

さくらそう



能登・金沢・白山・富山
春へ夏を迎える頃



連載
vol.8



アンガーマネジメントコラム「花粉症」と「怒り」はそっくり??
医師の紹介
さくらニュース
『地域医療連携の会』開催報告
地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」を行っています。

あこころの健康
ツレ!



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/>





スマホ握るより、手を握ろう！

今年の冬の大雪は、本当に大変でしたね。暖かくなった今頃になってお疲れが出たり、身体のあちこちに不具合が…なんて方もいらっしゃるかもしれません。心よりお見舞い申し上げます。かく言う私も、腰やら背中やら…ついでにサイフの中身もダメージを受けた冬でございました。(苦笑)

そんな厳しい冬ではございましたが、平昌で行われた冬季オリンピックでの若者達の活躍に、胸を熱くした方もいらっしゃるのではないでしょうか？ いろんな感動がありましたが、私、個人的にはスキージャンプの21歳の女性の方の銅メダル獲得が、いろいろなことを思うに一番じわじわ～と感動を覚えずにはいられないのでございます。

15歳そこそこの少女がいきなり世界の舞台で連勝続きの大活躍、前回4年前のソチオリンピックでは金メダルが当然と思われながら残念な結果にあれこれ言われ…勝負を期した今シーズンも調子が伸びずにいましたが、見事にメダルを獲得しました。考えてみれば15や20歳そこそこの娘さんが、急角度の斜面を直滑降で滑り降り、100メートルほども飛んで着地するなんて普通ではあり得ませんよね。

ちなみに世界の女性の人口は37億4千万人(ちなみに男性は…35億ではなく37億9千万人らしいです)、その中でスキージャンプ競技の世界レベルの大会に出場できるのは30人あまりだそうで(ちなみに国際スキー連盟に登録しているいわゆる競技人口は300人あまり)30度を超える急斜面で足がすくむような凡人がツベコベ言えるものではありませんね～。

しかもメダルをとって当然やる!という中でのプレッシャーやら「不安」などというのは、凡人には想像するに恐ろしい世界だろうと思います。そんな中でのメダル獲得は本当に素晴らしいですね。

ところで、「不安」を感じた事がないという方はいないですよ。最近手にとった心理カウンセラー「高牟禮憲司」さんという方の著書*によると、特に最近理由のない不安を訴えられる方が多くなっているのは、「五感の使い方が偏っている」からだそうで、なるほどと納得できるものがありました。

私たちの感覚には、「視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚」いわゆる五感がありますが、スマホやコンピューター、ゲーム機器などのIT機器の普及により仕事でもプライベートでも特にIT機器がもたらす、視覚・聴覚の二つを使うことが極端に多くなって来ています。ひょっとしたら今日はパソコンのキーボードやスマホのタッチパネルしか触っていない…なんて方がいるかもしれません。いつも同じタッチ、感触しか感じてないなんてことはありませんか？

残りの嗅覚や味覚も、全国どこへ行っても同じ味のコンビニがもたらす、万人向けの味覚に慣らされていませんか？まあコンビニや食品業界というのも、その辺はわきまえていて、味と目先を変えた新商品を次々と繰り出して来る訳なのですが…、50代半ばのおじさんの子供の頃は、地元の祭りなどには、各家庭で押し寿司やら、いわゆる「ごっつお」を作って、近所の方々にお互いにお裾分けなんてことをしていたものです。押し寿司でも各家庭で載せる魚や具、酢の加減、押し加減などに違いがあり、それがまた楽しかったものです。

この冬、体験したことのない大雪で、車で出勤される方は大変でしたね。昔は今ほど車の性能も良くなって、殆どが雪に弱い後輪駆動の車、それでも雪道をよく知る先輩ドライバーは必ずシャベルを車に乗せていて、後輪の駆動力を増すためにトランクに重しを乗せたり、チェーンの巻き方に精通していたり、前の車が雪にハマりそうになると、すぐに車を停めて、同じようにわ～っと誰かが後ろの車からも降りてきて、一緒に押す。自分がハマりそうになると同じように誰かが押してくれ、誰も見捨てて追いついていかないという光景が普通に見られていたものですが、最近ではいつ来れるかわからないロードサービスを待つ、ひとりスマホを握りしめて待っているなんていう光景も見られたようです。

その一方で、日頃は顔を合わせたこともないご近所の方と言葉をかけあったり、協力しあって除雪をしたり車を押したりと、温かい気持ちを味わった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そう、大雪の時には、スマホを握るより、シャベルを…、それもみんな握るときっと不安も消え去ってしまうかもしれません。あるいはお互いの不安な時に手を握りあえる誰かを…、そして、たとえ誰も握ってくれなくても頑張ってるね…とかヨシヨシと認められる自分自身を大切にしましょう。

(*高牟禮憲司著“理由のない不安”を一瞬で消す方法、主婦の友社、2017/12/22)



記事：コーブランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明



「花粉症」と「怒り」は そっくり??

