



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていきたいという思いで命名しました。



▲新型コロナウイルスPCR検査中の様子

病院の理念 人道・博愛の赤十字精神のもと、患者の権利を尊重した良質で高度な医療を提供し、市民の健康増進に貢献する。

今号の表紙は、病気の診断・治療に必要な検査を行う臨床検査技師です。

患者さんの血液や尿などの検体や、心電図や超音波に代表される身体の検査を行い、多職種で構成されるチーム医療を支えています。

新型コロナウイルス感染症対応では、PCR検査による正確な検査データを提供するため、現場で奮闘しています。

巻頭特集

「こころ」の健康を保つには

トラベル・ワクチン外来を開始しました

第21号

病院
広報誌

「こころ」の健康を保つには



長引く感染症の影響や物価高騰など予想できないことが相次ぎ、不安な気持ちになる方も多いと思います。そこで今回は、こころの健康の保ちかたについて精神科の京野部長にお話を伺いました。



精神科部長

京野 穂集 (きょうの ほつみ)

精神保健指定医

日本精神神経学会 精神科専門医・指導医



こころの健康とは？

まず、こころの健康、といいますが、健康とはなんでしょう。

WHOの定義では「肉体的にも、精神的にも、社会的にもすべてが満たされた状態にあること」とされています。ものすごくハードルが高く感じてしまう方もいるかもしれません。

肉体的、社会的に満たされるというのは、様々な病気や外的要因に左右される面もありますので、健康の中でじつは一番保ちやすいのは“こころ”なのではないかと思います。

こころが満たされると世界の見え方が変わるので、こころの健康を保つことで、WHOのいう健康に近づくことが出来ると思います。

こころの健康が損なわれる原因は？

こころの健康が損なわれる原因としては、たとえば頭部外傷や、内分泌疾患といった体の原因による「外因性」のものもありますし、統合失調症や双極性障害といった「内因性」といわれるものもあります。これらの原因がある場合はご自身でこころの健康を保とうと思っても難しい面がありますので、専門医への相談がおすすめです。「心因性」といわれる、ストレス反応としてこころの健康が損なわれるケースに関しては、ストレスケアをすることで予防が可能な場合もあります。

ストレス緩和の方法は？

ストレスに気付いて、自分にあったストレス対処法を見つけることが大切です。

ストレスがかかると、体調面の変化として例えば食欲が落ちる、食べ過ぎてしまう、寝付けない、

睡眠が浅くなる、動悸がする、便秘や下痢を繰り返すといった症状が出ます。また精神面の変化としては例えば、集中力が落ちたり、やる気が出なくなったり、イライラしたり、不安感が出たり、感情がわからないなどの症状が出る場合があります。

人によってストレス反応の出方は様々なので、ご自分の体調、心理面をよく振り返って早めに気付いてストレスがかかっていることをまずは認めることが大事です。

自分のこころの中に見えないセコンドを雇って、定期的にアドバイスをもらうような気持ちで振り返ることもおすすめです。

ストレス対処法はその人その人で異なりますが、自分が「気持ちいい」「楽しい」と感じるもので社会的に許されているものであればなんでも構いません。ただ、過度の飲酒やギャンブルといった対処法は身を持ち崩すことがあるので注意が必要です。

普段からできるストレスケアとして 3つのR (Rest 休息、Relaxation くつろぎ、Recreation きばらし) を取り入れることがおすすめです。また、質のよい睡眠をとる、ストレッチや深呼吸、ヨガなどをするのも良いでしょう。

相談窓口や受診方法は？

こころの健康が保てない状態が続くようであれば、ご自身で抱え込まずに気軽にメンタルクリニックや精神科を受診することをおすすめします。ストレスが原因だ、とご自身では感じていても、じつは体の病気に引き続いてメンタル不調が起きている、ストレスケアよりも服薬治療が優先される場合もありますので、まずは受診を試みましょう。

