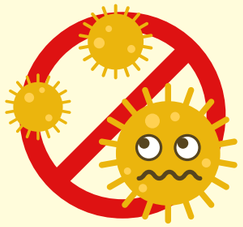
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について

医療安全管理室

既にご存知かと思いますが、世界的にSARS-CoV-2というウイルスによる新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行しています。青森県内でも発症者がみられるようになりました。咳エチケットや手洗いの徹底、不要不急の外出や３つの密（密閉・密集・密接）を避けるなど、いろいろな対策が厚生労働省などから発信されています。

精神科病院では、自己衛生管理が不十分だったり、構造上閉鎖的な環境であることから、感染症が発生すると蔓延しやすい状況にあると言われています。当院では今のところCOVID-19を疑うような職員や患者は発生していませんが、感染対策の基本である標準予防策（手指衛生や環境整備など）を実施し、職員や入院患者の皆様の健康管理に気を付けるようにしています。

患者やご家族の皆様には、次の点についてご協力をお願いします
・手洗いや咳エチケットを徹底する
・不要不急の面会や外出泊を避ける
・外来受診時の体温測定や待合室では他者と距離を保つ
・発熱や咳など風邪症状がある場合は来院しない



今後の『家族教室』開催予定

第２回	令和２年　９月２５日（金）	「退院後に入所できる施設について」
第３回	令和２年１１月　７日（土）	「成年後見制度について」
第４回	令和３年　３月　５日（金）	「依存症について」

☆禁煙についてご協力のお願い☆

青森県立つくしが丘病院の敷地内は平成３０年４月１日から完全禁煙となっておりますので、患者の皆様、ご家族の皆様も禁煙にご協力いただきますようお願いいたします。

青森県立つくしが丘病院
〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017-787-2121
ホームページ　https://aomori-tsukushigaoka.jp/
アクセス
青森市営バス
・古川バス停から「つくしが丘病院行き」又は「岩渡行き」約20分
タクシー
・JR青森駅から約20分
・JR新青森駅から約５分

すぎな

青森県立つくしが丘病院
第176号

訪問看護ステーションつくしのえん１周年のごあいさつ

訪問看護ステーション　つくしのえん
須郷　陽子

青森県立つくしが丘病院　訪問看護ステーションつくしのえんは、令和元年７月１日に誕生し、今年７月をもって無事１周年を迎えることができました。

つくしが丘病院の訪問看護から引き続きご利用されている方、また訪問看護ステーションとなって新たに利用を開始された方等、多くの利用者の方々のお宅に伺っています。

訪問看護ステーションつくしのえんでは、利用者の方とじっくりと話し合い、ご希望に添うよう、訪問看護で何を行なっていくかを決めていきます。ご家族の意向も受け止め、家族支援も行なっています。

私たちの理念は「ご利用者、ご家族の気持ちに寄り添い、その人らしい生活の実現を目指す」ことです。必要に応じて、精神科認定看護師のほか、作業療法士やソーシャルワーカーなどの専門職も皆様の支援をさせていただきます。

現在、利用されている方々からは「辛いことがたくさんあるけど、話を聞いてもらえて落ち着いた」「コロナで外出できず、誰とも話ができなくて寂しかったけど、久しぶりに話ができて嬉しかった」「看護師さんが家に来てくれると家族としても安心する」などの声を頂いています。

つくしが丘病院以外でも、青森市の精神科の医療機関、クリニックに通院されている方のご利用も可能です。青森市のほか、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村も訪問エリアとしています。

こころの病気を抱えながら地域で生活されているご本人、ご家族で、訪問看護の利用を考えておられる方、訪問看護について興味のある方は、いつでも訪問看護ステーションつくしのえんにお問い合わせください。お待ちしています。
【連絡先】017－718－7113（訪問看護ステーション直通）

「ストレスについて考える」

医師　北川　怜奈

私たちが受けたストレスは、様々な形で体に表れます。例えば、長期間にわたり極度の緊張にさらされると筋肉に疲労が蓄積し、首、肩、背中、脚、頭などの痛みが出現します。恐怖、悲しみ、怒りといった激しい感情を伴うストレスに長時間さらされると、神経が興奮してしまいます。こうしてストレスが積み重なるほど、神経の興奮はどんどん増し、ほんのちょっとした刺激でも暴走するようになります。

この時に働く神経を、自律神経といいます。自律神経には交感神経と副交感神経という２つの系統があります。この２つは互いに協調しあって働いていますが、ストレスにさらされると、交感神経が副交感神経に勝って、心臓が高鳴ったり、血圧が上がったりします。交感神経は、動物がさまざまな危険にさらされた時に働きます。みなさんも、不意をつかれてびっくりした動物が恐怖で一瞬立ちすくみ、それから一目散に逃げていくのを見たことがあると思います。この時、動物の鼻孔や瞳孔は開き、呼吸は速くなっています。これは、交感神経が、動物に戦うか逃げるかのいずれかを準備させるからです。

ストレスにさらされて神経が過敏になっている人は、多くの症状を抱えています。心臓の鼓動が異常に速く感じられたり、胃の不快感や立ちくらみなどを感じたりすることがあります。こうした症状が出ると、人によってはいったい何が起こっているのか分からず、とても混乱してパニックに陥ってしまうことがあります。こうなると、そもそものストレスの発端になった問題、悩みごとよりも、むしろストレスによって引き起こされた症状に対して、より大きな恐怖を感じるようになります。こうなると、症状は雪だるま式に悪化していきます。恐怖の発作に襲われた人は、「恐怖に対する恐怖」を感じ、恐怖が連鎖していきます。恐怖が襲ってくるたびに、知らず知らずのうちに自分自身を過敏にしてしまいます。

