行われ、普段顔を合わせる機会の少ない他病棟の方々とこやかに言葉を交わされ、笑顔の絶えない和やかで楽しい時間となりました。  
たくさんの練習や準備を経て、いざ本番当日!出演者の方々が浴衣やはっぴ姿に着替え登場すると、「素敵!」と言葉が飛び交い「お父さんカッコいいじゃない!」とカメラを向けるご家族の姿も見られました。  
本番の舞台ももちろんとても楽しいひと時となりましたが、本番を迎えるまでの時間もとても素敵でかけがえのないものでした。まだまだ書きたいエピソードがたくさんあるのですが、今回はこの辺で。



えんろーなー  
あく日向ぼっこ気持ちいいわ。〜  
今日は川越からも姉ちゃんが来たから、ご挨拶を兼ねて陽だまりで仲良く甲羅干し。それにしてもよく似てるでしょ?♥  
可愛いところがそっくりでよく言われるけど血はつながってないの。♥  
本物のお姉ちゃんだと思ってこれからもよろしくお願ひします!♥



## ★スタッフ紹介★

3病棟 介護福祉士  
こにし ゆみこ  
小西 由美子  
星座：かに座  
血液型：A型  
趣味：旅行



入職して1年が経ちました。まだまだ分からないことばかりですが、明るく元気に頑張りたいと思います。そして友人と旅行に行ったりして楽しく過ごしていきたいです。



### ◆西川 潤子さんピアノリサイタル

1日(土) 14:00~各病棟ダイルムにて  
西川さんの素晴らしい演奏をご家族の皆さんも是非聴きにきてください☆

### ◆キャンドルサービス

25日(火) 16:30~  
ナイチンゲール誓詞を唱和し誓いを立てた職員がキャンドルを持って、ちびっ子サンタ達と共に各病棟をまわります☆

### ◆誕生日会

14:00~ 各病棟ダイルムにて  
1病棟 13日(木)  
2病棟 19日(水)  
3病棟 13日(木)

## 【12月の予定】