

## リハビリテーション西播磨病院だより

# ひかりの都

発行・編集

兵庫県社会福祉事業団

リハビリテーションセンター西播磨病院

〒679-5165

兵庫県たつの市新宮町光都1丁目7番1号

TEL (0791) 58-1050

FAX (0791) 58-1070

今年の冬は暖冬予想に反して結果的に寒い毎日で雪も何度か降り積もりましたが、西播磨ではインフルエンザも流行することなく桜の花もそろそろと開こうとしています。

西播磨病院は、平成18年7月に診療を開始して以来、リハビリ専門病院として皆様が地域の生活に再び戻るのに最も適切なリハビリサービスを提供して参りました。入院された方は、理学・作業・言語聴覚療法の間に音楽や園芸の活動も参加されて忙しい毎日を経験され、退院後の生活に活かされたことと思います。

この4月から3年目に入り、職員とともに心を新にして充実した病院を目指します。当院はリハビリ医療に関連する最新の医療機器を備えており、MRI、CT、筋電図、骨密度、血管脈波、などを駆使し、今後、医師確保も含めた診療体制の充実も図り、さらに多くの人々が利用していただくために努力を重ねたいと考えています。また、退院して地域へ帰って行かれた人々が退院時の状態を保って生活されているか、当院としても今年度の課題として取り組みを始めます。

当院の活力あふれる多くの若い職員が、受診される皆様に適切な医療サービスを提供するよう日々研鑽し努力を継続しておりますので、今年度もどうぞよろしく願います。また、当院について気がつかれたことはご遠慮なく当院にお知らせください。

西播磨病院 院長 横山和正

## 春、旅、そして偶然の幸福

寒かった日々もいつしか過ぎ去っており、今では朝目を覚ますと空は澄んで青く、鶯の声が聞こえてきます。空気はやわらかく、生命の息吹を含んでおり、花や緑は日の光に輝き出しています。そして空や草木、小鳥たちだけでなく、私たちの心も新しいことに挑戦しようという躍動がみなぎってくる季節なのではないでしょうか。新たな出会い、新しい世界への「旅立ち」の時とも言えるかもしれません。

旅と言えば、先日、「ダーズリン急行」という映画を観ました。どこか大人になりきれないホイトマン家三兄弟がインド横断鉄道に乗り込み、スピリチュアル・ジャーニーに出発し

ます。とはいっても持ちきれないほどの旅行かばんと、きつちりと予定された旅程表。魂の旅というよりは観光旅行？ 予定通りに進んでいくはずが、いつしか旅は予期せぬ方向に。しかし、三人が本当の旅を始めるのは、ここからです。この行き先分からぬ旅を通して初めて三人は、旅行かばんと共に「心の荷物」をも放り去り、裸の心を通わせていくのがわかります。

この「ダーズリン急行」のホイトマン兄弟だけでなく、私たちも予測しなかった出来事を通して、何かを学び取っていくものかもしれません。綿密な計画を立て、準備していけば上手くいくことも多くありますが、やはり思い通りに事が進まなかったり、予期せぬことに見舞われ、最初の予定と大きく違った結果となることをしばしば経験するのではないのでしょうか。私たちを取り巻くこの世界は、無秩序でむちゃくちゃに事が起こるというわけでもないけれど、かといって規則的で私たちの予測通りに事が進むというわけでもありません。脳科学者の茂木健一郎さんはこの予想しきれないことを「偶有性」と呼び、この世は「偶有性」に満ちた世界であると言っています。この「偶有性」は、いつ何時不幸に見舞われるかわからないという不安定さ、危うさとして捉えられるかもしれないが、茂木健一郎さんは、人生を変えようという学びの機会が「偶有性」に満ちた出来事を通して得られるのだと言っています。そして、この「偶有性」

にどう対処していくのかという事にこそ、私たちの人生があるのかもしれない。誰も安定した生活や将来に憧れを抱きますが、もし本当に私たちの生活が敷かれたレールの上を走るようなものだったら、感動のない味気ないものになってしまうのではと思うのは私だけでしょうか。

