

# ふくふく通信 No.27

発行 常岡病院広報委員会 ☎ 072-772-0531

## 法人理念 患者様・利用者様本位の科学的根拠に基づいた良質な医療・介護サービスの提供

- 基本方針**
- 私たちは、患者様・利用者様の安全・安心・信頼を得る為に専門職の義務として医療知識の習得、医療技術の研鑽に努めます。
  - 私たちは、地域に根ざした病院を目指し病病連携、病診連携を図ります。
  - 私たちは、患者様、利用者様に満足いく説明と情報開示を行います。
  - 私たちは、患者様、利用者様の権利を尊重し、自立への支援に努めます。
  - 私たちは、患者様・利用者様満足の向上を目指して継続的改善を実践します。

ストレスケアが大切です

# こころの健康について

こころの病は身近なもの

コロナ禍が長引く中、感染への不安や生活スタイルの変化によって、メンタルの不調を訴える方が増えています。身体の健康には気を付けていても、こころの健康についてはあまり意識していない方もおられるのではないのでしょうか。

近年、こころの病気で通院や入院をしている方は国内で約420万人（平成29年）のぼり、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人が罹患するともいわれるこころの病気は、誰でもかかりうる身近な病気なのです。こころの病気には、うつ病、統合失調症、パニック障害などさまざまな種類があります。個人によって症状も異なります。多くの場合は治療により回復しますが、悪化するると社会復帰までに長い期間を要します。そうならない

ように予防と早期発見が大切です。

ストレスをためないコツ

こころの病気を予防するポイントとはストレスと上手につき合うことです。ストレスとは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、嫌なこと、つらいことだけでなく、うれしいことや楽しいことでも、生活の変化などによる刺激がその原因となります。

ストレスを受けている状態では、不眠や腹痛など、何かしらのサインが出ていますので、休息を取るなどして、セルフケアを早めに行うことが重要です。しかし、サインに気が付かずストレスをためすぎると、さらに調子を崩してしまふこともあります。そこで、生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。まずは、毎日の生活習慣を整えましょう。バランスの取れた食事、良質な睡眠、適度な運動を維持することで、こころの健康の基礎が固まります。毎朝早起きして、日光浴をするのもお勧めです。また、ストレス対策として、自分がリラックスできる時間を持つことも大事です。ただし、過度の飲酒は睡眠の質の低下につながりますので、暴飲暴食は避けてください。

### こころの病気の初期サインをチェック!

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気が済まない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

● 参考 >>> 厚生労働省  
「みんなのメンタルヘルス総合サイト」  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

向けてみるのです。

もできますので心配な方はご相談ください。

そして、困った時は誰かに話してみましよう。話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、話すことで解決策が見つかったりすることもあからずです。



医療法人社団 豊明会  
理事長  
常岡 豊

# リハビリテーション科 がますます充実！

2022年4月から、  
ST(言語聴覚士)が  
3人になりました

常岡病院のリハビリテーション科に、2人のST(言語聴覚士)が加わりました！  
これにより、STが合計で3人という充実した環境が実現できます。  
どんな仕事をしているのか、どんな相談に乗ってくれるのかをSTたちに聞いてみました！



## ST(言語聴覚士)に聞きました！こんなときは私たちにご相談ください！

Q ST(言語聴覚士)さんってどんな仕事をしているの？  
3人いるとどんなことができるの？

先輩スタッフ



STの役割は、患者さま・利用者さまの「話す」「食べる」力をサポートすることです。

言葉が思うように出てこない、むせて食べ物をうまく飲み込めないなどのお悩みを持つ方に最適なリハビリを行います。「食べたい」「みんなとコミュニケーションを取りたい」という患者さま・利用者さまの思いを実現するためにPT(理学療法士)、OT(作業療法士)と連携しながら、日々努力しています。

人員が充実することで、  
お一人お一人に寄り添ったケアが可能に。

STが3人になると、相談に応じられる幅が広がります。リハビリを受けるほどではないけど、不安がある、相談してみたいといったお悩みに寄り添うことができます。また、一人一人の方によりきめ細やかなケアを行うことも可能です。

