



独立行政法人
国立病院機構 東尾張病院 広報誌

ひがしおわりの窓

vol. 40
令和2年
5月発行

基本理念 患者さんの立場に立ち、基本的人権を守り、より安全な医療を提供します。

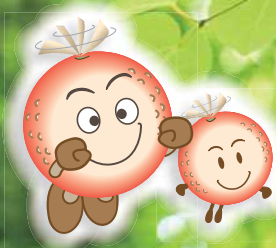
発行元：独立行政法人 国立病院機構 東尾張病院 発行責任者：西岡 和郎
〒463-0802 名古屋市守山区大森北2丁目1301番地 TEL 052-798-9711 FAX 052-798-5554
<https://higashiowari.hosp.go.jp>

新任のご挨拶

訪問看護ステーション まめなし

栄養管理室便り

デイケアプログラムの紹介



～新任のご挨拶～

事務部長 中村 晃 康



皆様、初めまして、4月1日より赴任いたしました事務部長の中村晃康と申します。よろしくお願ひいたします。

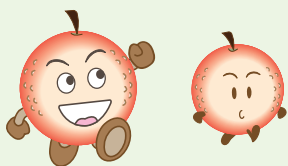
私が赴任した当日は、午後からあいにくの雨模様となり、桜もまだ満開手前の状況でしたが、数日後には青空の下、桜の花で敷地内が綺麗に覆われ、改めて東尾張病院に赴任した実感が湧いてきました。これから初夏に向け緑一色となり、また秋には違った景色に変化し楽しませてくれることと思います。

しかしながら、今年はどうやら平穩に、とはいかないようで、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、緊急事態宣言も発令され日本はもとより世界中で感染が広まり甚大な被害となっております。一早い収束を祈るばかりです。

さて、話は変わりますが、近年医療並びに介護福祉事業にあっては大きな節目を迎えており、65歳以上の人口は現在3,000万人を超え、2040年頃にピークを迎えますがその後も75歳以上の人口割合が増加し続けることが予想されており、少子高齢化が加速している状況です。これにより医療分野でもこれまでの急性期医療中心から回復期医療への転換や、在宅医療への推進が求められ、精神科医療の分野におきましても、患者さんの人権の確保とともに入院治療から在宅や地域生活を中心とする支援へと変化してきました。

東尾張病院においても、地域医療構想や2040年を見据えた医療・介護福祉情勢に乗り遅れないよう常に変革し、当院の理念である「患者さんの立場に立ち、基本的人権を守り、より安全な医療を提供します。」の元、この4月に開設した訪問看護ステーションやデイケアを通じて、患者さん一人一人の社会復帰、また社会への参加支援を進めていく所存でございます。

私ども事務部門のスタッフも、医師、看護師等のスタッフと力を合わせ、患者さんがよりよい環境で治療並びに療養していただけますよう、日々努めていきたいと思ひますので、よろしくお願ひ申し上げます。



独立行政法人国立病院機構 東尾張病院

訪問看護ステーション まめなし



東尾張病院の精神科訪問看護では当院に入院されていた方が安心して地域生活が送れるようお手伝いさせていただいてきました。その中では生活・病気や薬・人とのかかわり方・就労・家族・体調・・・など、なかなか人には話せない悩み事の相談も多くありました。精神の病気は体の病気とは違い周囲の理解が得難く、精神疾患を持ちながら地域で暮らして行くことの難しさもあり、より多くの患者様が地域で安定して暮らせるお手伝いがしたいという気持ちで、訪問看護の拡充に向けて頑張ってきました。そしてこの度、更なる充実に向け、訪問看護ステーションまめなしを開設するに至りました。

今まで、当院の訪問看護をご利用いただいても、転院をされると訪問看護も終了となってしまいましたが、「ステーション」となったことで、転院されても引き続き当院の訪問看護をご利用いただけることになりました。地域での支援者の方々とも協力しながら、患者様・ご家族様のサポートをし、病気を抱えていても安心して・安定した地域の生活をしていけるようお手伝いさせていただきたいと思っております。

各地域で精神科訪問看護ステーションが増えてきています。社会資源も多くあり、どのようなサービスが利用でき、どのようなサービスが患者様に適しているのかわからないこともあるかと思えます。訪問看護に関わらず個々のケースに合わせた地域の支援を共に考えていきたいと思えます。お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。職員一同、「まめなし」の花言葉「変わらぬ優しさ」をモットーに看護させていただきます。

