9

北部病院だより第107号(2017.5)

Showa University Northern Yokohama Hospital

【巻頭言】5月病について

【医師の配属・異動】【診療統計】

【お知らせ】「看護の日」イベントのご案内

【お知らせ】春期市民公開講座について

【患者さんからのご意見・ご要望】

【TOPICS】北部病院入職式・オリエンテーションを開催しました

【TOPICS】多摩美術大学の方々が北部病院を見学されました

【TOPICS】北部医学会を開催しました



5月5日はこどもの日です。兜や鯉のぼりは飾られましたか? こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図ると共に、母に感謝する日」 だそうです。祝日の由来を調べてみると、知らないことがあって面白いですね!

巻頭言『5月病について』



メンタルケアセンター 教授 稲本 淳子

大学に入りたての学生や、新入社員に5月頃に多くみられる抑うつ状態を一般的には5月病と言われています。但し、この名称は精神医学における正式な病名ではありません。医学的には、新しい環境変化についていけず生じる精神疾患として適応障害と診断されます。

4月ではなく、なぜ5月なのかというと、4月の段階では新しい環境にとりあえず、適応しようと努力します。しかし、徐々に自分の能力の範囲を超えて努力してきた人は疲れを感じるようになり、もうがんばれない状況まで追い詰められた状態に至ります。特にゴールデンウィークで一定のまとまった休みを取れると緊張感が切れてしまい、再度緊張感を維持していく自信がなくなってしまうからです。症状としては、疲労感、倦怠感、意欲低下、注意集中困難、睡眠障害、食欲低下等抑うつ状態を呈することが多いです。5月病の場合、症状が5月頃自覚され、4月の環境変化によるストレスよって出現する特徴があります。5月病における心理社会的ストレス因子は4月の環境変化であり、学生であれば進学や進級、社会人であれば就職、異動、転勤、単身赴任などがあります。

5月病の対処法

自分でできる対処法としては、一旦適応する努力を中断し、休息をとることが大切です。またストレスをためないようにすることも大切です。軽い運動をしたり、音楽鑑賞をしたり、自分に合ったストレス解消法を身に付けましょう。

しかし注意が必要な場合があります。気分転換をしても抑うつ症状が改善せず、長期化することがあります。このような場合は気分障害(うつ病、双極性障害のうつ状態等)を発症している可能性があります。うつ病になると、脳内でのセロトニンやノルアドレナリン等の神経伝達物質が減少してしまいます。うつ病を放置していると希死念慮(死にたい気持ち)が高まり、自殺企図(自殺行動)をする可能性も高まるので、なるべく早くメンタルケアセンター(精神科)や心療内科を受診し、治療を受けることが大切です。

体調不良や気分変調が続く場合には、自己判断せず、適応障害や気分障害の可能性を考えて、できるだけ早くメンタルケアセンターや心療内科を受診することが望ましいです。抗うつ薬や抗不安薬の投与による薬物療法により症状の改善が期待されるので、治療の遅れは症状の悪化を来す恐れがあります。また主治医によりストレス要因を取り除くため、職場や学校の上司や教師もしくは産業医と話し合い、職場や学校の環境調整をします。

本人はこの状態を自分の気持ちの問題だと思い、医療を受けることに消極的な場合もあるため、周囲の人も医療機関の受診を勧めてあげると良いでしょう。



お知らせ~「看護の日」イベントのご案内~

5月 12 日の看護の日にあわせ、当院看護師によって構成される「看護部つくしの会」が以下のとおりイベントを行うことになりました。多くの方のお越しをお待ちしております。

■日時:5月12日(金)9:30~13:00

■場所:中央棟1階外来スペース ■内容:看護師の取組みの紹介

治療や看護への要望のお伺い

血圧測定等健康相談 等

※看護部つくしの会

看護師が親睦と相互理解深めるために活動し、研修会の企画等を実施しています。

「つくし」には「都筑の地に根を張る『つくし』のように伸びやかに」 という意味が込められています。

看護の日とは・・・

高齢社会を支えていくための 看護の心や助け合いの心を皆 で共有し、だれもが育むきっ かけとなるよう、1990年に制 定されました。

5月12日は近代看護を築いた **5月12日は** ナイチンゲールの誕生日にち **看護の日** なんでいます。



医師の配属・異動・退職

新規配属医師

2017年5月

【新規採用】

· 前田 智子 (泌尿器科) 昭和大学 平成18年卒

<病院だより 106 号(2017 年 4 月) 訂正>

■追加

【新規採用・内科研修医より】

・小倉 庸平 (消化器センター) 東京医科大学 平成26年卒

■訂正

【新規採用】

・山口 英貴 (×こどもセンター→○循環器センター)