Q 新スタッフの今後の目標は？

新スタッフ！



私は歯科衛生士の資格を持っているので、よりお役に立てるのではないかと思います、STの資格を取得しました。患者さま・利用者さまのためにチームで協力していきたいです。

コミュニケーションで大切なのは傾聴。謙虚な姿勢を大切にしていきます。

新スタッフ！



STになって6年になります。学生時代にSTという職業を知り「ぜひやりたい」と決意し、この道を目指しました。私自身が急かされたりペースを乱されたりすることが苦手なので、患者さま・利用者さまのペースに合わせ、安心してもらえるSTになりたいと思います。

先輩スタッフ



頼れる仲間が加わってくれたので、とても心強いです。互いを補いつつ、患者さま・利用者さまのために3人で協力していきたいと思います。



いずれは豊明会グループ全体を  
サポートする存在に

リハビリテーション科 科長 仲谷麻美

現在、豊明会グループ全体では、常岡病院のリハビリテーション科、リハビリ特化型デイサービス「エミアス」、介護

付有料老人ホーム「サニーガーデン伊丹」と、リハビリを行っている施設が複数あります。今後は、それらの施設と連携した動きをしていきたいと考えています。リハビリ全体の力を高め、地域に根付いた病院として、医療、介護とさまざまな要望に応えられるリハビリの提供を目指していきます。

STに

話すこと、食べることのお悩みや不安はお気軽にご相談を

言葉がなかなか思い出せない

うまく話せない

食べるときによくむせる

食事が進まない



わからないことは  
まずは主治医、職員に  
お声がけください。

# 新リーダー 就任のご挨拶

2022年4月1日、  
所属チームを牽引する新たな  
リーダーが誕生しました!

放射線科 科長 えんどう さとし  
遠藤 聡



院内全体に目を配り、  
地域の患者さまを見守ります

放射線科の科長に就任しました。今後は自分の科だけでなく、院内全体に目を配り、特に非常時には率先して動けるリーダーでありたいと思っています。そのためにも、日頃から他部署とのつながりを大切に、お互いの業務が滞りなく進むよう、話し合いの機会を多く設けていきたいです。

例えば、10年、20年と長く来院されている患者さまの撮影中、認知症を疑う小さな変化に気付くことがあります。それを私たちが担当医に伝えることで、早期の検査に結び付くこともありますので、これからも地域の患者さまを注意深く見守っていきます。

栄養管理室 主任 こばやかわ まゆみ  
小早川 繭美



外来患者さまの栄養指導を  
増やしていくのが目標です

栄養管理室の主任に就任しました。所属する4人のまとめ役として、他部署と連携しながら、その責任をしっかりと果たしていきたいです。

コロナ禍で通院を控えていた患者さまが戻ってきてくださったので、今年は外来の患者さまの栄養指導を増やすことを目標にしています。また職員さんにとってもお昼休憩は大切な時間ですので、職員さんに楽しんでもらえるようなお食事や、「デザートの日」などのイベントも考えています。

院内のポスターでも告知していきますが、食事改善などのご相談がありましたら、外来の受付や看護師さんにもまずはお声をかけてください。



## 食堂バイキングを 実施しました!

4月26日(火)  
11:30~  
4階食堂



職員の福利厚生の一環として、不定期で「食堂バイキング」を実施しています。お昼休憩は業務多忙中、職員がホッとできる時間であり、午後からの業務の活力だと思つので、少しでも喜んでもらえる内容になるよう病院栄養士と厨房スタッフで考えました。今後も職員の感想や意見を参考に開催予定です。

普段とは違う食事に「おいしかった」「フリードリンクがあるだけでもうれしい」などの感想がありました。

### メニュー

- カレーライス
- プチパン2種
- パスタ (アラビアータ)
- チキンガーリックステーキ
- サラダバー (野菜・果物等)
- 卵焼き
- ウィナー
- フリードリンク
- デザート (チーズケーキ) 等

