

社会医療法人博友会 広報誌 ご自由にお持ち帰りください

博友会だより

Hakuyukai - Dayori

医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

冬

No.24
2015年1月

毎日しっかりと眠れていますか？

～睡眠不足が心と体に病をもたらします～

社会医療法人博友会 平岸病院 内科医長 阿部 俊英



社会医療法人博友会は5つの施設で社会貢献しています



平岸病院

精神科・神経科・内科・神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町2丁目1番地
TEL: 0125-38-8331



北の峰病院

精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL: 0167-22-2011



介護老人保健施設博寿苑

入所・短期入所・通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町2丁目4番地
TEL: 0125-37-2001



共同生活援助事業所グループホーム博友荘

入居による生活援助
赤平市平岸新光町4丁目34番地
TEL: 0125-37-2077

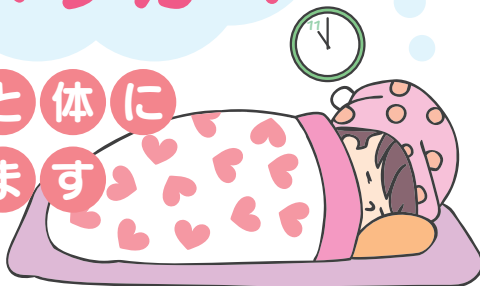


博友会滝川メンタルクリニック

神経精神科・心療内科
滝川市東町2丁目40番12
TEL: 0125-26-5001

毎日しっかりと眠れていますか？

睡眠不足が心と体に病をもたらします



いきいき
健康生活

睡眠が不足すると…

★脳が回復しない

集中力や注意力が散漫になり、記憶力や学習能力が低下します

★精神に悪影響が出る

意欲が低下し、イライラしたり、感情的になったりします

★体が休まらない

免疫力や回復機能が低下し、あらゆる臓器の機能低下につながります

人間は昼に活動し夜は眠るように自律神経が働き、2つの神経を切り替えながら健康を維持しています。昼間は

昼間の疲れを回復させる
夜10時から3時までの睡眠

私たち現代人は社会の複雑化や生活環境の悪化に伴い、健康を阻害するさまざまな要因に囲まれて暮らすようになりました。その中には睡眠を重要視しない生活スタイルがありますが、睡眠不足が引き起こす「心と体」へのダメージは意外と大きなものです。



社会医療法人博友会 平岸病院
内科医長

阿部 俊英

昭和31年 札幌市生まれ
昭和58年 札幌医科大学卒業
昭和58年 札幌医科大学付属病院
平成3年～26年
北海道内各地で地域医療に従事
平成26年11月 平岸病院

現代社会に多過ぎる 睡眠不足の要因

現代社会には眠りを妨げる「生活習慣」が数多くあります。長時間労働や

「交感神経」が心臓の鼓動や血圧を高め、精神活動を活発にし、活動しやすい状態にします。夜間は「副交感神経」が働き、昼間の活動での疲労やダメージを回復させエネルギーを蓄えます。副交感神経が最も働くのは夜10時から3時ころまで。この時間帯に眠っていないければ、疲れを十分に回復することができません。

何日も続くようなら 医師へ相談を

子どもも大人も睡眠不足が続くと勉強や仕事の能率や質にも大きな支障が出ます。生活習慣病を引き起こし、ネガティブ指向に陥りやすくなります。「うつ病」を誘発するばかりか、すでに「うつ病」が潜んでいることも少なくありません。「不眠」が続くようなら医師へ相談しましょう。



夜勤、不規則な生活、夜のテレビゲームや携帯ゲーム、寝床に入ってから読書やテレビなど。モニター画面の青い光は、脳が「昼間」と勘違いし、副交感神経への切り替えがうまくいかなくなり、就寝する2時間前にはゲームやテレビをやめるようにしましょう。



看護師

平岸病院

1-1 病棟 主任

坂本 道子

(入職:平成20年4月)

卒業生が上司や先輩です

看護学校の教員をしていましたが、颯爽とした白衣姿の郡院長の下で働きたいと入職しました。学校とは大きく異なる、命と直結する臨床の現場に最初は戸惑いも。上司や先輩が卒業生ですが、その

テキパキとした仕事ぶりから学ぶ毎日です。チームワークや思いやりを大切にしながら、「老害」にならないよう頑張っています。

私たちが博友会で働いています!