「偶有性」に満ちた世界ではハプニングはつきものですが、幸運なハプニングも私たちを訪れてくれます。できるものなら、できるだけ多くの「偶然の幸福」を手にしたいたいです。セレニディピティと呼ばれる偶然の幸福に出会う能力を伸ばす方法について茂木健一郎さんが言われることには①行動すること②脳をオープンにし、新しいものが入ってくるスペースを空けておくこと③「出会い」に気づくこと④その「出会い」が期待していたものではなくても、それを受け入れること、とのこと。ふと手にした本、ふと耳にした音楽、たまたま観た映画、偶然出会った風景、自分の内面に湧き上がってきた思い、そのすべてがここで言う「出会い」です。気をつけていないと、見逃してしまいうそうです。

季節は春。未だ見ぬ世界に、期待と同時に大丈夫だろうか？という不安の折り重なった複雑な思いも頭をもたげてきますが、たくさんの「偶然の幸福」に出会うために、感受性を豊かにして、新しい日々への旅に出発しようではありませんか。

診療部 石川 晴邦

# 花粉症対策

時期が過ぎて花粉症が治まった方もおられれば、まだまだ症状に悩まされている方もおられると思います。

花粉症は個人差があるものの目が痒くて、鼻水がとまらないし、くしゃみは何回も出て大変です。まるで風邪をひいたような症状で、車の運転や仕事などに支障をきたしたりしていませんか？花粉症に立ち向かうためにも、花粉症と対策について知り、苦しい季節を乗り越えましょう。

## 花粉症とは？

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻みずなどのアレルギー症状を起こす病気で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。花粉症の専門の医者も多くは耳鼻咽喉科(耳鼻科)です。

## すぐにできる対策

なるべく花粉が体に入つてこないようにすることが大切です。

### ① 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気

象情報をチェックしましょう。

こんな時は花粉要注意

- ・ 晴れまたはくもり
- ・ 雨の後の晴れ
- ・ 最高気温が高い
- ・ 湿度が低い

### ② 玄関で遮断

衣服やペットなどについた花粉は玄関で除去し、できるだけ室内に持ち込まないようにしましょう。

### ③ 外出時は完全防備

帽子・眼鏡・マスク・マフラーを身につけて、コートもツルツルした素材を選ぶようにしましょう。

### ④ こまめな掃除

室内に侵入した花粉を除去しましょう。

### ⑤ 洗濯物や布団の干し方に注意

花粉が付着し、寝ている間に症状が悪化することがあります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落としましょう。

### ⑥ ドアや窓を閉める

こまめに花粉の侵入を防ぎましょう。

現在花粉症である人もない人もできるだけ花粉に接触する機会を少なくすることが大切です。

(看護部)



## 季節と5月病、うつとの関係

例えば、「季節の変わり目は気分が不安定になる」、「5月病という言葉があるように、5月以降夏が来るまでの間に気分が落ち込む」、「気圧の変化が脳に関係がある」、「雨が降ると気分が良くない」等、季節や気候は、人間の気分に影響を及ぼし、特に「うつ症状」のある人はそれを敏感に感じる傾向があります。

気候、環境の変化や5月病は人にストレスを与えます。ストレスがたまつてくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状(SOSのサイン)が現れてきます。しかし、どれも特別な症状ではないため見逃してしまいがちです。次のような症状があったら注意しましょう。

## 〈具体的な症状〉

### ◇精神面

やる気が出ない、何をするのもおっくう、なんとなく気持ち落ち込んでいる、イライラする、興味や関心がわいてこない、不安や焦燥感があるなど

### ◇身体的

よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭痛や腹痛がするなど

### ◇行動面

お酒やタバコの量が増える、つい食べすぎる、刺激物を好むようになるなど

SOSに気づいたら早めの対処が必要です。まず十分に休養をとって、体と心を休めることです。適度に休息をとって、ときにはのんびり過ごす、趣味の時間をとるなど、気分転換を図りましょう。自分一人で悩まず、誰かに相談したり、愚痴をこぼすだけでも気持ちが楽になることがあります。公共・民間のカウンセリング機関などで、電話相談に応じてくれるところもあります。気軽に相談できるので利用してみてもよいでしょう。

