

さくらそう

北陸の春～初夏 あちこち



連

載

vol.4



あこれこれの健康ソレ!

「薬剤部について」

アンガーマネジメントコラム「運転」

「さくらニュース」

症例検討会を開催しました。

地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」継続して行っています。



最新ニュースもチェック → 桜ヶ丘病院スタッフブログ <http://e-sakuraho.com/staffblog/>





「自尊心」を高める

自尊心は、簡単に言えば、自分を大切に思う気持ちのことです。こころの健康に障がいを持つ人の中には、自尊心が著しく低い方もいます。障がい者自身の内側に潜む大きな障がいの一つとって良いかも知れません。

アメリカで精神疾患に悩まされた当事者によって考案されたWRAP(元気回復行動プラン)考案の中心人物であるメアリー エレン コープランドさんはこう言っています。

「あなたは、自尊心が低く、自分には価値がないと感じているかもしれません。それは間違っています。あなたは特別で、ユニークで、生きるに値し、尊厳と思いやりと敬意を受けるべき存在です。」「自尊心が低いために、選択を誤ったり、本当にやりたいことを避けているかもしれません。それがさらに、自尊心のためにはよくないということがあります。」

そう…障がいがあっても、選択を歪めたり、やりたいことを我慢したりすることは決して良くはありません。ひょっとしたら、あなたは自分を控えめに見せたり、謙遜したり、失敗を極端に恐れるといった体験をしているかも知れません。

もちろん、傲慢(ごうまん)だったり、あなたの自尊心を満足させる為に、他の誰かを傷つけたりするようなことは、結局は自分を傷つけることになりかねません。要は、短所も長所も、ありのままの自分を受け入れて、自分を大切に思うことです。

今回は、自分をよく思い、自尊心を高める為にできる簡単な方法のいくつかを上げておきます。

- 前向きで肯定的で愛情のある人たちに囲まれているようにする。
(もし、一緒に居ると気分が良くない人が居たら、その人と過ごす時間は少なくするようにしましょう。)
- 何か気分が良くなるものを身につけたり着るようにする。
(お気に入りの洋服やアクセサリ等は大事にとっておかず積極的に使い、そうでないものをもったいないからととって置くことはやめてリサイクルショップで売ったり処分する。)
- 古い写真や、アルバムを見る
(良い気持ちになるような昔の思い出に浸るのも良いことです。)

● 小さな事をやり遂げる。

(どんなに小さな事でも何かをやり遂げると、良い気分になるものです。簡単なことで良いので、やってみる事です。例えば、タンスの引き出しを一段整理する。本棚のホコリをとる。庭の一部分だけを決めて草むしりをする。好きな本を1ページ読む…などです。やり過ぎる必要はありません。)

あなたをよく理解してくれる誰か、あなたと同じような経験を持つ「ピア(仲間)」とともにやってみたり、やったことを認めてもらうとより効果的です。



「薬剤部について」



はじめに

薬剤師の業務は薬物療法における「医薬品の有効性、安全性の確保」と「適正使用」にあります。われわれ薬剤師は、その目的達成のため、さまざまな業務を行っており、以下に、当院薬剤部の業務を紹介します。

1 調剤業務

調剤業務には、医師の処方せんに基づき、入院している患者さんにお薬を調剤する入院調剤および外来患者さんにお薬を調剤する外来調剤があります。以下の手順により、過誤（あやまち）のないように十分な注意をし、調剤業務を行っています。

- 1) 処方せんに記載された内容について確認を行います。(鑑査)
- 2) 内容に疑わしい点があれば、医師に問い合わせをします。(疑義照会)
- 3) 錠剤、外用剤などを処方せんに記載されているお薬の剤形、服用量、服用方法などを確認し正確に取り揃えます。(計数調剤)
- 4) 当院は原則、服用しやすいように錠剤・散剤を服用時点(朝・昼・夕等)毎に、自動分包機を用いて、一包にまとめています。(一包化調剤)
- 5) また、分包紙には、患者氏名、用法、薬品名、服用錠数、グラム数等を印字し、与薬エラーのリスク低減を図っています。
- 6) 散剤の調剤に際し、バーコードを用いた散剤監査システムにより、薬の取り違い、秤量間違いを防止しています。

- 7) 錠剤の服用が困難な患者さんには、粉碎(粉碎後のデータを確認し粉碎の妥当性について判断している)して、薬を服用しやすくなるように、加工を行っています。
- 8) 散剤を処方せんに記載されているお薬の剤形、服用量、服用方法などを確認し正確に量り取り(計量調剤)、自動分包機で一回服用分毎に分包します。
- 9) 調剤されたお薬が、処方せんの内容通りかを、原則、調剤した薬剤師と違う薬剤師が確認します。(最終鑑査)

II 注射調剤業務

注射薬の調剤では、患者さんの年齢、体重等考慮するとともに、処方された注射薬についての配合禁忌(同時に混ぜてはいけない組み合わせ)、投与量、投与期間の上限等について総合的にチェックを行います。ここで疑わしい点は医師にも確認し、より適切な注射薬が安全に使用されるように努めています。交付に関して、一部の病棟では個人別にセットをして、病棟へ払い出しを行っています。