精神科は主治医との相性も大事ですので、受診してみて合わなければ病院を変えても良いのです。そういうケースはよくあることなので、主治医に伝えると快く紹介状を書いてくれるので心配はいりません。

それでも精神科やメンタルクリニックへの受診に抵抗感があったり、敷居が高く感じてしまう場合は以下に示した横浜市の相談窓口がありますので、そちらにご相談いただくのも良いと思います。

[平日] 午前8時45分～午後5時

お住まいの各区福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害支援担当

[平日] 午後5時～午後9時30分 [休日] 午前8時45分～午後9時30分

横浜市こころの健康相談センター TEL. 045-662-3522

もちろん当院精神科でも診察が可能です。精神科は特に鑑別診断、除外診断が大事ですので、初診は当院のような総合病院にかかるのが一番安心です。紹介状をお持ちでない場合は選定療養費がかかってしまうので、かかりつけの先生に紹介状を書いてもらってお気軽にお越しください。

季節の献立紹介



調理師 おすすめレシピ 「せり鍋」

春の七草として知られている“せり”をたっぷり使ったお鍋をご紹介します。

せりの生産量全国第1位は宮城県ですが、市内のスーパーにも並んでいます。

数少ない日本原産野菜のひとつで、鉄・ビタミン・食物繊維を豊富に含み、根っこまで美味しく食べられます。



材料 (2人前)

鶏もも肉	120 g
絹豆腐	100 g
油揚げ (1/2枚)	30 g
せり (2わ)	180 g
ごぼう (1/3本)	50 g
長ねぎ (1/2本)	50 g
舞茸	50 g
ごま油 (小さじ2)	8 g
すりごま (小さじ2)	4 g

A だし汁

水	250cc
白だし (小さじ2)	
醤油 (大さじ2)	
みりん (大さじ2)	
酒 (大さじ1)	
たかのつめ (少々)	



作り方

- 鶏肉はひと口大、豆腐は4等分に切る。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。せりは根をよく洗い、5～6cm程度の長さに切る。ごぼうはささがきにして水さらし後、水を切る。長ねぎは長さ4cmのぶつ切り、舞茸は小房に分ける。
- 鍋を火にかけ、ごま油・鶏肉・油揚げ・ごぼう・長ねぎを入れて炒め、《A だし汁》を加える。鶏肉に火が通ったら、豆腐・舞茸を入れひと煮たちさせ、食べる直前にせりを加えて20秒ほど煮る。最後にすりごまをかけて出来上がり。(※調理時間：15分程度)

Point

油揚げ・長ねぎは、焼き目をつけておくと香ばしく風味が良いです。
鍋のメに、ご飯・卵・刻んだせりを加えた雑炊で美味しく栄養アップ♪

【栄養価】 (1人分)

- エネルギー 300 kcal ●たんぱく質 23.6 g ●脂質 13.5 g
- 塩分 3.4 g ●食物繊維 5.8 g

特定行為看護師について

特定行為看護師とは、今まで医師にしかできなかった行為を実施することができる専門的知識・技術をもった看護師のことです。

日本では、チーム医療を推進し、看護師がその役割をさらに発揮できるよう、2014年に「特定行為に係る看護師の研修制度」が創設され、翌2015年にその研修制度が開始されました。

当院の創傷管理の特定行為研修を修了した特定行為看護師は、医師と共に作成した手順書をもとに、褥瘡の処置などを医師に代わって実施します。医師の業務負担軽減（タスクシフト）になると同時に、褥瘡の治癒を促進することができ、患者さんの回復を早くする効果もあります。

現在5名の特定行為看護師が在籍しており、今年度さらに2名の看護師が研修を受講中です。将来は地域での活動を目指しています。



特定行為研修修了看護師
(皮膚排泄ケア認定看護師)