環境の変化は確かに大きなストレスとなりますが、ストレスの多い現代社会で、完ぺきにストレスを避けることは無理です。上手にストレスとつき合っていきましょう。

(看護部)



## 西播磨病院のテーマソング誕生

# 「スタートライン」

当院でリハビリに励んでいる患者さまを元気づけるための応援歌ができました。

この曲は入院中の中尾昌吾さまが闘病生活における思いを込めて作詞作曲をされ出来上がったものです。日々の訓練や生活の中で、時にはつらい現実に向面することもあるかと思いますが。しかしふと耳にした音楽によって心の重荷がほんの少し軽くなるかもしれません。ロビーコンサートや音楽療法室で中尾さんの歌声を聴いて、多くの入院患者さまが勇気づけられ、明日の目標や生きる希望をもって頑張ろうというメッセージを、受け取ったのではないのでしょうか。

曲作りのきっかけについて中尾さんは「他の病院では空を見上げることもなかったけれど、この病院に来てみると、ああ空ってこんなに広いものなのかと改めて感じられて、伸びやかな曲のイメージが湧いてきた。それにここは患者さんとスタッフが一緒になって、リハビリのゴールに向かっていく場所だから、病院にいる皆が自然と口ずさめるような歌にしたかった。」と話されています。また「この曲は、前向きに頑張ってい

つか社会復帰するぞという自分自身の決意表明でもある。それに僕はこれまで、入院している皆さんが、大変なりハビリを乗り越えて徐々に笑顔になっていく姿を見てきた。その方々のためにも、人間はもう一度再生できるんだ、何度でも再生できるんだという思いを込めたかった。」と力強く語っておられます。この「スタートライン」の精神を持って、我々病院スタッフもこの曲を大切に歌い続けていきたいと思っています。

「曲を聴きたい！歌いたい！」と感じた時には、ぜひ音楽療法室（カンファレンス室）までお越しください。

### 「スタートライン」

この広い空 この広い大地に  
人のふれあい 喜ぶ場所があった  
苦しみ 悲しみ 乗り越え  
人生のスタートラインに  
さあ再び 立ち上がれ  
人生のスタートラインに

この広い空 この広い大地に  
笑顔で ふれあい 喜ぶ場所があった  
優しさ ほほえみ もう一度  
人生のスタートラインへ  
さあ再び 立ち上がれ  
人生のスタートラインへ

この広い空 この広い大地に  
朝日の輝く 楽しい場所があった  
思いやり あふれる 人のため  
人生のスタートラインへ  
さあ再び 立ち上がれ  
人生のスタートラインへ

光あふれるゴールへ

## 園芸

4月になり、この山の上の病院にも春がやってきました。春を代表する花と言えば「桜」を考えると多いと思います。それでは、「花壇に咲かせたい花は？」と問えばチューリップが上位にくるのではないのでしょうか。チューリップには様々な色や形があり、花壇に植えても、切り花にしても楽しめる花です。また、子供からお年寄りまで、年齢に関係なく親しまれている花でもあります。今年は、各病棟の花壇に多くのチューリップを植え付けています。4月から5月にかけて私達の目を楽しませてくれると思います。

ところで、チューリップの花が毎日開閉しながら大きくなっていくのをご存じでしょうか。チューリップの花は夜閉じて昼開きます。明るくなると光を感じて開き、暗くなると閉じるように見えます。けれども、花びらの開閉のコントロールは光ではなくて温度だと言われています。暖かくなると花びらの内側の成長が大きくなり外側が小さくなって開いてくるといわれています。これを傾熱性といいます。チューリップの花びらは、これを繰り返しながら10日間で約

2倍の大きさになります。身近な花ですが、不思議がいっぱい詰まっています。お時間に余裕ができましたら、庭のチューリップを観察してみてください。

当院の庭には季節に合わせて様々な植物が栽培されています。植物の不思議を楽しめるように園芸療法士が工夫を凝らした庭造りをしています。春の暖かい日差しを浴びに庭に遊びにいらしてください。心よりお待ちしております。