異動・退職医師

2017年5月

【退職】

· 御子神 哲也 (臨床病理診断科) · 村元 美幸 (産婦人科)

<病院だより 106 号(2017 年 4 月) 訂正>

【学外研修・国内留学へ】

· 髙橋 健一 (×耳鼻咽喉科→○麻酔科)

診療統計

前年同月比 ()内は1日平均

診療実日数 2016 年 3 月 (入院: 31 日·外来: 26 日)、2017 年 3 月 (入院: 31 日·外来: 26 日)

	入院患者数	外来患者数	救急搬送数	手術件数
2016年3月	18,473 人(595.9 人)	29,880人(1,149.2人)	412件(13.3件)	804件(36.5件)
2017年3月	18,507 人(597.0 人)	29,398人(1,130.7人)	413 件(13.3 件)	779 件(35.4 件)

お知らせ ~春期市民公開講座のご案内~

平成 29 年度春期市民公開講座を以下のとおり開催する運びとなりました。

皆さんお誘い合わせうえ、是非お越しください。

■日 時:平成29年6月3日(土) 受付13:15~(予定)

■会 場:昭和大学横浜市北部病院 西棟 4 階講堂

■受講料:無料

■講演内容:

①過活動膀胱について(泌尿器科・井上准教授)

②パーキンソン病について(内科・石垣准教授)

■申込方法:

①FAX もしくは E-mai にて申込書を送信

②院内設置の受付箱に申込書を投函

※申込書は院内で配布・ホームページに掲載しております。 受付箱は中央棟1階総合案内・管理課、

中央棟地下1階防災センターに設置しております。



<昨年度の様子>

■申込書送信先:

FAX: 045-949-7117

E-mai: nhkouhou@ofc.showa-u.ac.jp

■問い合わせ先:

管理課 TEL 045-949-7000 (代表)

患者さんからのご意見・ご要望

日々患者さんより頂きましたご意見·ご要望に関しましては、院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見·ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望

回答・改善等

〈運用・サービスについて〉

レストランがおいしくないです。 もっとおい しいご飯をお願いします。

他計7件

貴重なご意見をありがとうございます。

現在、年4回の季節フェアー(ただいま春フェアー)や、カロリー計算されたヘルシーランチなど工夫しております。

ご希望に添えられるよう工夫してまいりますので、またの ご来店をお待ちしております。

<環境について>

待合室にあるイスの手すりが汚い。ウエット ティッシュで拭いたらきれいになったので、簡 単に掃除できると思う。

他計4件

ご指摘いただきましてありがとうございます。

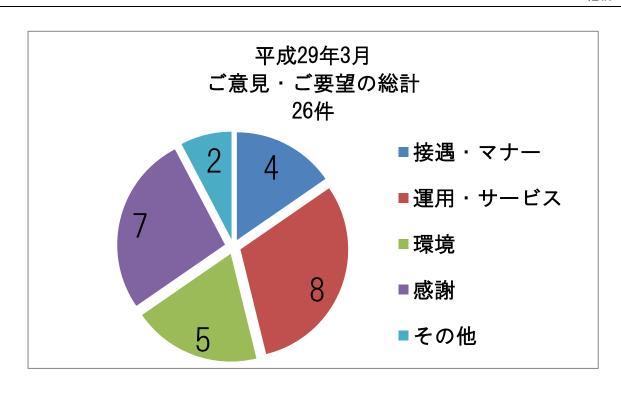
日中の待合場所は、患者さんの使用頻度が高く、大半のソファー等の清掃は 17 時以降に行われております。そのため、すぐ清掃できない場合もございます。

清掃の向上に努めてまいりますが、お気付きのことがあれば、スタッフにお声がけいただければと思います。

<感謝について>

大腸の内視鏡を受けましたが、看護師さんや受付の事務の方がテキパキと働いていて、気持ちよく過ごせました。患者さんへの接し方も丁寧で、緊張もほぐれ安心して検査を受けることができました。朝からとても不安でしたが、先生も優しく、とても気持ちを楽にさせていただきました。ありがとうございました。

他計6件



TOPICS

4月3日(月)、厳しい寒さも緩み、春の暖かな日差しの中で、昭和大学横浜 市北部病院入職式が挙行されました。

今年度は門倉光隆病院長就任後の初めて入職式となり、看護師 140 名、理学 療法士・診療放射線技師等その他メディカルスタッフ 20 名の計 160 名を北部 病院に迎えました。出席者は緊張した面持ちでしたが、誰もが気持ちを新たに 病院一丸となって進んで行こうという雰囲気につつまれました。入職式の後は、 新人職員を対象としたオリエンテーションを開催しました。





