

光る風



兵庫県立ひょうごこころの医療センター

〒651-1242 神戸市北区山田町上谷上字登り尾3

TEL (078) 581-1013 (代表)

(078) 940-5510 (地域医療連携課直通)

FAX (078) 581-1005 (地域医療連携課直通)

URL <https://hmhc.jp/>



✦BLS研修を行いました

✦病気のはなし

✦コラム 薬剤師から

✦コラム 認定看護師から

✦栄養士のおすすめ 季節のレシピ

✦外来診療のご案内



BLS研修を行いました



医療安全課長兼看護部看護師長 武川 元美

当センターでは、定期的に全職種を対象としたBLS (Basic Life Support 1次救命処置) トレーニングを行っています。新型コロナウイルスの影響もあり前年度は実施できませんでしたが、今年度は神戸市消防局北消防署 消防防災課救急係 畑下 知之係長をお招きして応急手当の重要性などを分かりやすく説明していただきました。

人は、誰でも急変するリスクがあると言われています。倒れている人を発見したら、自分の隣に居合わせた人が突然倒れたら、どのように対応すれば良いのかを様々な職種の職員がトレーニングを行いました。院内のBLSワーキングのメンバーが中心となり各ブースに分かれ、応援要請の方法や胸骨圧迫、AEDの操作を実際に体験しました。胸骨圧迫は、思った以上に体力を消耗するため、協力しながらチームで対応する必要があることを実感する機会となりました。トレーニングを受けた職員には、「BLS研修修了証」を交付しました。



病気のはなし

ワクチンの効果に影響をあたえること 精神科医長 土屋 博 紀

令和3年12月1日から、新型コロナウワクチンの追加接種（3回目）が始まりました。副反応や有効性などの不安から、接種すべきかどうか迷われている方も多いのではないのでしょうか。心理的（こころの状態）側面や行動科学的（日常生活）側面が、ワクチン接種の効果に影響を与える可能性があるとの報告がありましたので紹介します。

こころの状態として、ストレスや不安を感じている状態での接種は副反応の増加や抗体の産生に影響がある可能性があります。また、気持ちが落ち込んでいる（うつ）状態での接種も、関連が示唆されています。これらは、否定的な思考が関係していると考えられています。

日常生活の注意点として、不眠と運動不足、それに加え大量飲酒や喫煙も免疫反応低下との関連が示唆されています。これらは、免疫機能に明らかに悪影響を及ぼすと考えられています。

こころの状態と日常生活はワクチン接種の効果に影響を及ぼす可能性がありますので、追加接種を希望される方は、こころの状態を安定させて睡眠を十分に確保し、適度な運動をしつつ、節酒・禁煙を心掛け、受ける準備をされるのはいかがでしょうか。

<参考文献> Madison, A. A., Shrout, M. R., Renna, M. E., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2021). Psychological and behavioral predictors of vaccine efficacy: Considerations for COVID-19. *Perspectives on Psychological Science*, 16(2), 191–203.



コラム
薬剤師より



睡眠薬について

薬剤師 南野 希



まずは睡眠薬を使う前に睡眠習慣の見直しを

①睡眠時間にこだわっていませんか？

よく8時間睡眠と言われていますが、必要な睡眠時間は人それぞれです。

②夜の睡眠を妨げる習慣がありませんか？

夜のコーヒー・タバコ、寝酒、長い昼寝等は避けましょう。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」参考）

③眠れないから睡眠薬？

不眠が他の疾患が原因となっている場合があります。睡眠薬がかえってよくない場合がありますので、こうした病気が隠れていないかどうか主治医とよく相談しましょう。

睡眠薬の正しい使用のために

①睡眠薬は正しく使えば安全です

②睡眠薬を処方されたら

- 1) お酒と一緒に服用しないでください
- 2) 適切な時刻に服用してください
- 3) 服用後はすみやかに就寝ください
- 4) 服用は医師の指示を守り、自己判断での増減はしないでください
- 5) ほかの人と薬のやりとりをすることは、法律で禁止されています

