



気分がふさぎ、仕事などへの意欲が湧かずに苦しむ…。そのような症状で悩んでいるでしょうか。うつ病はたんなる気分の問題ではなく、治療が必要な病気です。いやな

うつ病の早期発見

精神科医師 古屋 昌宏

ことがあれば、だれしも憂鬱になります。これは正常な反応です。うつ病は仕事や家事等の行動ができなくなるほど落ち込み、極度に悲観的になります。自分はダメな人間だといった、自己否定の気持ちで非常に強く、そのことで大変苦しみます。こうした気持ちの落ち込みが2週間以上続くようなら、うつ病の可能性があります。また、最近疲れやすい、眠れない、頭が痛い、肩がこる、眩暈がするなどの身体面の症状も現れてくることが多いのがうつ病の特徴です。身体症状だけにしか気づかず、内科を受診し、様々な検査をしても異常がない、と

いう人の中にはうつ病が隠れている場合もあります。うつ病は放っておいても自然に治ることがあります。しかし、こじらせると、自殺に結びつくという大きな問題があります。多くのストレスがのしかかる近年、うつ病にかかる人が増え、20人に1人くらいはうつ病を経験してるとも言われています。病気の自覚のないままひとりで苦しみ続けて悪化してしまう人もいます。うつ病は適切な治療を受ければ直る病気です。兆候があれば、できるだけ早く受診しましょう。また周囲の人にも、本人に受診をすすめてあげてください。

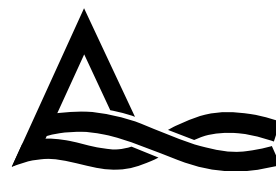
治療の基本は、まず休養をとることです。簡単なようですが、うつ病になりやすいタイプの人は、「休むと悪い」「自分がやれなくては」と、なかなか休みたがらないことが多いです。「今は休むことが仕事だ」と考え、心身の安静をはかりましょう。もう一つの柱は薬物療法です。うつ病のきっかけとなるのはストレスですが、発症そのものの原因は、脳の中の変化です。感情調整に関わるセロトニンという神経伝達物質が十分に働かなくなるため、うつ状態になります。したがって脳のトラブルを改善する薬が大変良く効きます。

長期間服用する場合もありますが、きちんと服用することで再発率が下がります。

うつ病の回復期の特徴は気分の変動が激しいことが挙げられます。良



くなってきたことははつきりと自覚されることが多いでしょう。良くなってもまた何度か落ち込み、身体的にも倦怠感を感じるようになります。そのことで「また元に戻ってしまった」と感じ、余計に落ち込む方もいます。が、「そのうちにまた良くなる」とあせらずに考えてもらうことが必要です。



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第 280 号

発行所:〒399-8695

北安曇郡池田町池田 3207-1

TEL(0261)62-3166 (代)

JA長野厚生連安曇総合病院

発行責任者:院長 中川 真一

編集:きずな編集委員会

<http://www.azumi-ghp.jp/>

「言語聴覚士」って どんな仕事?

リハビリテーション科
言語聴覚士 安西 香純

安曇総合病院中病棟1階のエレベーターの向かいに言語聴覚療法室があります。ここには現在、言語聴覚士（ST）が3名所属しています。

言語聴覚士と聞いてどんな仕事をしているのか？ほとんどの方がご存知でないと思います。簡単に紹介させていただきます。

言語聴覚士というのはリハビリテーションにかかわる一員です。手や足のリハビリと同じようにことばのリハビリ、食べる、飲み込むことに関するリハビリなどを行います。

もう少し詳しく説明すると、主に対象としているのは①コミュニケーションの障害。その内容は多岐にわたり、ことばの障害、聞こえの障害、発音の障害などがあります。また②摂食・嚥下障害、③認知症や記憶障害などの高次脳機能障害にも対応します。

コミュニケーションに問題が生じる原因もさまざまです。例えば、先天性の難聴でことばを習得できない、事故や脳血管障害によって脳の言語機能をつかさどる部分が損傷を

受けてしまった、あるいは舌がんで舌切除術を受けた、発音が上手にできない……

などのケースがあります。そのため言語聴覚士が関わる患者の年齢も、赤ちゃんからお年寄りまで幅広いものとなっています。

安曇総合病院では失語症、構音障害、摂食・嚥下障害の患者さんに関わる事が多く、年齢層も高齢者が主です。入院の患者さん以外に外来、訪問でもリハビリを行っています。

摂食・嚥下障害の方に対し嚥下造影検査（VF）に加え、新たに嚥下内視鏡検査（VE）をNST口腔機能改善チームで取り組んでいます。

今後も地域の皆さんの役に立てられるよう頑張っていきますので宜しくお願い致します。



お弁当に注意を!