春の日差しが心地よくなりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

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。

この季節になると、いつも頭を悩ませるのが「花粉症」です。現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。くしゃみ、鼻水、鼻づまり。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因でアレルギー反応が見られますが、人により症状や程度は異なります。

のどの粘膜が炎症を起こしたり、肌や眼のかゆみなどの症状がみられたり…。これらの症状が常在することで、精神的なストレスとなっているケースも多いのではないのでしょうか？それでは、花粉症のメカニズムについて確認してみましょう。

①花粉が目や鼻から侵入します。

②体内の免疫システムは「異物＝敵」と認識します。その結果、敵に対抗するための抗体(IgE抗体)が作られます。

③IgE抗体は、花粉に接触するたびに作られるので少しずつ体内にたまっていきます。

④IgE抗体の蓄積量があるレベルに達すると…⇒花粉症の症状が出現するわけですね。

去年までは全然大丈夫だったのに急に花粉症になったという話もよく聞きますが、それはこれまで蓄積されていたIgE抗体が一定量に達してしまっただけの結果だということが分かると思います。つまり、個人差はありますが、誰もが一定量以上のIgE抗体が蓄積されると花粉症になってしまうおそれがあるわけです。

このことは、「心のコップ」と「怒り」の関係とよく似ています。「心のコップ」の中に様々な一次感情(つらい、痛い、嫌だ、苦しい…など)がたまってあふれ出たときに、二次的に「怒り」が発動されます。つまり、誰しも「心のコップ」の中が一次感情で一杯な時は、些細なことがきっかけで、「怒り」が発動しやすくなっていることがご理解いただけるのではないのでしょうか？一次感情の蓄積が「怒り」に繋がるわけです。

対処についても同様で、「花粉症」には、マスクやお薬などの対症療法(短期的な対応)と体質改善(食生活、免疫力を高めるなどの長期的な対応)があります。「怒り」への対処方法も同じく対症療法(カッとなった時に怒りを抑える短期的な対応)と体質改善(無駄に怒らなくなる考え方を身につける長期的な対応)があります。

「花粉症」も「怒り」も短期的な対応と長期的な体質改善を組み合わせながら、自分と向き合って対応していくことが重要になります。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

TOPIC OF anger management

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・マネージメントアドバイザー 袋井 修平

医師の紹介



康山俊樹医師

平成29年4月に入局し、同年秋、精神保健指定医取得しました。

担当は精神一般病棟及び精神療養病棟と、月曜・土曜の外来です。宜しくお願いします。

南野壽利医師

平成29年9月に入局し、当院の精神一般病棟を担当
外来日は木曜と土曜の午前

金沢医科大学卒

趣味は釣り、野球

何卒よろしくお願ひいたします。



さくらニュース

★ TOPIC.1 ★

『地域医療連携の会』開催報告

去る2月15日(木)、KKRホテル金沢において、当院初の『地域医療連携の会』を開催しました。当日を迎えるまでは、年度末であることに加え、今年は降雪量も多いため、どれだけの方にお越しただけるかと不安でしたが、お誘いした施設のうち36施設57名の多職種の方々にご参加いただきました。今回は、認知症への関わりをテーマにお誘いしたこともあり、認知症に関する講演2題をお願いしました。その後、我々が目指している「地域の真のつながり」をつくるお手伝いとなればと企画した「情報交換会」を催しました。

私たちと同じ想いを抱く方々にお集まりいただき、とても活気のある楽しい情報交換の場となり、ご参加いただいた方々からも「参加して良かった」との嬉しいお声をいただきました。地域における医療サービスの充実と真の連携実現のためにも、皆様と語り合うこのような場は不可欠であると考えており、この会がその契機となればと願うばかりです。

今後、引き続きさまざまなご提言をいただければ幸いですし、これに留まらず新たなきっかけづくりを企画いたしますので、今後とも宜しくお願いいたします。



★ 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。

観法寺町のいきいき健康教室では、1月「冬に気をつけたい病気」、2月「脳のトレーニング」、3月「生活習慣病」についてお話させて頂きました。

また、2月は森本公民館からも依頼を頂き、「楽しく認知症を予防しましょう!」のテーマでお話させて頂きました。認知症のお話だけではなく、楽しみながら頭を使った脳トレを行ったり、軽い運動を取り入れたり楽しい雰囲気

で認知症予防ができました。いきいき健康教室は、私たち病院職員が地域住民の皆さんの声を直接聞ける貴重な時間です。これからも地域住民の皆さんと一緒に笑い成長できる時間になりたいと思います。



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) 優れたスタッフを育成し、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) 地域医療の発展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》

診療時間	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	眞舘	眞舘	眞舘	南野		南野	
		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									

※予約制

《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

・初診の場合は、待ち時間短縮のため、必ず前日(土・日・祝日を除く)までに「地域連携室」にご連絡下さい。

医療法人社団浅ノ川



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