スタッフ なんでもTalk



社会医療法人博友会には、5施設445人の職員が在籍しています。地域の皆さまと顔の見える、より温かな関係を築くため、仕事のことやプライベートのことを語ってもらいました。



看護補助者

平岸病院

1-2 病棟

鎌田 和栄

(入職:平成15年8月)

駅伝選手から元気をもらいました

主人との晩酌が、毎日の楽しみ。ビールならキンラガー、日本酒なら秋田の福寿がお気に入りです。ウイスキーで梅酒を作ると美味しいですよ。そして年頭の楽しみは箱根

駅伝。ビールとおつまみを片手に、テレビの前で応援します。今年の第91回大会では青山学院大学が初優勝しましたが、頑張る姿にたくさんの元気をもらいました。



外来窓口

平岸病院

医事課

森沢 和美

(入職:平成11年9月)

家族でテニスを楽しんでいます

病院にお見えになる方には辛い症状があつたり、不安を抱いていたりますので、笑顔や思いやりを持って接し、明るい声でゆつくりはつきりと話すように心がけています。

今年中学2年になる息子がテニス部に入ったので、夏の休日は家族でテニスを楽しめます。運動不足の解消だけでなく、ストレスの発散にもなりますね。



看護補助者

北の峰病院

外来

佐藤 ゆかり

(入職:平成18年4月)

ヨガで健康づくりをしています

柏木耳鼻咽喉科に勤務しておりますが、閉院に伴い、北の峰病院に入職しました。昨年の夏に富良野市カルチャーセンターのヨガスクールに参加したところ、体が柔らかくなつたようです。寝る前の15分ヨガを続けたいと思っています。いくつかになつてもできる健康維持法なので、地域の皆さんにもおすすめします。



看護補助者

平岸病院

3 病棟

新田 ひろみ

(入職:平成26年1月)

今年は強運みたい!!

人と話すのが好きなことから看護の仕事に。「ありがと」と言われ、やりがいを感じています。今年1月10日、関ジャニ∞の大阪コンサートに、私と中学2年の娘で楽しんできました。購入したCDについていた応募券が当選し、招待状が届いたんです。こんなことってあるんですね。ついでに大阪・京都観光も楽しめました。



介護福祉士

介護老人保健施設 博寿苑

3階

柴田 栄太郎

(入職:平成11年4月)

マイナス10キロ宣言!

介護の仕事で大切に行っているのはコミュニケーションです。入所者さんに積極的に話しかけることを心がけ、懐かしい昔の思い出を引き出しながら、会話を楽しんでいます。

最近気になるのは、20代のころは68kgだった体重が現在80kgもあること。自分でも重たく感じます。そこで今年は、平岸健康倶楽部に通い10kg減を目指します。



作業療法士

北の峰病院

作業療法

上村 真文

(入職:平成26年4月)

人生の先輩から学んでいます

人の役に立つ仕事がしたいと、作業療法士になりましたが、まだまだ未熟で、先輩の仕事を見て学ぶ毎日です。もっとスキルを高め、仕事の幅を広げたいと思っています。また、患者さんのほとんどが自分よりも年上で、人生の大先輩です。さまざまなことを教えていただきながら、人間としてもっともって成長していきたいと思っています。



平岸病院上空から

ラジコンヘリコプターで
空からの風景を
季節ごとに撮影します

上映予定

博友会では、空から動画を撮影できるラジコンヘリコプターを1月に導入。平岸病院や北の峰病院の上空からの風景を撮影しています。

撮影した動画は、平岸病院のロビーなどで上映する予定です。鳥になつた気分、普段見ることのできない眺めをお楽しみください。



高120mまで上昇可能

平岸病院情報管理室の川村伸司が操縦・撮影します



DJI社「PHANTOM 2」

- サイズ (cm) 29×29×18
- 重さ 1kg (バッテリー含む)
- 飛行可能時間 25分
- 無線により最大1km離れたところから操作可能
- あらかじめ経由地点・高度を入力することで、自動操縦も可能





平岸病院

参議院議員総選挙の不在者投票を、12月10日に平岸病院と博寿苑で、11日に北の峰病院で実施しました。病院や施設での不在者投票は院長や施設長（不在者投票管理者）の管理下

12月14日執行の
『衆議院議員総選挙』に伴い

平岸・北の峰病院と 介護老人保健施設博寿苑で 不在者投票を実施

で行われますが、当法人においても必要な手続きや準備を進め、当日は不在者投票管理者である院長や施設長、選出された立会人が見守る中、公正な投票を行うことができました。

