

〒344-0001
埼玉県春日部市不動院野1112-1
TEL048-760-1200
FAX048-760-1201
https://www.kasukabe-saintnoah.jp



～目次～

- 病院短信『コロナうつについて』 富永 真由美
- 患者さんの日常エピソード 佐藤 ヒロ子
- いきいき看護・介護 田口 文彦
- 作業療法室だより 平野 有香
- 誕生日会&母の日 各病棟デイルーム
- スタッフ紹介 松尾 綾子

6月の予定

◇誕生日会&父の日

- 1病棟 6月 8日 (火)
- 2病棟 6月 22日 (火)
- 3病棟 6月 10日 (木)
- 各病棟デイルーム 14:00～



誕生日会&母の日



お母さん、洗濯物を干して着替えましょ('w')ノ ゲ〜ム♥

母さん、お肩をたたきましょ♪

とんとんとんとん〜とんとんとん♪

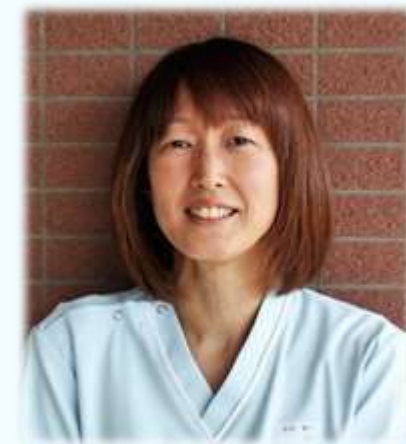
卓上たま寄せゲ〜ム(〇)ノ

筒流しゲ〜ム(*~)ノ



さら 花に包まれる

スタッフ紹介



1病棟 介護福祉士
まつお あやこ
松尾 綾子
血液型：B 型
星座：かに座
行きたい場所：北海道 (行ったことがないので)

私は猫を4匹飼っています。コロナ禍の今、猫と遊ぶ事が私の日課であり、癒しの時間となっております。少しでも長く一緒に居られるよう、猫と自分の体調管理に気をつけたいと思います。



病院短信

精神保健指定医

富永 眞由美



『コロナうつについて』

「コロナうつ」という言葉は、昨年新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めて間もなく使われ始めました。これは感染への不安や自粛という事実上の行動制限などによって生じた抑うつやイライラ等の精神的不調の事で、インターネットやメディアが創り出した言葉であり正式な診断名ではありません。そうはいってもコロナうつが精神疾患の入り口になる事があり、その症状を注意深く捉えて対策をとる必要があります。コロナうつの要因としては

- ・感染が怖くて外出できない
- ・自粛のため外出が減り、運動不足になりまた食べ過ぎて太った
- ・在宅勤務で人とのコミュニケーションが減った
- ・コロナ関連のニュースばかりで心が晴れない などなど

総じてストレスと考えた場合、ストレス解消のポイントとして「R」が良いと言われます。Rest(休息)・Relaxation(癒し)・Recreation(趣味活動等)です。リラクゼーションとしてはマインドフルネスや自律訓練法・漸進的弛緩法などがあり、うつ・不安・不眠等のメンタル不調への効果のエビデンスも出てきています。一般的なストレスであればこうした対策でそれなりの効果が期待できます。

ただ、新型コロナウイルス感染症に伴う精神不調に関しては以上の対策だけでは不十分です。「うつ」だけでなく種々の深刻な病を引き起こしかねないからです。

- ・不安の対象が広がり全般的な不安症になる
- ・新型コロナウイルス感染症が重症化し、辛い治療してもその時の苦しさを、恐怖からPTSDを発症する
- ・飲酒、ゲームで憂鬱晴らしをしているうちにアルコール依存症やゲーム依存症になる
- ・長時間手洗い、消毒を繰り返しているうちに強迫性障害になる

- ・家にばかりいて過食になり体重が増えて自己嫌悪に陥って断食したりして生活に引き詰まりうつ病になる
- ・減収、失職して生活に行き詰まりうつ病になる
- ・といった可能性は否定できません。

厚生労働省を始め、日本精神神経学会や日本うつ病学会など精神疾患関連の組織・団体も精神疾患を予防しようと対処法を唱えています。

よく言われるのは以下のような事です。

- ・生活習慣、ペースを崩さず規則正しい生活をする
- ・適度な運動をする
- ・うつ病に有効な事はよく知られていますが、新型コロナウイルス感染症関連で身体活動量が減少した為にメンタルヘルスが大きく悪化したとのデータがあります
- ・興味のある事を始めてみる
- ・安心できる人、周囲の人とのコミュニケーションを心掛け精神的孤立を防ぐ
- ・行き詰ったら一人で考えず相談する
- ・その為の相談機関も種々あります

加えて強調されているのは新型コロナウイルス関連情報についてです。情報過多を避ける事。コロナ関連報道に接する時間を決め、また視聴対象も信頼できるものを見極める事が重要です。