第2ブロック支部総合訓練に参加しました

令和4年11月19日(土)・20日(日)に関係機関と連携した活動の実践と検証を目的に、「第2ブロック支部総合訓練」に参加しました。

日頃から、有事に迅速な対応がとれるよう今後も防災訓練や研修に積極的に取り組み、関係機関と連携した準備を進めてまいります。

※参加機関：第2ブロック（関東1都6県と山梨県、新潟県支部）、隣県の静岡県支部、秦野市、県内防災関係機関、赤十字ボランティア他、計約500人。



ラピッドアセスメントシート（避難所の環境・設備に関する記録表）の作成



意識を失った避難者の診察



病院機能評価の認定を取得しました

当院は、公益財団法人日本医療機能評価機構による平成19年3月の初回認定から4回目の「病院機能評価※」審査を受けました。その結果、病院機能評価の認定基準に達していることが認められ、令和4年9月2日付で更新認定を取得しました。【一般病院2 3rdG:Ver.2.0】

また、今回初めて当院の重要な使命である救急医療や災害時の医療についても審査を受け、病院機能評価（高度・専門機能）の第三者評価認定病院となりました。【救急医療・災害時の医療Ver.1.0】

今後も、医療の質の向上に職員一丸となって取り組んでまいります。

※病院機能評価とは…… 病院が質の高いサービスを提供するための支援を目的に、評価機構が第三者機関として中立的な立場で医療機関を評価している認定制度。



病院機能評価認定証



おくすりシートを回収しています

当院は、第一三共ヘルスケアとテラサイクルジャパンが横浜市の協力のもと日本初の取り組みとして実施する「おくすりシートリサイクルプログラム」に、回収拠点として参加しています。

このプログラムは、使用済みのおくすりシートを市内の拠点で回収し、シートのアルミとプラスチックを分離してリサイクルするもので、市内の一部で実証実験として実施されています。当院の1階外来ホールに回収BOXを設置していますので、リサイクルへのご協力をお願いいたします。



※2月9日現在、11kgのご協力をいただいています。(回収期間：令和4年10月20日～令和5年2月9日)



トラベル・ワクチン外来を 開始しました



海外渡航では、国内ではあまり遭遇しない感染症にかかりやすくなりますが、ワクチンや予防薬・予防策で対応できるものは多く、そのご相談を受ける場として2月1日からトラベル・ワクチン外来を開始しました。

国内でもかかる可能性があるB型肝炎や帯状疱疹の予防などにも対応いたします。



こんな方におすすめ!

- 海外渡航の予定がある（16歳以上）
- A型肝炎・B型肝炎ワクチンを接種したい（16歳以上）
- 帯状疱疹を予防したい（50歳以上）



▶ 接種できるワクチンの例

A型肝炎ワクチン（エイムゲン [®] ）	8,800円 [税込]
B型肝炎ワクチン（ヘプタバックス [®] ）	7,700円 [税込]
輸入狂犬病ワクチン（Verorab [®] ）	16,900円 [税込]
輸入腸チフスワクチン（Typhim Vi [®] ）	10,000円 [税込]
帯状疱疹ワクチン（シングリックス [®] ）	23,100円 [税込]

※その他のワクチンについてはご相談ください。

ご予約は1週間前

電話番号 ☎ 045-628-6100（代表）

受付時間 [平日] 10:00 ~ 14:00（国民の祝日・年末年始は除きます。）

お電話で、「トラベル・ワクチン外来を受けたい」とお伝え下さい。
接種希望日、接種希望ワクチンを確認いたします。

【ご注意】

- ワクチンの種類によっては、一定の間隔をあけて複数回接種することで、効果を十分に高めるものがあるため、渡航の1か月前には受診をお願いいたします。（可能であれば、渡航6か月前までに受診されると安心です。）
- 予防接種は保険適用外の自費診療です。渡航前相談の場合には、ご相談のみでも問診料（3,160円 [税込]）がかかり、接種の際はその都度ワクチン料が発生します。

