

### 11月3日「第4回こころとからだの健康フェスティバル」に参加しました。

あいにくの雨にもかかわらず多くの方にご来場いただき、今年も出店した「焼きそば」は、正午過ぎには完売しました。

今後も、このような活動に参加していきたいと思えます。



### 門松づくり

毎年、病院玄関前には立派な門松を飾っていますが、今年も例年になく素晴らしい門松がお目見えしました。

職人さんが作っていると思っている方も多くいるのではないのでしょうか。実は、病院職員が力を合わせて頑張っているんです。今後も立派な門松を作っていきたいと思えます。



## 医療法人 青樹会 リバーサイド病院

### ★所在地

〒870-1133 大分市大字宮崎6番地の3 TEL (097)568-7991 FAX (097)568-7992

### ★診療科目

精神科・神経科・心療内科・内科

### ★受付・診療時間

#### 初診の受付時間

午前 8:30~11:00  
午後 13:00~16:00

#### 受付時間(月~土)※原則として

午前 8:00~11:30  
午後 13:00~16:30

#### 診療時間(月~土)

午前 8:30~12:00  
午後 1:00~5:00

※日曜・祝日は休診します。※土曜の内科の診察は行っておりません。  
※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

### ★病棟名称・入院病床数

ストレスケア病棟(新設)、一般治療病棟、社会復帰病棟、療養治療病棟、老人性認知症疾患治療病棟

入院病床数: 234床



### ★交通アクセス

#### ■JR利用

大分駅からタクシーで約10分(約6km)

#### ■バス利用

JR大分駅前より数戸・星和台行き  
大分バスで約20分・光吉入口バス停で下車・徒歩約3分

#### ■大分自動車道利用

光吉インターより、ホワイトロード・宮崎交差点を右折(約100m)



### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。

今年は冬季オリンピックやサッカーW杯があり、スポーツ好きな人には楽しみな一年となりそうです。私達もスポーツ選手に負けなくらい仕事に邁進していきたいと思えます。(银山)



# リバーサイド病院広報誌

# リバーニュース

医療法人 青樹会

平成26年2月発行  
VOL. 21



## 新年あけましておめでとうございます。

さて昨年は、大胆な金融緩和政策による物価・金利の上昇、原発の停止及び原油価格の高騰による電気・LPガス料金の値上げなど、我々の生活を取り巻く状況は非常に厳しいものでした。このような状況下で、病院としては大きな事故・問題もなく比較的安定した1年間を過ごせましたことは、皆様方のご支援の賜物と誠に感謝しております。

本年は、病院機能評価の認定更新準備として、ホームページの抜本的な見直し、院内ネットワークシステムの構築(情報漏洩防止対策としてのセキュリティ強化を含む)、建物・設備の老朽化に伴う空調設備の入替、薬剤調剤システムの導入など、皆様にさらなる安心・安全な医療を提供できるよう特にハード面の充実を考えております。

4月には消費税増税・診療報酬改定が控えており、状況はさらに厳しくなることが予想される中、変化に柔軟に対応できる組織づくりを目指し頑張っていく所存です。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ストレス対処法 その15

前回まで適切な自己表現（アサーション）をしていく方法について述べてきました。アサーションでは、不十分な自己表現、すなわち相手のことだけを考えて言い方や過剰な自己表現、すなわち自分のことだけを考えて言い方ではなく、望ましい自己表現、すなわち相手のことも自分のことも思いやった自己表現を考えていくこととなります。

それには、まず、もっと上手に自分の気持ちを伝えられたらよかったのにと考えた出来事を書き出して、自分が何を伝えたいかをはっきりさせます。次にそれを相手に伝えたいかどうかが考えられます。言わなくてもわかるということはないと考えたほうがよいですが、口に出すとかえって人間関係

が悪くなることもあります。そして次に、自分の気持ちや考えをどのように伝えたらよいかを考えてみます。攻撃的に自分のことだけを考えて自己表現をしても相手から反発されるし、逆にあまり気を使わずにあいまいな言い方をしても、気持ちは伝わりません。従って、このような両極端の言い方を考え、その両方の言い方を紙に書き出した後で、その中間の言い方を考えて、それを穏やかに言うようにします。そのときには「みかていいな」と呼ばれる表現方法を念頭に置くようにします。

みたこと（状況や相手を客観的に観察する）  
かんだこと（主観的な自分の気持ちを表現する）  
ていあんする（相手に提案したい言動を明確化する）  
いな（断られた時のほかの選択肢を考える）  
今回は「みかていいな」の4つのステップについて説明します。

## 薬剤部紹介

薬剤部は薬剤師3名(男2・女1)の構成で、院内での平均年齢が最も高い部署です。

我々は「他部署との連携を保つ」をモットーに、医局の先生方との連携（疑義照会等）をはじめとして、外来Ns、病棟Nsとの連携を密に、日々の調剤と病棟での薬剤管理指導を行っています。