こうした人にとって最大の敵は、実は「自分に今、何が起こっているかを理解できていないこと」です。「幽霊の正体見たり枯れ尾花」ということわざがありますが、怖い怖いと思っていると枯れたすすきの穂のような何でもないものまで恐ろしいもののように見えてしまうのです。

このように説明すると、なんだか単純なことに思えるかもしれません。しかし、自身の様々な症状とストレスとの関係をこのようにはっきりと認識することは難しいことです。なぜなら、ストレスはとてもゆっくりと蓄積し、時間をかけながら症状として現れ、なかなか変化に気付くことができないからです。ストレスがもたらす心の疲労について理解すると、自分の症状や体験をより深く理解できるようになります。そして、その理解が、今抱えているつらさを和らげるのに役立ち、回復へのきっかけになることもあります。

まずは知ることから始めてみませんか。

メロンにかまれた話

院長　堀内　雅之

子どものころから歯科受診は苦手で、夏休みの暑い日に妹と医院手前の落花生畑をわざと遠回りして歩いた思い出があります。大人になってからもそれは変わらず、数年前の某日やっと決断して何度か通院しました。痛むう歯（むし歯）の治療と、ついでに気になっていた左頬内側をかんだ後にできた腫瘍もみてもらい、紹介された病院でレーザー除去手術を受けました。

腫瘍は、良性であろうといわれひと安心、レーザー除去手術は数針ぬって終了、せいせいした気分で帰宅し摂食許可時刻が来るのを待ちかねました。ちょうどオバから送られてきていた食べ頃のメロンもタイミング良く冷えていて、傷口への不安はあったものの先ずひと口、ところが口に含んだ瞬間覚悟していたチクリではなく何か恐ろしいものにかまれたような激痛が走りました。思わずメロンをはき出しても治まらず、とまどうわたしの脳裏にはアメリカザリガニ、ヤドカリ、ヒル、魚のトゲや有刺鉄線など子どもの頃から痛い思いをさせられたものに加え、サソリやアニサキス、映画で見たエイリアンの姿まで浮かびました。が、犯人は、メロン果汁に含まれるタンパク質消化酵素です。

理性的には理解しながら、修行の足りないわたしは驚き心配しつつ美味しそうにメロンを頬ばっている妻はもちろんオバや歯科医師も逆恨み、だまって食べられているメロンにまで腹が立ち、唾液はどんどん出てきて傷口を包んでくれますが、心とおなかはなかなか癒されませんでした。

自転車という相棒

Ａ病棟　看護師　技師　山崎　慎也

２年ほど前から自転車通勤を始めました。

きっかけは、年を重ねるごとに増えていく贅肉とお別れがしたかったからです。はじめはそんな理由で始めた自転車でしたが、今ではなくてはならない存在になりました。

自転車通勤を始めた頃は、つくしが丘病院へ行く途中の坂で体力がなくなり、その後歩くのもやっとでした。職場の方々に「大丈夫？」とよく心配されていました。心配をさせる訳にはいかないと思い、「全然大丈夫ですよ」「ギアを軽くして走ってるから、坂も余裕ですよ」などと嘘をついて、やせ我慢をしていました。本当はとてもしんどかったです。

自転車に乗っていると普段では通れない道や、知らないお店などがたくさん見つかります。仕事帰りにはわざと遠回りをして通った事のない道を走り、ちょっとした冒険をして帰ります。

つくしが丘病院の職員では、ここ数年で自転車通勤をする人が増え始めています。職場の先輩と一緒に自転車通勤することもあります。家まで迎えに行き、話しをしながら行くのは学生だった頃に戻ったようで懐かしくてとても楽しい気分になります。一人よりも誰かと一緒に走るのが好きなので、いつかはつくしが丘病院自転車クラブを発足し、皆でいろいろな所へサイクリングに行ってみたいです。

今年で自転車通勤を初めて３年目になりますが、続けていた成果もあり自転車を始める前にあった贅肉は少しずつなくなってきました。とても気持ちよくて、楽しい思い出を作ってくれる自転車は私にとってかけがえのない相棒です。

私にとってのダンスの立ち位置

Ｃ病棟　看護師　技師　清野　鉄也

私が中学生のころ、高校生のダンス番組があり、格好いいとあこがれて仲間うちで話題となっていました。そしてお金を出し合いビデオを買って友人宅で見ることもありました。更に興味を持った人々はアスパム周辺で踊ることもあったようです。当時、ケータイすらなかったのですが、特定の日になると学校を問わず有志が集まっていました。

数年前、フィットネスに興味をもつようになり、県内にダンススタジオができ、通うようになりました。単にリズムに合わせて身体を動かすだけでもうまくできてくると楽しく感じました。また、自分の気力が下がっても音楽にのせて身体を動かすと、煩わしいことを忘れて気力は回復している気がしました。

指導者からは発表会の誘いがあり、出演することがありました。舞台直前は、振付や音楽を何度も確認し、舞台袖では大人・こどもを問わずに緊張がみられます。私は本番で振り付けを忘れたり、スポットライトの当たらない場所へ行ってみたりと失敗も多くありましたが、ステージでは光を浴びて高揚感があり、舞台裏ではホッとして穏やかな空気が流れています。

最近では、若い人々の熱気を感じて、もっと練習しようとかき立てられたり、体力の維持のためと思うようになり、日々の生活のなかで細々と続けられればと思っています。

レッスンなどで普段聞くことのない地域の音楽を聴く、新たな動き方学ぶなど未だ発見は多く、こころの平穏を保つ点からもまだまだ楽しめそうです。みなさまも音楽にあわせて踊ること、いかがでしょうか。