現在使われている睡眠薬は、昔と比べ依存性やその他副作用の危険性は少なくなっていますが、無くなっている訳ではありません。その為、医師による指示をきちんと守ることが大切です。



コラム
認定看護師より

認知症のある方へのケア方法について

精神科認定看護師 藤井 ショーン

近年、新型コロナウイルスが世界的に猛威を振っている中、私にはもう一つ心配な事があります。それは、認知症のある方の増加です。増加すると予測される認知症の方に対して、私たちはどのように接しケアすればいいのかを、私が日々実践している認知症ケア「快刺激のケア」についてご紹介させていただきます。

「快刺激のケア」とは聞きなれない言葉ですが、人が日々感じるうれしい・たのしい・こころ良いといった「快の刺激」に着目し、症状を安定させるケア技術です。

「快刺激」の具体的なポイントは、①笑顔で対応する、②相手に触れる時はやさしく接する、③声をかける時は手を添える、④失敗を防ぐため常に見守る、⑤叱ったり説得はしない、⑥話しかける時は正面からで視線はその人に合わせる、⑦援助時は実況中継のように説明を続ける、⑧相手が不快に感じる事は素早く終わらせる。この8つの項目が、ポイントです。

認知症のある方には快の刺激が伝わると、混乱や不安感の軽減につながります。みなさんも認知症のある方に接する場面では、「快刺激のケア」を意識して関わってみてください。



クラムチャウダー



寒い季節には温かい料理が食べたくなりますね。あさりの風味豊かなクラムチャウダーはいかがでしょう。あさりもホワイトソースも冷凍や缶詰を使うので、手間なくおいしく作ることができます。チャウダーで心も体もあたたまりましょう。



材 料 (4人分)

- あさりむき身 (冷凍または缶詰) 100g
- ハム 2枚
- にんじん 1/3本
- ホワイトソース缶 1/2缶 (約150g)
- 水 300ml
- 塩、胡椒 各少々
- 玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 小さじ1
- コンソメ 4g
- パセリ 適量

☆栄養素 (1人分)

エネルギー	82kcal	たんぱく質	6g
脂質	3.7g	食塩	0.8g

作 り 方

- ①ハム、玉ねぎ、にんじんは細かくきざむ。
- ②鍋にサラダ油をしき、①を炒める。
- ③ホワイトソース、水、コンソメを加えて煮込む。
- ④あさりを加えさらに煮込む。
- ⑤塩、胡椒で味を整える。
- ⑥仕上げにパセリをちらす。



* 殻付きのあさりを使う場合は、300g程度を塩抜きして使ってください。
* にんじんやハムをハート型に型抜きして、バレンタインメニューに♡

外来診療のご案内

精神科外来

令和4年3月1日現在

		月	火	水	木	金
1診 【初診】	午前	小田 (もの忘れ外来)	小田 (もの忘れ外来)		小田 (もの忘れ外来)	
	午後					
2診 【初診】	午前		初診担当医	初診担当医	初診担当医	初診担当医
	午後					
3診 (再診)	午前	二宮	田中	見野	置塩	田中
	午後					
4診 (再診)	午前	大山	鈴木	木下	葛山	白井
	午後					
5診 (再診)	午前	塚田	中井	曾我	和田	小林明
	午後					
6診 (再診)	午前	轟	植田	勝又	宮田	土屋
	午後					
7診 (再診)	午前	田川		射場	石橋	飯塚
	午後					
8診 (再診)	午前	岡田	岡田(アルコール初診)	関口		山崎
	午後		持田	大山		
9診 (再診)	午前	置塩(アルコール初診)				
	午後	詫間				

児童思春期精神科外来

		月	火	水	木	金
1診	午前				渡邊(再診)	和田(初診)
	午後		木下(再診)	田中(再診)	渡邊(再診)	和田(再診)
2診	午前		飯塚(初診)	尾崎(初診)		
	午後			尾崎(再診)		
3診	午前					
	午後					
4診	午前				小林三(再診)	
	午後				小林三(再診)	



今年度より初診外来は予約制となりました。

初診をご希望の方は地域医療連携課にお電話ください。

初診予約受付時間：平日 9:00～17:00 (地域連携課直通：078-940-5510)