副看護師長 青山 佳奈恵

1. 訪問看護ステーション まめなしの由来

「まめなし」はこの地域に自生しており白いかわいらしい花と小さい実をつけます。花言葉は「変わらぬ優しさ」この花言葉のようにいつも変わらぬ優しさで看護を提供いたします。



3. 訪問看護はどんなことをするの？

医師の指示のもと、自宅や地域社会の中で、より安定した生活が送れるように必要なお手伝いをさせていただきますので、いろいろご相談ください。

- たとえば
- 夜眠れない、生活のリズムを整えたい
 - 自分の病気について教えてほしい
 - 薬がきちんと飲めるようになりたい
 - 人とうまく接することができるようになりたい
 - ご家族の方が患者さんとの関わり方を知りたい
 - 社会資源の活用の仕方を教えてほしいなど、お気軽にご相談ください。

4. 訪問できる方は

- 精神科に通院中の方で、主治医から必要と認められた方
- 現在入院中で、まもなく退院予定の方
- お住まいが、名古屋市守山区、春日井市、尾張旭市、瀬戸市を 中心に、当訪問看護ステーションの指定地域の方(遠方の方も一度ご相談ください)

6. 利用のご負担は

精神科訪問看護は医療保険でのお支払いになります。自立支援医療制度等の医療費助成制度があります。
*ご利用負担については、直接担当者から説明いたします。

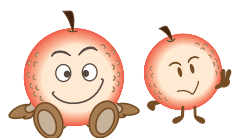
2. 訪問看護とは？

精神に障がいや病気を抱えて地域で生活している方が、家庭や地域社会で安心して日常生活を送ることができるようにお手伝いすることです。看護師などが定期的にご自宅等へ訪問し、困ったことや悩みなどを少しでも解決するための方法を一緒に考えます。

5. ご利用日、時間

ご利用日
毎週月曜日より金曜日
ご利用時間
8時30分～17時15分
休業日
土・日曜日、祝日、年末年始
(12月29日～1月3日)

お問い合わせ先 TEL : 052-798-9248
FAX : 052-726-5599

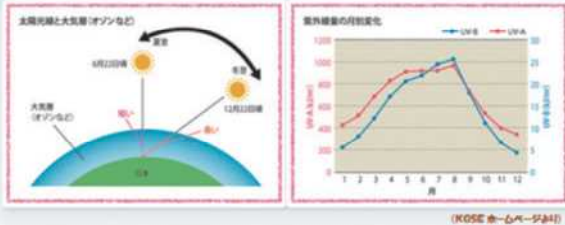


住み慣れた自宅や地域で、自分らしく安心して生き生きと暮らせるようにサポートします。

～ 栄養管理室便り ～

寒い冬から春へと移り変わり少しずつ暖かさを感じる日が多くなってきました。夏に注意されることの多い紫外線は、実は春から多くなっています。そこで今回は食べ物からの紫外線予防についてご紹介します。

変動する紫外線 ～季節で変わる紫外線量～



ビタミンC

- < 働き >
 - ◇ 抗酸化作用により肌の新陳代謝を促進
 - ◇ メラニン色素の生成を抑制して、コラーゲンの生成を促進
 - ◇ 黒くなったメラニン色素を、白色かシミ・そばかすを予防
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 イチゴ、オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、レモン、ズッキーナ、パプリカ、トマト、紫キャベツ etc.



ビタミンE

- < 働き >
 - ◇ 抗酸化作用により肌の老化を予防
 - ◇ 血行促進、表皮の新陳代謝を正常化しメラニン色素の排出を促す
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 魚介類、アボカド、ナッツ類、緑黄色野菜、卵、ゴマ etc.



リコピン

- < 働き >
 - ◇ 肌の日光に対する耐性を高める
 - ◇ 強い抗酸化作用があり、シミ・そばかすの原因となるメラニンを作る酵素の生成を抑制
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 トマト、パプリカ、人参、スイカ、グレープフルーツ、柿 etc.



オメガ3脂肪酸

- < 働き >
 - ◇ 抗酸化作用があり、日光による肌の痛みや炎症を和らげ肌を守る
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 鮭、鯖、イワシ、 etc.



紫外線予防にオススメの食べ物



ビタミンA (β-カロテン)

- < 働き >
 - ◇ 抗酸化作用により肌の劣化や肌荒れなどを予防
 - ◇ メラニン色素の生成を抑制
 - ◇ 皮膚の粘膜を保護し、強くする(皮膚の免疫力を向上)
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 人参、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜 etc.