また、病院の基本理念に基づき、患者様並びにその家族の方々からはもちろんのこと、地域から信頼される薬剤部を目指して頑張っています。

(乙部)



## デイケア



平成25年12月12日、13日に文化展を開催しました。室内には1年間で創作した陶芸のそばちょこ茶碗や色鮮やかな水彩画、書道の色紙、手芸作品の数々を展示しました。また、喫茶においてもケーキや抹茶などのドリンクを提供し、多くの方に御来場いただきました。文化展に向けて展示班・喫茶班とに分かれ準備・練習を重ねてきたので、終えた時の達成感もひとしおでした。

## 正月太りをリセットする方法

### 1. 1日3食きちんと食べて生活リズムをリセット

3食ちゃんと食べてまずは規則正しい生活に戻すことから始めましょう。

気をつけたいのは食事の内容。油っこいもの、甘いものはひとまずやめて肉類、炭水化物は控えめに。豆腐、魚類を適量食べ、野菜をたっぷりとるように心がけましょう。

### 2. 食べるスピードは遅く、動くスピードは早く

食事をゆっくり噛んで食べることは、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを予防します。そして、食事と同

じくらい大切なのが、からだを動かすこと。

運動する時間を確保するのが難しい場合は、いつもより1.5倍のスピードで動くことをこころがけましょう。

### 3. 夜更かしをやめて、早寝早起きを心掛ける

夜遅くまで起きていると、ついお菓子やジュースに手が伸びてしまいます。また夕食の時間が遅ければ遅いほど体脂肪に変わりやすくなります。早めに夕食を済ませ、夜は早めに寝るようにしましょう。



## 治験のお知らせ

当院では平成24年10月より統合失調症の患者さんを対象にした治験を実施しております。治験とは、国からまだ承認されていない新しい薬の有効性と安全性を調べる臨床試験のことです。治験に参加することは、新しい薬の開発に役立ち、より良い医療に貢献するものです。また、新しい薬を使用できることは、参加する患者さん自身にもプラスとなるものです。

ご関心のある方は、当院ケースワーカーまでご連絡下さい。

治験責任医師 玉那覇 邦夫

## 3病棟レク



3病棟では平成25年11月15日に日出町へみかん狩りに行きました。

当日は、秋晴れで絶好のバスハイク日和となりました。

到着後、さっそくみかん畑で思い思いに狩り採り、口いっぱい広がる秋の味覚を楽しんでいました。お弁当もおいしく頂き、楽しい1日をすごしました。

## 年間行事の紹介

当院では、一年間を通して季節に応じた院内行事を行っています。例えば、春にはひな祭りや花見、夏には盆踊り、秋には収穫祭、冬にはクリスマス会やもちつき等を行っています。このような行事を通して、患者様に季節の移り変わりを感じていただき、日々の入院生活にメリハリをつける事を目的としています。

今後の行事としまして、4月に南大分公園にてお花見を予定しております。

## 定年退職者挨拶

甲斐 郁代さん

長年勤めてこられた事に感謝しています。ありがとうございました。



## 学会発表

- ◎第2回日本精神科医学会学術大会（2013年11月、大宮）
  - ・玉那覇邦夫DRIほか
  - 「疼痛を伴ううつ病に対しエスシタロプラムが著効した2症例」
  - ・陶山PSWほか
  - 「境界性人格障害における共依存の特徴」
- ◎第59回九州精神医療学会（2013年11月、鹿児島）
  - ・藤本PSWほか
  - 「診療録開示請求—当院における調査—」
- ◎第31回大分県病院学会（2013年11月、別府）
  - ・宇都宮PSWほか
  - 「インターネットを用いた認知行動療法」

昨年の学会発表は以上でした。院長先生にコメントを頂きました。

佐々木「過去において当院は学会発表とは無縁の病院でしたが、例えば九州精神医療学会では10年連続の発表となっています。今後とも意欲的に学術に取り組み、斬新な発表を継続して欲しいと思います」

## 平成25年10月患者レク 収穫祭

10月30日（水）秋晴れの中、秋の恒例の収穫祭が行われました。OTの農作業グループが収穫祭に向けて野菜を作ってくれました。その野菜を使用し、豚汁にしておいしくいただきました。各病棟毎に、それぞれ出し物を企画したので楽しい時間が過ごせたのではないのでしょうか。

### 学生見学

1月22日大分県立雄城台高等学校の1年生が、授業の一環として当院に「職業人インタビュー」に来院されました。当院からは事務長、看護部長、精神保健福祉士、作業療法士、看護師が学生の質問に対応しました。学生から次々と色々な質問が出て、その熱心さに刺激を受けました。学生たちの純粋な気持ちに自分たちも初心に戻り、改めて働く事の大切さを考えさせられました。この日に参加した学生の中から一人でも多くの医療従事者が生まれ、この日のことを思い出して仕事に頑張ってもらいたいです。

〈高崎弘昭〉