最近は経済事情やエコ意識の高まりでお弁当派の人が増えているとか・・・皆さんはいかがですか？お弁当は毎日の通勤・通学に欠かせないものであったり、楽しい行楽のお供であったりとごく当たり前の食事の一部です。

さて、そんなお弁当ですが調理してから食べるまでの時間が長いことが欠点。気温の高くなるこれからは特に“傷み”が心配です。食中毒防止の為に注意点を確認しておきましょう。

①まず基本中の基本ですが手を石鹸でよく洗ってから調理開始です。お弁当におかずをつめる時やおにぎりを握る時も素手で食品に触らないよう箸やラップを利用しましょう。

②お弁当に入れる物は当日に調理するようにします。昨晩のおかずの再利用も結構ですが必ず再加熱してから利用しましょう。

③生物は入れないで!!ハム、かまぼこなども生のまま使用せず加熱しましょう。レタスなど生野菜も彩には結構ですが水洗いだけでは十分といえまないのでこの時

期はお弁当に入れないようにしましょう。

④水分を取り除くようにします。加熱した物はよく冷ましてからお弁当につめることで湯気か蓋について水分が出てしまうことが防げます。

⑤おかず同士やご飯とおかずがかくつかないように仕切りやカップを利用します。食品がくっついた面から傷み始まるのでこのくっつきを防ぎます。

⑥酢、梅、抗菌シートやカップの利用。これらは前述の①～⑤を実行した上で更に守りの的に利用するとよいでしょう。

⑦お弁当を食べるまでの間の温度管理の為に、保冷材や、保冷バックを利用して温度を上げない工夫をしましょう。最近は蓋を凍らせて保冷材代わりにするお弁当箱も売られています。

これらを実行して経済的でエコ、何より安心で美味しく楽しいお弁当ライフをお過ごし下さい。



1F 病棟プチ個室について

病棟には個室が2床だけで、個室を希望される患者さんに、不自由な思いをさせていました。1部屋（4床）に、システム家具を設置して、テレビと冷蔵庫を無料で提供するプチ個室が、4月13日から使用できる事になりました。



テレビが好きな患者さんに好評です。今後患者さんの声を参考に増やしていけたらいいと思います。

病院機能評価の認定取得!

当院ではこのたび、病院機能評価「Ver・6」に認定されました。

病院機能評価とは、(財)日本医療機能評価機構が実施している事業で、病院の機能を第三者の立場から評価するものです。認定の有効期間は5年間、今回は平成22年6月20日

～平成27年6月19日までの認定証をいただきました。



地域の皆様からの声

入院患者さんからのご質問

Q テレビカードを買いましたがどのくらい視聴できますか？

A 約 13 時間です。各病棟に設置してある自動販売機にて購入していただき、残った度数は中病棟 1F エレベーター前にある精算機にて払い戻しができます。また、消灯時間後のご利用はなるべく控えていただきますようご協力をおねがいします。

Q 売店の営業時間は？

A 朝 9 時から夕方 6 時までです。
また、土曜、日曜も営業していますのでお気軽におこしください。



お知らせ

◎ 6 月 5 日（土）、大町北高等学校吹奏楽コンサートが外来棟 1F ホールで行われる予定です。

◎ 6 月 6 日（日）、休日緊急当番医となっております。

編集後記

梅雨の季節がやってきました。今年は春先から寒かったり暑かったりと、気温の差に体がついていくのがやっとでした。この時期は、外にでるのも億劫になったり家に閉じこもりがちですが、田んぼから聞こえるカエルの合唱を楽しみながら、読書や映画鑑賞をしたり、夏のレジャー計画を立てつつ充実したインドア生活を楽しみたいと思います。

安曇総合病院理念

および基本方針

〈理念〉

私たちは、地域の皆さまの健康を守るため、親切で安全な医療活動につとめ、ホスピタリティあふれる病院づくりをめざします。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り全ての患者さんの権利を尊重し、平等で安全な医療・福祉サービスを提供します
 - ② 地域のニーズに応じた緊急医療体制の充実を図ります
 - ③ 地域医療機関と連携し、在宅医療を支援します
 - ④ J A 厚生事業を推進し、保健予防活動を通じて皆さまの健康増進に貢献します
 - ⑤ 臨床研修に取り組み、信頼される医療人の教育育成につとめます
 - ⑥ 文化・研究活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します
- 当院は 2004 年に厚生労働省から臨床研修指定病院の指定を受けています
- 安曇総合病院臨床研修理念
- 1、医師として基本的な診療能力（態度・技能・知識）を身につけ、広い視野で医療ができることを目標とする。
 - 2、患者に対し誠意を持ち心の通った診療ができる医師を育成し、医学の進歩と地域医療の発展に貢献する。