ビタミンB2

- < 働き >
 - ◇ 新陳代謝を高め、皮膚や粘膜を丈夫にする
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 レバー、うなぎ、イワシ、いくら、アボカド etc.



亜鉛

- < 働き >
 - ◇ 肌の新陳代謝・免疫力を高め、皮膚や粘膜を丈夫にする
 - ◇ 身体の蛋白質合成にも必須
- < 豊富に含まれる食べ物 >
 魚介類(牡蠣、レバー、うなぎ、イワシ)、卵 etc.



控えた方がよい食べ物

ソラニン (光毒性物質)

日光など光を浴びると、身体での紫外線に対する感受性を高め、紫外線を吸収しやすくしてしまう物質。その結果、肌にダメージを与えてしまう。



★ 摂取してから2時間程で体内に広がって紫外線を吸収しやすく、その後、7～8時間程で代謝されます。

➡ '夕方以降' に食べるのがオススメ☆☆☆

デイケアプログラムの紹介

デイケアでは、心理療法士によるプログラムを定期的に行っています。

- 各種プログラム
- ① 月曜日 SST (エス・エス・ティー)
 - ② 水曜日 泉 (いずみ) の会
 - ③ 金曜日 あれこれ討論会 / やわらかあたま教室

今回は月曜日のSST (エス・エス・ティー) をご紹介したいと思います。これは、SocialSkills Training (社会生活技能訓練) の頭文字をとったものです。

わたしたちは、いろいろな人たちとのかかわりながら生活していますよね。たとえば、家族や親せき、友だちや知り合い、病院の先生やスタッフ、役所の人や外出先のお店の人などです。そのような人たちとかわる状況のなかには、楽しく満足のいくようなやりとりができる場合もあれば、お願いしたいことがあったり、断りたい気持ちになったりしていても、うまく伝えられず困ってしまう場面もあると思います。

SSTでは、このような困った場面で役に立つ技能を身につけるためのプログラムです。プログラムの流れは、図にあるように、まずは困っている場面をみんなで共有します。そして、どのように

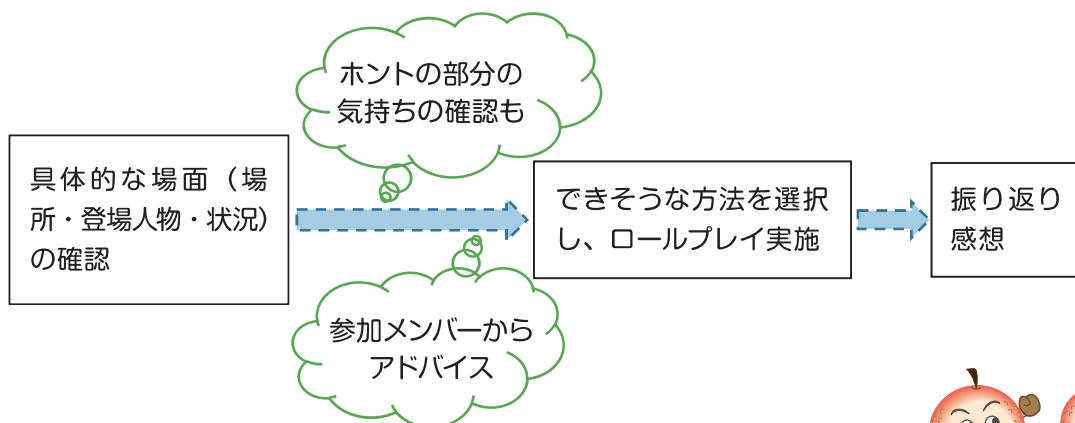
したいか、ほんとのきもちも確認し、参加メンバーからのアドバイスももらいながら、自分にあった伝え方を探していきます。その上で、自分が実際にできるように、実際の場面を練習します。スタッフも参加メンバーも、困っている人を助けるために、お互いに協力しながら、進めていきます。

困りごとにはいくつかの種類がありますが、当院では、昨年より「自分に合った“断り方・頼み方”」をテーマとしています。メンバーさんから普段の生活の中で困っていることを募集し、練習を行っています。

例えば、会うたびに遊びに誘われている。行きたくないのにどうしよう……、ラインの連絡先を聞かれた。断りたいけど、どうやって断ろう……など。

1回の参加人数は6~9名、所要時間は約40分です。

プログラムの流れ



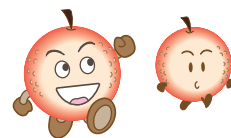
参加したメンバーからの感想

「断る言葉だけではなく、表情や態度も大事だと気づいた」「直接言いにくい内容は、メールや手紙などで伝える方法もあることに気づいた」「場面や相手のタイプ、自分の特徴によっても、断り方はいろいろあることに気づいた」といった感想が寄せられています。