### 環境改善 報告

## 患者さまの環境をもっと安全・快適に!

入院患者さまのベッドを新しく入れ替えました。

4月8日(金)、病棟の入院患者さまのベッドを新しく入れ替えました。新しいベッドは、高さが電動のスイッチで調節できます。

患者さまに快適に過ごしてもらえるのはもちろん、介護をする側も負担が減り、さらにきめ細やかなサービス提供の実現につながります。



2022年度

# 入社式を行いました

4月1日(金)に2022年度の豊明会グループ入社式を行い、フレッシュな2名の仲間が加わりました。

理事長による  
辞令の交付



## 新入職員を紹介!

●地域連携室 医療ソーシャルワーカー(MSW) **山田 里美**

前職ではお年寄りと関わる事が多く、もっと近くでサポートできる仕事をしたいと、この道を選びました。社会福祉士の資格を取得してからブランク期間が長いので、一から頑張ります。患者さまに頼られる、相談しやすいMSWになりたいです。

●リハビリテーション科 理学療法士(PT) **東 優奈**

介護の仕事をする両親を幼い頃から見ていて、高齢者と関わる仕事がしたいと思っていました。祖母が膝の手術で理学療法士さんにお世話になったことが、この道を選んだきっかけです。一人ひとりの患者さまに寄り添い、その方が求めるものに依っていきたいです。

## 私たちが新たな一歩を踏み出しました!

### リハビリ助手から 理学療法士に

●リハビリテーション科 **柳生 彩乃**

助手の経験を生かし、患者さまに一番近い存在として、目標に向かって一緒に進んでいきたいです。

### 准看護師から正看護師に

●看護部 **山崎 祥代**

患者さまの心と体が少しでも楽になるように一生懸命サポートしていきます。

●看護部 **福本 恵**

患者さまがその方らしく過ごせるよう、家庭や施設など次の場所につなげる看護を目指します。

●看護部 **阿部 麻衣子**

患者さまにとって一番いい選択と一緒に考え、支援できる看護師を目指します。

次回28号も楽しみに  
お待ちしております!

大変なこともあり  
ますが、こころと身  
体、どちらも大事に  
しながら、この1年を  
元気に過ごしたいもの  
です。

早いもので、2022年も折り返し地点が見えてきました。4月1日、豊明会グループの入社式が行われ、新たな仲間が増えました。そんな明るいニュースがある一方で、長引くコロナ禍、海外の不穏なニュースなど、何となく気持ちが落ち込んでいる人もいます。いいのでしょうか? そのような悩みに応える記事として、今回は「こころの健康」について理事長のアドバイスを掲載します。ストレスケアの参考になれば幸いです。

## 編集後記

## 外来診療担当医案内表

都合により担当医が変更になる場合がありますが、ご了承くださいませ。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前診 9:00~12:45	常岡 堀尾	堀尾	常岡	堀尾	常岡	堀尾(第1) 担当医(第2-4) 氏家(第3-5)
	午後診 14:00~16:30	廣濱	担当医	上田	担当医	堀尾	休診
外科	午前診 9:00~12:45	整形外科 中村	中院	整形外科 中村	整形外科 藤井 (9:00~12:45) 中院 (10:00~12:00)	整形外科 中村	担当医
	午後診 14:00~16:30	中院	整形外科 中村	担当医	整形外科 藤井	形成外科 担当医	休診

※2022年4月30日現在

## 主な検査・機器

- 単純X線 ●全身CT
- 全身MRI ●脈波検査
- 心臓・腹部超音波検査
- 上部消化管内視鏡検査
- 心電図 ●ホルター心電図
- 簡易睡眠ポリグラフ
- 肺機能検査 ●骨密度



医療法人社団 豊明会  
**常岡病院**

〒664-0857 伊丹市行基町2丁目5番地

☎072-772-0531

阪急伊丹駅より徒歩5分・JR伊丹駅より徒歩15分



QJ01464/ISO9001

2005年5月

ISO9001 認証取得