岡野 裕

花が閉じる時  
外側が伸びる



花が開く時  
内側が伸びる



# 新生活

(薬剤部)

日曜日に、何気なく、競馬中継を見ることがある。別に馬券を購入している訳でもない。ただ見ているということがほとんどである。

そしてテレビで見えるレースは、一見すると、スムーズに行われ、最後に馬が次々とゴールに駆け込んでくるシーンで終わる。

しかしレース映像を良く見てみると、スタートで出遅れる馬がいる。走っている途中に自分が走ろうと思っている進路をふさがれてしまう馬もいる、など意外とスムーズには行われていないのである。そしてそのような不利な状況になった時、走る気を無くしてしまう馬がいる。そういう馬はそのレースではもちろん勝つことは出来ないし、その後のレースでも安定した良い成績を残すことが出来ない。

逆に、不利な状況になった時でもあきらめず、最後まで一生懸命走る馬と言うのは、そのレースで結果が残せなくても、次のレース、その次のレースでは、必ずといって良いほど好走するのである。

このようなことは人間社会においても同じようなことがいえるのではないかと思う。

嫌なこと、納得のいかないこと

があった時、それでも腐らずにがんばろうとした人間は、たとえその場面では上手くいかなかったとしても、次のステップに進んだ時や別の道に進んだ時、成果を発揮することが出来るように思う。

嫌なこと、辛いことを少しも辛抱せず、簡単にあきらめ投げ出してしまふ人間は、全てではないにしろ、その次の場面においても、あまり良い結果を残すことが出来ないのではないだろうか？

私は、どちらかと言えばあきらめ易いタイプの人間であり、走っている途中に、走ることをやめる馬に自分自身を重ねてレースを見してしまう。

「ここで我慢したら、勝てるチャンスがあるのに」とか「もう少し辛抱していれば、前が開いて進路が開けるのに」とか思うことがあるが、これは馬に対してだけでなく自分自身に対して思うこともある。

4月から新生活がスタートした人も多いと思う。新しい生活では自分の思ったとおりにいかないことも多い。そんなときにこの話を思い出してほしい。



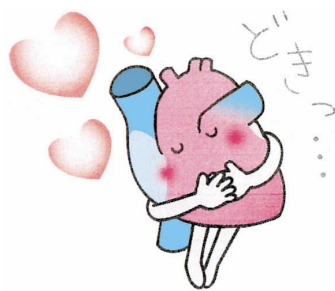
## 生理検査室

より

外来から中庭を挟んで向かい側に位置し、【脳波・エコー検査室】と表示されているところが生理検査室で、臨床検査技師が担当しています。

CTやMRIに比べると生理検査はその内容が少し理解されにくいところがあります。心電図の検査ならなじみがあるかと思いますが、脳波や誘発電位、脈波検査となると初めての方が大半で、その名前から「電気を流すの？」などと尋ねられることもしばしばです。

また、この部屋で行うほとんどの検査で、手足または胸や頭にコード(電極といいます)をたくさんつなげてベッドに横になるわけですから、やはり何をされるのか不安なことでしょう。



生理検査は一部電気刺激する検査もあるのですが、実はほとんどのものが、検査を受けられる皆様側から発する電氣的な生体活動を、体表面の様々な部位に装着した電極部分を通して受け取っているのです。受け取った信号の変化や時間的経過を曲線で表すもので、同じ『検査』でもX線などで撮影した画像自体をみるのとは全く違う分野です。

生理検査は皆様のご理解・ご協力あつての部門です。知りたい活動波の邪魔になる要素(緊張・体動・暑さ・寒さ等)をできるだけ取り除き、精度良い結果を得るために、リラックスして検査を受けていただくこと、また、指示通りに安静を保っていたいただくために丁寧な説明を心がけ、できるだけ皆様の負担・不快感がなく速やかに検査を終えていただくことをいちばんに、日々努めております。