今年度の予定

メンバーさんからの「断れないこと」による個別相談も多く寄せられていることもあり、今年度も同じテーマを継続していく予定です。どうぞご参加ください。お待ちしております。

(現在、新型コロナウイルスの関係で、当院のデイケア・ショートケアは当面の間、お休みさせていただきます。)



外来診察の御案内

令和2年5月1日現在

【一般精神】 ◎午前(受付時間 8:30~11:30)

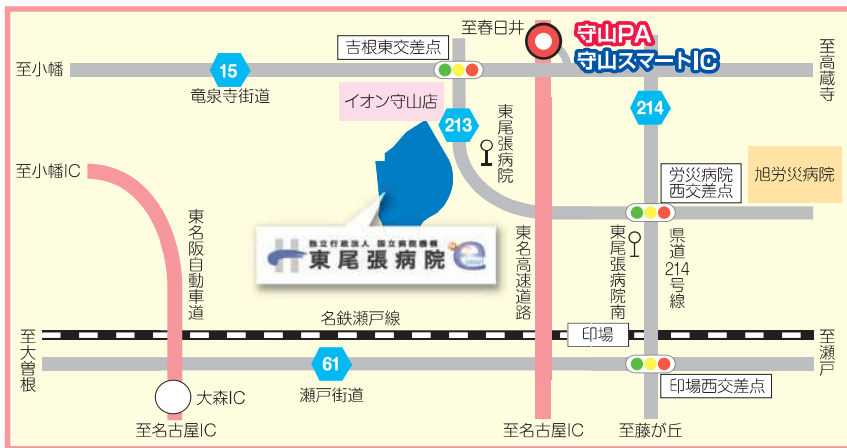
	月	火	水	木	金
1 診	吉岡	末宗	吉岡	西岡	菅原
2 診(初診)	交代制	交代制		交代制	
3 診	殿村		殿村	吉岡	末宗
4 診		西岡	矢倉	矢倉	舟橋
5 診		菅原		菅原	飯高

※入院のご相談は、地域医療連携室までお問い合わせください。
 ただし、院内の状況により対応いたしかねる場合がございますので、ご了承ください。
 ※予約変更の電話は、平日午後1時から午後3時まで以外来へしてください。

【児童・思春期】(完全予約制) ◎午前(受付時間 8:30~11:30) 午後(診療時間 13:15~)

	月	火	水(初診)	木	金
6 診	古橋(午後)		古橋(午前)	古橋	

病院へのアクセス



名古屋方面から電車・バスで

- 地下鉄東山線藤が丘駅下車、市バス藤丘12系統 東谷山フルーツパーク行き乗車、東尾張病院南下車徒歩約5分
- 名鉄瀬戸線小幡駅下車、市バス志段味巡回左まわり乗車、東尾張病院南下車徒歩約5分
- JR中央線・地下鉄名城線大曾根駅下車
 - ①ゆとりーとライン志段味スポーツランド経由中志段味行き乗車、東尾張病院下車
 - ②名鉄瀬戸線で印場駅下車徒歩約20分、又は旭前駅下車後タクシーで約8分

名古屋方面から乗用車で

- 瀬戸街道(県道61号線)印場西交差点を北上、4つ目の信号「労災病院西」を左折してすぐ左手

春日井方面から乗用車で

- 竜泉寺街道(県道15号線)吉根東交差点(イオン守山店)を南下し、二つ目の信号を過ぎて約500m行った右側

病院バスの運行経路・時刻表

午前	午後
神領駅発 8:50	病院発 15:40
守山イオン発 8:55	旭前駅着 15:45
病院着 9:00	守山イオン着 15:53
旭前駅発 9:05	神領駅着 16:00
病院着 9:10	病院発 16:10
藤が丘発 9:25	藤が丘着 16:25
病院着 9:40	

※土曜、日曜、祝日は運休します。

病院マイクロバス乗り場案内

- 病 院……当院玄関東側の車庫前
- 旭前駅……名鉄瀬戸線旭前駅ロータリー小川歯科前
- 藤が丘……地下鉄藤が丘駅西側のパチンコ店角
- 神領駅……中央線神領駅ロータリーのコンビニ前
- 守山イオン……イオン守山店南東側の高架下

※交通事情により多少遅れることがありますので御了承下さい。