III 医薬品情報管理業務

医薬品を適正に安全に使用するためには、用法、用量、副作用等の様々な情報を収集することが必要となります。収集した情報は、必要に応じて、医師、薬剤師、看護師その他の医療従事者へ情報提供しています。また、院内LANを利用した医薬品情報(添付文書)の提供を行っています。

IV 薬品管理業務

医薬品の購入管理(購入、検収)、保管管理、供給管理(調剤薬、注射薬等)、出納管理(受払等)、統計管理等を行っています。麻薬、向精神薬、毒薬等はそれぞれの該当法令等に従い、適正な管理、供給を行っています。調剤室の温度・湿度を毎日記録し、医薬品管理に適正な温度・湿度を保っています。

V チーム医療

医療安全、NST、感染対策等に参加し、他の職種とともに協働の医療を行っています。

VI その他

入院患者さんの持参薬を鑑別し、文書にて当院採用薬品情報も含めて医師、看護師へ情報提供を行っています。



運転



こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント) 看護師の袋井修平です。

車の運転でイライラすることはないですか？

無理な追い越しや通勤中の急な大渋滞。遅い車や自転車が前にいる等理由は様々ですが、運転とイライラは、常に背中合わせの状態といっても過言ではありません。普段はそれほど怒らない人なのに、車のハンドルを持つと乱暴な運転をしてしまう方も中にはいるのではないのでしょうか。車という大きなものを操作することによって気分も大きくなり、自転車や歩行者を見下してしまうなどの心理的要因も影響しているものと思われませんが・・・。

実はこのことが、米国で社会問題になっています。

Forbes JAPAN 2016/8/4(木) 8:00配信

米国では車を運転する人たちの約80%が過去一年間に少なくとも一度、運転中に激しい怒りや敵意、突然キレて暴力的な行動に出る「ロードレイジ」を経験していることが分かった。

車を運転する2,705人を対象に実施した「運転中の攻撃的な行動」に関するインターネット調査の結果によると、回答者の3分の2が、攻撃的な運転は3年前より重大な問題になっていると答えた。また、80%はこうした傾向について、運転者の安全に対する深刻な脅威だと考えている。

全米自動車協会(AAA)の調査機関、非営利組織のFTSが過去に実施した同様の調査によれば、死亡事故の半数以上は、少なくとも一方のドライバーによる攻撃的な行動(運転)が原因だったとみられている。多くは「自分の危険性」を自覚しているとのこと。

—以上—

ストレス大国、日本の自動車事情も他人事ではありません。運転には大きなストレスを伴います。自分の心のコップの中の状態によって、同じ状況でも事実に対する感じ方は様々になりますね。

平成29年4月6日(木曜日)～平成29年4月15日(土曜日)に平成29年「春の全国交通安全運動」が実施されます。今一度、自分の心のコップの中を確認して、時間にも心にも余裕をもって運転してみたいはいかがでしょうか？自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

記事:看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平

さくらニュース

★TOPIC.1★

症例検討会を開催しました。

当院では、石川県の精神障害者地域療養支援事業として、平成28年12月20日、平成29年2月13・16日の3回にわたり、症例検討会を実施しました。院内の医師・看護師・リハビリスタッフ・ソーシャルワーカーが集まり、外部から相談支援専門員や訪問看護ステーションなどの方々をお招きし、長期入院患者さんの「退院したい！」「いかに支えるか」をテーマにざっくばらんに語り合うことができました。外部の方を招き、複数の病棟スタッフや多職種が入り混ざっての症例検討会というのは初めてであり、退院支援アドバイザーである高松病院の坂上認定看護師の協力のもと、試行錯誤を重ねながら実施しました。初回はまだ不安が残ったものの、参加した職員が外部の方の新たな視点にふれ、「参加して良かった」という声が多く聞かれ、充実した会となったように思います。当院では来年度も、不定期ですが症例検討会を実施し、関係機関の方にもお越しいただきたいと考えております。もし参加を希望される方がいらっしゃいましたら、担当者までご連絡ください。

桜ヶ丘病院 症例検討会準備係 四日(よっか)
TEL 076・2558・1454(代表)



★TOPIC.2★

地域住民の皆さん対象の

「いきいき健康教室」

継続して行っています。

『いきいき健康教室』は、地域住民の皆さんのおかげで継続することができております。

12月「認知症サポーター養成講座」、1月「脳のトレーニング&身体測定」、2月「冬の脱水にご注意下さい!」、3月「転倒予防について」のテーマで開催しました。いきいき健康教室では、地域の皆さんの益々の『健康促進』と『温かい交流の場』を目指していきます!



病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

基本方針

- 1) 優れたスタッフを充実させ、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の充実に貢献する病院を目指します。

患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



《外来診察スケジュール》

診察時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	橋本	林	大平	天野	大平
		二診						廣澤
		三診						康山
	内科		内科医					
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	中川	中川	天野	岩崎	林
			二診	康山			天野	
内科				内科医				

《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 午後 13:00~16:00 ◎ 再診 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30

・初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。
・初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

医療法人社団浅ノ川



Sakuragaoka Hospital

標榜診療科 精神科 内科 歯科

● 精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」
● グループホーム 「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地