オリエンテーションでは、医療事故防止対策に始まり、感染対策や個 人情報等、病院で勤務する上での必須の講習を行いました。また、都筑 警察署長による防犯対策のご講演、管理部門から福利厚生、事務手続き、 寮についての説明を行い、新人職員の生活と健康へのサポートを示しま した。

オリエンーション後は、当院のレストランにて新人職員歓迎会を開催 し、新人職員たちの門出を、多くの職員でお祝いしました。

翌4日(火)には初期臨床研修医 22 名の入職式を挙行いたしました。医師としての第一歩を踏み出した研 修医たちは、期待と不安の入り混じった様子で、初期臨床研修医オリエンテーションを受けていました。この オリエンテーションは4日(火)から7日(金)までの4日間開催し、研修医たちは医療の基本的ルールや 心構え、感染管理や機器操作、採血研修、救急救命研修など多くのことを学びました。この後は、臨床の現場 にて2年間の研鑽に励むこととなります。



<入職式(成島研修管理委員長による挨拶)>



<感染対策の講義中>



多摩美術大学の方々が北部病院を見学されました

3月15日(水)、多摩美術大学の建畠哲学長・山本容子客員教 授をはじめとする多摩美術大学の方々が昭和大学横浜市北部病院 を見学されました。

今回は、平成28年10月27日に教育・研究・診療・芸術の分 野における充実と発展をめざすために、学校法人昭和大学と学校 法人多摩美術大学が包括連携協定を締結したことに伴い、北部病 院内においてどのような連携を実施できるかを検討するためにお 越しいただきました。

小児科外来、小児科病棟、マタニティ病棟、手術室等院内の各 所を見学され、病院アートの先駆者でもある山本容子客員教授か らは様々な提案をいただきました。

今後、職員・学生の交流などを含め、病院(医術)と美術の結 びつきを検討していきたいと考えております。



昭和大学 小口勝司理事長(左)と多摩美術大学 藤谷宣人理事長(右)

TOPICS

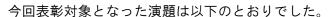
北部医学会を開催しました

第7回北部医学会が3月18日(土)に開催されました。

北部医学会とは、最新の学術研究から業務改善の紹介等、日々 の業績を職員間で共有することを目的として毎年院内で開催し ている学会です。

今回は36演題の発表に130人近くの職員が参加し、医師・ 看護師を始め様々な職種の職員が日頃の研究の成果や業務改善 の成果を共有しました。

北部医学会で職員が発表したパネルの一部は中央棟1階に展 示し、来院された皆さんにもご覧いただきました。また、当日 は参加した職員にて投票を行い、優秀演題の選出を行いました。







<北部医学会にて発表中の様子>

「4B 病棟における患者急変予測に対する試み 一医師の立場から導入、システム構築について」

(こどもセンター 曽我 恭司 准教授)

「4B 病棟における患者急変予測に対する試み 一看護師の立場から運用、実績について」

(4B 病棟 高橋 茉那美 看護師)

- ・学術奨励賞(各診療科・部署責任者から構成される病院運営委員会委員による投票) 「大腿骨近位部骨折術後の運動機能と入院経過について」(リハビリテーション室 須山 陽介 理学療法士)
- ・最優秀演題賞(参加者による投票)

「当科における骨吸収抑制薬使用患者に対する口腔管理システムの現状」(歯科室 大井 直 歯科衛生士) 「当院嚥下ラウンド対象者の傾向と課題(ICU 黒瀬 聡子 看護師係長)

~編集後記~

風薫る五月、新緑が眩しい季節となりました。緑色に は心を落ち着かせて、ストレス値を下げる効果があると 言われています(自分で意識しなくても脳が喜ぶからだ そうです)。「五月病」の季節に緑がたくさんあるのは自 然の恩恵かも知れませんね。公園を散歩したり、お部屋 のインテリアに緑色を取り入れたり、あるいは窓の外の 緑をただぼ一つと眺めるのも良いかもしれません。疲れ やストレスを感じたら「緑」を上手に使ってみてくださ いね。

(5B 病棟師長 林田 香代)



<表彰式の様子>

北部病院だより 第107号 平成29年5月1日発行

発行責任者 門倉 光隆 (昭和大学横浜市北部病院長) 編集責任者 緒方 浩顕 (広報委員会 委員長) 発行 地域中核病院 昭和大学横浜市北部病院 〒224-8503 横浜市都筑区茅ケ崎中央 35-1 電話 045-949-7000(代表)

URL: http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html 北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』 がご覧いただけます。