新型コロナウイルス感染症の蔓延はいつ収束するのか、今はまだ先の見えない状況です。その事自体に冷静かつ適切に対処していく為にも、心の健康は欠かせないものです。焦らず無理せず心のケアに努めましょう。

最後にうつ病チェックリストと心の相談窓口の幾つかを載せておきます。

○ ころの陽だまり/うつ病の情報 「ころとからだの質問票」
(<https://www.cocoroh.jp/depression/>)

○ 心の悩みにおける相談窓口一覧
(<https://lifelinksns.net/>)

■ 【新型コロナウイルス関連】
ころのほっとチャット



LINE



Twitter



Facebook



精神保健
福祉センター



新型コロナ
ウイルス
感染症関連
SNS心の
相談



精神保健
福祉センター

患者さんの日常エピソード



今月は3病棟のヨシエさんをご紹介します。新湯生まれの86歳の方です。24歳の時上京し、両国国技館で相撲茶屋を営む社長宅で、お手伝いさんとして働かれたそうです。ちなみに相撲茶屋とはチケットの売買の仲介や、会場での接客・案内、飲食物・土産物の販売などを任されて、観客の世話をする業者さんのことだそうです。ヨシエさんに「好きな力士は」と伺うと、即「白鵬よ！」と笑顔で教えてくださいました。(あれ！大鵬じゃないんだ!!)その後、26歳で結婚、2人のお子さんに恵まれ、31歳の時春日部に転居され、子育てをしながら幸せに過ごされたそうです。平成24年にご主人を見送ったことが、とても淋しく辛かったと話されました。現在は長女さんにも先立たれ、優しい長男さんのご面会をととても、とても楽しみにされています。コロナ禍で面会制限のある今、毎晩ナースコールで「面会はいつ出来ますか？」と質問され「すみません。もう少し我慢してくださいね」と答えることが切ないです。今回の新聞への紹介をお話ししながら「ヨシエさん、もし3つの願いごとが叶うとしたら何を願いますか？」と伺うと、①息子に会いたい(ごもつとも!) ②美味しいものが食べたい(シヤケおにぎりが好き=そうだね) ③沖縄旅行がしたい(友達で行った時、楽しかったから)と考えながら教えてくださいました。(叶います様に!!)普段はとても大人しい方ですが、私達がトイレや入浴のお手伝いをすると「どうもありがとう」と笑顔が返ってきます。私はヨシエさんのこの少し照れたような笑顔がとても大好きで癒されています。1日も早く、コロナが終息し、自由に息子さんに会える様になる日が来ることを祈っています。なぜならご家族に会っている時の笑顔が一番優しく穏やかだからです。=長男さんからのメッセージ=母に対しては感謝しかありません。「一番大切な人です。」母は嫌なことがあっても、本音を口にすることなく、何でも我慢する人でした。この病気になったことは辛いことですが、自分に何でも話してくれるようになったことが、(たとえ間違っていたとしても)嬉しいです。...とお母さんへの思いが伝わってくる言葉が届きました。

3病棟 介護福祉士 佐藤 ヒロ子

作業療法室 作業療法士 平野 有香

だより 紫陽花が雨に映える季節になりました。これからは院庭のお散歩の機会は少なくなりますが、屋内でも楽しめる活動について紹介したいと思います。病棟合同で行っている茶話会です。メンバーは年齢も性別も様々ですが、お話を楽しめる方たちです。今年の4月より始まった新しい会なので、まずは自己紹介を中心に話が進みます。名前、出身、年齢、好きなことや兄弟の話など順番に話していきます。周りのメンバーも「うん、うん」と相槌を打ったり「〇はどうかしら」と質問したり「私も口していて～」と話をきっかけに自分のエピソードを想起したりと楽しそうに過ごされています。一番盛り上がる話は『食べ物』について！毎回この話題が出ていると言っても過言じゃありません。自分で揚げた天ぷらが一番と話す方に、「私も食べたいな～」「良いね」と続きます。話す事、話に共感してもらう事は、自分の人生の意味や価値を再確認することが出来ます。その中で楽しいと思う経験が、他者への関心や社会性を促すきっかけになります。また、記憶を呼び起こすことは脳の働きを活発にします。これからも沢山の楽しいお話を通して、認知面の維持を促しメンバーの自分らしさを引き出していけると良いなと思います。



いきいき 看護・介護

1病棟

介護福祉士 田口 文彦

看護・介護の現場では、「移乗・移動・食事・入浴・着脱・排泄介助」を毎日行っています。これらの介助動作をする際の声掛けは、相手に安心してもらい、相手の心の準備だと思います。大切な事は、相手の自尊心を傷つけたり、不快感を与えないよう注意し声掛けをする事が、重要だと思えます。