患者さんの権利と責任

『患者さんの権利』

- 1、最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利
患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に関わらず、良質な安全な医療を、平等かつ公平に受ける権利があります。
 - 2、個人として尊重される権利
患者さんは、一人の人間としてその人格・価値観などを尊重され、尊厳をもって接遇されるとともに、自らの意見を述べる権利があります。
 - 3、十分な説明と情報提供を受ける権利
患者さんは、自分の病状、検査と治療方法や危険性、他の治療法、見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。
 - 4、自らの意思で選択・決定する権利
患者さんは、自らの受ける検査や治療方法などについて、説明を受けた上で、自分の意思で選択・決定する権利があります。また、希望しない医療を拒否したり、医療機関を選択したりする権利があります。そのためにカルテを含む診療情報の開示や他の医療機関の医師の意見（セカンド・オピニオン）を求める権利があります。
 - 5、個人の情報やプライバシーが守られる権利
患者さんは、自らの承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報や第三者に対し、開示されない権利があります。また、病院内でのプライバシーが守られる権利があります。
- 『医療とのパートナーシップ』
- 良質な医療を実現するために、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確にお知らせください。また、納得できるまで質問するなどして自らの疾病や医療内容を十分に理解してください。
- 検査や治療について、納得し合意した方針には意欲を持って取り組んでください。
- すべての患者さんが快適な環境で医療を受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示を守るようご協力ください。病院職員による医療提供や、他の患者さんの診療に支障を与えないようご配慮をお願いします。

担 当 医 表

平成 22 年 6 月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内 科（一 般） 初 診	岡田光代 平野 桂	東方壮男 鈴木彩子	川上裕隆 塩月記代	川上裕隆 福嶋敏郎	早野敏英 鈴木彩子	福嶋敏郎 平野 桂（第1週） 塩月記代（第3週）
	内 科（一 般） 再 診 （予約制）	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 福嶋敏郎	早野敏英 東方壮男 平野 桂（午後）	早野敏英 塩月記代（午後）	中川真一（9時30分～） 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循 環 器 内 科	東方壮男	池田宇一（信大）	東方壮男	持留智昭（信大）	東方壮男	
	呼 吸 器 内 科	岡田光代			福嶋敏郎	花岡正幸（信大） （第1・3・5のみ）	藤本圭作 （信大：第1のみ）
	神 経 内 科	中川真一（9時30分～）	鈴木彩子	中川真一（9時30分～） 受付は 11:00 まで	林田研介（10時～）	鈴木彩子	林田研介
	血 液 内 科		川上裕隆	川上裕隆			
	消 化 器 内 科			平野 桂（予約制）			
精 神 科・心 療 内 科	専 門 外 来 （信大医師）				一條哲也（肝臓） 上條祐司（腎臓）		信 大 （リウマチ・膠原病）
	精 神 科 心 療 内 科 （予約制）	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 衛藤高明 中村敏範 古屋昌宏 （信 大）	村田志保 中村伸治 古田 康（第2・4・5） 樋端佑樹（第2・4） 中村敏範 古屋昌宏（第1・3・5）	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 衛藤高明	交代制	村田志保 中村伸治 衛藤高明 古田 康 中村敏範 古屋昌宏	古田 康 中村伸治 樋端佑樹 衛藤高明
小 児 科	認 知 症 外 来		薛 孝太郎				
	午 前 午 後	信 大 原 敏博	保刈 健 （原 敏博）	原 敏博 （保刈 健）	保刈 健 （原 敏博）	原敏博 又は 保刈健	信 大 （原敏博 又は 保刈健）
外 科	一 般 外 科	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	信 大		佐藤敏行
	呼 吸 器 外 科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣
	形 成 外 科		山口梨沙（信大） （13時から診療）				
	乳 腺 内 分 泌 外 科			信 大（乳腺） （完全予約制）		信 大（甲状腺）	
整 形 外 科 （受付10時30分まで）		最上祐二 王子嘉人 高梨誠司 柴田俊一 （受付9時30分まで）	谷川浩隆 狩野修治 柴田俊一 青木 亮 高橋 淳（信大）	最上祐二 王子嘉人 狩野修治 柴田俊一 青木 亮	谷川浩隆 王子嘉人 狩野修治 高梨誠司	谷川浩隆 最上祐二 高梨誠司 畑 幸彦（信大） 青木 亮	（輪 番）
皮 膚 科		河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香 こども外来（15時～17時） 初診（当日）受付 16:30 まで	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香
泌 尿 器 科		平林直樹	平林直樹 （午後から診療） （受付 15 時 30 分まで）	平林直樹 石塚 修（信大）	平林直樹 （午後から診療） （受付15時30分まで）	平林直樹	平林直樹
産 婦 人 科		信 大	曽根原衛雄	信 大		信 大	
眼 科		太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 （午後コンタクトレンズ 要予約）	太田いづみ （受付10時まで）	今井玲子
耳 鼻 咽 喉 科			信 大 （14 時から診療）			信 大 （14 時から診療） （第2・4土曜の前日のみ）	信 大 （受付11時まで）
放 射 線 科		信 大			信 大		
麻 酔 科 （受付 11 時まで）		松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀
リハビリテーション科		緒方洪之	狩野修治	緒方洪之	中川真一	柴田俊一	
歯 科 口 腔 外 科		中嶋 哲 酒井洋徳	信 大（午後）	中嶋 哲 酒井洋徳	中嶋 哲 酒井洋徳	中嶋 哲 酒井洋徳	中嶋 哲 酒井洋徳

☆第2・3・4土曜日（12日・19日・26日）は休診です。