

# ねむの木



64号

令和5年6月1日 夏号 (No. 64)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》発行元：藤元上町病院 広報委員会

問合せ先：広報委員会スタッフ 坂口 (TEL 23-4000)

## 新型コロナ、継続的な注意が必要です

こんにちは、新型コロナウイルスは、5月8日に感染症法上の位置づけが5類に移行しました。これにより、新型コロナウイルスは、これまでの制限の多くが緩和され、社会的許容を得られつつある状況です。

しかしながら、今後の感染者数が再度増加する可能性や第9波が流行する可能性がゼロになった訳ではありません。状況に応じた基本的な感染予防対策の継続は、個人の判断で今後も必要であるかと思われます。



藤元上町病院は、新館に移転して今年で22年目を迎えます。

5月1日、毎年恒例の記念行事を実施させていただきました。

## 多くの玉ねぎを収穫できました

藤元上町病院の野菜畑では、昨年11月、スタッフが余暇の時間を利用して玉ねぎの植え付けを行いました。この度、当院に入院中の患者様に声かけを行い、収穫して頂きました。実に大きな玉ねぎをたくさん収穫する事ができました。



11月19日 植え付け



4月18日 収穫日



## ACP(人生会議) について

皆さんは、ご自身又はご家族の将来について考え、身近な人と話し合った事がありますか？人生の中で起こりうる「万が一」について話し合う人生会議、『アドバンス・ケア・プランニング(ACP)』について、地域連携室の池上がお知らせします。

### ☆ACP(人生会議)ってそもそも何なの？

厚生労働省が定めたアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の事を言います。

ACP(人生会議)は自分の大切にしていることや望み、どのような医療やケアをのぞんでいるかについて、自ら考え、また、自分自身の大切な人たちと話し合い、共有することです。



### ☆なぜ ACP(人生会議)をするのでしょうか？

誰もが、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態(人生の最終段階)において約70%の方が、自分の想いを伝えられず、望む医療やケアが受けられなくなると言われています。そうならないために、あらかじめ周りの人に自分の想いを伝えておくことが重要です。



### ☆ACP(人生会議)の進め方

#### ① 自分の思いに気づく、確認する

※自分自身の希望や価値観は、自分が望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要なものです。

(例)①延命について(何をもって延命とするか)

②最後の場所をどこで過ごすか

③誰に意思決定を委ねるか



#### ② 身近な人と話し合い、その内容を書き留める

本人が一人で悩まないようにご家族、ホームドクターやケアマネジャーと何度も話をしていく事で、自分の生きたい道が見つかっていくと思われます。

#### ③ 書き留めたものは共有する

※希望と想いは時間とともに変化したり、健康状態によっても変化する可能性があります。何度でも話し合い、書き留めましょう。



人生の「万が一」に備える人生会議、普段から自分の考えをまとめ、話し合っておく事は大切な事かと思えます。まずは自分の身近なご家族等と話し合う事から始められてはいかがでしょうか？

## 『五月病』について

皆さんは『五月病』になっていませんか？ 4月から新生活が始まった方の中には、5月になり疲れが溜まってきているのではないのでしょうか。「五月病」について正しく理解し、心も体も元気な生活に繋げましょう。



### ☆「五月病」とは？

4月になり新生活が始まり、就職や転勤等の大きな環境の変化によるストレスに適應できず、5月頃に体のだるさや疲れやすい等の様々な症状がでる病気です。

「五月病」は病気ではない訳ではなく、多くは「適應障害」と診断されることが多くあります。

### ☆「五月病」(適應障害)の症状

#### ○精神的症状

- ・悲しい
- ・憂うつ感
- ・不安やイライラ
- ・無気力
- ・気だるさ

#### ○肉体的症状

- ・食欲不振
- ・体重減少
- ・吐き気
- ・胃痛
- ・不眠
- ・動悸
- ・めまい
- ・汗をかく
- ・頭痛
- ・肩こり

#### ○行動

- ・消極的になる
- ・引きこもり
- ・喫煙量が増える
- ・飲酒
- ・落ち着きがない
- ・だらしなくなる

### ☆五月病になり易い人の特徴

社会生活において環境の変化からのストレスが原因とするなら誰もがなる可能性があります。

- ① 大きな環境に慣れていない人
- ② 周囲のサポートを得られ難い状況にいる人
- ③ 完璧主義の傾向が強い人や悲観的な性格の人



### ☆五月病の改善&予防

- ① 全て完璧にこなそうとせず、悩みや困りごとは相談しましょう
- ② 会社や学校の「良いところ」を探す習慣を付けましょう
- ③ 趣味の集まりなど、会社や学校以外にコミュニケーションの場を作りましょう
- ④ 適度な運動やバランスの良い食事を心がけましょう
- ⑤ 寝室を整え、良い睡眠を取りましょう



新しい学校生活や仕事が始まった人の中には、頑張りすぎの方も多いたと思います。休息する事も大切ですよ。疲れた時は休んで元気な体に戻しましょう。

## スタッフ紹介

### 地域連携室



昨年(2022年)11月に入職した地域連携室の原田です。鹿屋市の医療法人で相談員として約13年勤務し、地元である都城に帰ってきました。急性期、回復期病棟での経験や地域包括支援センターでの経験を生かし、病院と地域生活を繋ぐ橋渡しになればと思います。そして、患者様とご家族様の想いに寄り添いながら、相談員として精一杯頑張ります。

### リハビリ室



今年(2023年)3月に入職しました作業療法士の了徳寺(りょうとくじ)です。

3年程回復期の病院で勤務しておりました。患者様やスタッフの方々の力になれるよう頑張っていきます。よろしくお願いいたします。

### リハビリ室



今年(2023年)4月から入職させていただきました。作業療法士の荒ヶ田(あらけだ)です。患者様とのコミュニケーションを大切に、身体機能だけでなく、心の面でも支えられるセラピストになりたいです。明るく笑顔でリハビリテーションをご提供できるよう全力で励んでまいります。よろしくお願いいたします。

## 藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

### 【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

《ホームページアドレス：<https://www.shizuokai.or.jp>》