平岸病院で手続きや準備などを担当した医療相談室の佃田クニコさんは、「ケースワーカー3人が手分けし、患者さんから不在者投票の希望があるかどうかを確認。その方の住所地がある市区町村の選挙管理委員会に対して不在者投票用紙・封筒の交付を請求しました。送付されてきた投票用紙などを点検し、投票記載場所の設営を行うなど、時間のない中の慌しい準備となりましたが、患者さんの政治参加をサポートする大切な仕事ですから、間違いがないように丁寧に進めました」と振り返りました。



介護老人保健施設 博寿苑

28年間除雪で活躍した ホイールローダーが交代



28年間、除雪作業で活躍していたホイールローダー（バケットを備えた特殊自動車）が、新しい車両と交代しました。

新しいホイールローダーは日立ZW140で、車体も大きく、路面に凍り付いた固い氷雪も削り取るパワーがあり、路面の段差もフラットに除雪できます。スリップしにくく安全で効率の良い作業が可能です。燃費低減で、環境に配慮した特定特殊自動車排出ガス2011年基準適合車です。

28年間勤め上げた車両は工事現場で活躍することが決まり、勤務最終日には記念写真を撮影したり、日本酒で新たな門出を祝うなど、永年の勤続に感謝しました。



ホイールローダー日立ZW140



新車両の前で安全運転を誓う
4人の職員

謝しました。

除雪を担当するのは、大型特殊免許および車両系建設機械運転技能者の資格を持った管理課職員。安全運転で走行・除雪しますので、今冬もよろしく願います。



**赤平出身のヴァイオリニスト
板垣登喜雄さんの演奏を
楽しみました**

博寿苑4階ホールには入所者さんほか平岸病院からも患者さんが集まり、約60人ほどが約1時間のコンサートを
楽しみました。
演奏に訪れた。
板垣登喜雄さんは赤平市生まれ。元東京フィルハーモニー交響楽団第一ヴァイオリン奏者で、全国各地



●井出 徳彦（ピアノ）
静岡県出身。桐朋学園芸術短期大学ピアノ専攻卒業。平成18年よりウィーンに留学し、ウィーン国立音楽大学歌曲伴奏科にてディプロマを取得、平成24年夏に帰国し、幅広い活動を行っている。



●板垣 登喜雄（ヴァイオリン）
赤平市出身。東京音楽大学卒業後、東京フィルハーモニー交響楽団に入団、平成16年邦楽仲間とロシアのサンクトペテルブルク市制300周年にて演奏。平成26年「いたがき・ヴァイオリンアカデミー」を設立し後進の指導にあたっている。ヴァラーレ弦楽四重奏団。日本弦楽指導者協会会員。

介護老人保健施設 博寿苑

ヴァイオリン コンサート 開催



で演奏活動を行うかたわら、若手の育成に力を注いでいます。
今回はピアノリストの井出徳彦さんとの協演で、「ふるさと」「赤とんぼ」「かあさんの歌」など日本の抒情曲を奏でました。
入所者さんや患者さんは、懐かしいメロディーに合わせて歌詞を口ずさんだり、涙ぐんだりしながら、ヴァイオリンとピアノの生の音色に聴き入っていました。

認知症介護 の コツ

困ったときの
対応方法⑤

トイレの悩みが出てきたら…

認知症になったら、トイレに行けず失禁したり、布団を汚してしまうことも。そんな時は本人が一番驚いていますし、自尊心も傷ついています。叱りつけたり、あきれたりせず、さりげなく片づけましょう。
介護者はトイレに行けない認知症の患者さんの理由を理解し、トイレを示す張り紙をしたり、トイレのドアや洋式便器のフタを常に開けておくのも一案です。毎日決まった時間や食前・食後にトイレへ連れて行ったり、落ち着かないようすを早めに察知してトイレに誘導しましょう。
自分で排せつできるように環境を整えることが大切。必要に応じてポータブルトイレを利用するなどの工夫しましょう。

認知症でトイレに行けない理由

- トイレの場所が分からなくなった
- トイレの使い方が分からなくなった
- 服の脱ぎ方が分からなくなった
- 尿意や便意がなくなった
- 泌尿器系の病気がある

※参考「認知症のひとと家族の生活を支えるために」
(小野薬品)



ご家族に気になる認知症の行動があったら、精神科や神経科などの専門診療科で診察を受け、家族だけで抱え込まないようにしましょう。早い段階からの積極的なサポートが、症状の改善や進行予防になります。