

# ひがりの都

2014年  
5月発行



写真提供：古林信幸氏



## 新年度のご挨拶

兵庫県立リハビリテーション西播磨病院

院長 横山 和正

順次高め、また、拡大し、多くの患者さんにご利用いただきました。土曜・日曜の入院リハビリの実施、回復期リハ病棟1の取得、介護保険による通所リハビリ、失語症外来、認知症の診断と治療など、先進的な医療とリハビリサービスをできるだけ多様なニーズに応えるような運営への努力を続けて参りました。今年度は、パーキンソンのリハビリ外来、高次脳機能障害の診療、脳卒中のフォローアップ診療など、さらに、新たな取組で多様なリハビリへの対応を増やす予定です。

地域とともに成長するという当院の運営理念に従って、今後も先進的なリハビリを必要に応じて提供できるように尽力を続けますので、県民のご支援とご助言をお願いいたします。

表紙写真をご提供いただいている

### 古林信幸さんのご紹介

花は、季節の香りを運びます。道端で人知れず咲いている「雑草」のような花や草でさえ、季節を感じさせてくれる姿はとても愛らしく感動します。そこで、患者さんに、身近で自然な花の美しさを感じる心の大切と、雑草の一輪の美しさに親しみ、たとえ心がささくれだっているときでも、ほっとなごんてくるような気がするようないけばなを、アイデアと心のこもった、いけばなを生けていきたいと思います。

西播磨病院で、車椅子によるボランティア活動が出来るのも、業務部医事調整課の方のご協力と手助けによって、いけばな活動が6年間に亘り継続が出来たことに感謝しています。

## 新任・転入職員のご紹介 (順不同)

当院に新しく着任したスタッフを紹介します。皆様よろしくお願い致します。

### ●看護部 ……明るい笑顔がステキな看護師の皆さんです。



木村 祐実(新任)  
先輩看護師さんの良い所をたくさん吸収しながら頑張ります。



藤原 里奈(新任)  
明るく元気な看護師を目指します。よろしくお願いします。



有村 優花(新任)



上田 七絵(新任)



西田 千秋(新任)



野田 英梨子(新任)



水谷 かおり(新任)

### ●セラピスト ……元気をくれるセラピストの皆さんです。



OT  
安達 絵里奈(新任)



OT  
三上 範子(新任)



ST  
稲津 宏紀(新任)  
患者さんやスタッフの方への挨拶を忘れず頑張ります。



OT  
山田 健太(新任)



OT  
吉廣 みゆき(新任)



PT  
岩井 柚香里(新任)



PT  
清水 健太(新任)



心理士  
徳増 慶子(新任)

### ●看護補助員 ……看護師サポートの皆さんです。



福本 智子(新任)



眞嶋 愛実(新任)



和田 さゆり(新任)

### ●薬剤部 ……ベテラン薬剤師さんです。



薬剤師 中山 未来(転入)  
中央病院より異動となりました。  
宜しくお願い致します。

### ●医事調整課 ……業務管理等かげの支えの皆さんです。



船引 幸恵(転入)



医事調整課長 田中哲也(転入)  
総合リハから来ました田中です。  
医事業務は初めての経験となりますが、これまでの経験を  
活かしながら新たな研鑽を積んでいきたいです。

よろしくお願い致します!







# 「病的な不安の理解と不安に対する心の持ち方」

高次脳診療科  
檜林 哲雄

私たちは日常の生活に中で色々な不安を抱えながら生活をしています。

病的な不安が長く続くと、心身の疲労、億劫、活動性低下、自尊心低下、意気消沈を引き起こし、さらに進展すると、憂うつ、罪悪感、楽しめないという状態からうつ状態へと進行してしまいます。ここでいう“病的な不安”とは、次の3つの要素から構成されています。

- ①「将来を予測する認知面の症状」：不安に満ちた予期（何か危険なことがおこりそうだという予感）、心配の対象は漠然としている（将来どうなるのかわからない事に関連した心配）、心配な気持ちが強く、緊張して落ち着けない。
  - ②「身体的・精神的緊張感」：筋肉運動系に現れる（肩こり、筋緊張性頭痛、背部の痛み、手足の震え、目のまわりのけいれん、顎関節症など）、精神的緊張感（いらいら感、集中困難、疲れやすさ、不眠）
  - ③「自律神経症状」：発汗、下痢、早期射精、心悸亢進、胃腸症状、胃酸過多、口渇、悪心、嘔吐
- 重要なことは不安が積み重なると精神的な症状だけでなく、身体的な緊張、あるいは自律神経の亢進といった身体症状が出るという事です。これらに該当するような不安が生じ、かつ長期間持続する場合には、治療が必要になるような病気に進行する可能性が高く注意が必要です。

## ●不安の対処方法について

不安の解決方法にはさまざまな方法があり、どの方法がどの人に有効かは決まっています。ここでは不安に対して有効な心の持ち方について一例をお示します。

### 【原因帰属の型】

何か悪いことが起こった時の結果の原因をどこに求めるか（帰属するか）ということです。ここでは、成功・失敗に関する原因帰属について、簡単に説明します。原因帰属理論では、成功・失敗に関係するWeinerBのモデル（表）というものが有名です。

今の考え方でストレスになっている場合、自分の心のあり方を考え、原因帰属を意識して変えてみる事が有効な場合があります。例えば、テストで悪い点をとった時を例に挙げて、自らの心の持ち方の原因帰属を考えてみましょう。より前向きな考えが見つかるかもしれません。

### 成功・失敗に関する Weiner B のモデル EX) テストで悪い点をとってしまった場合

統制の所在 / 安定性	安 定	不 安 定
内 的	自分の能力の問題だ！⇒いくら勉強してもダメなのかなあ・・・	今回は努力が足りなかった！⇒次は良い点が取れるように努力しよう！！
外 的	問題が難しい！⇒自分だけではないかも・・・	山が外れてしまった！⇒運が悪かったなあ・・・

## 植物のある暮らし ～桜～

園芸療法士 黒部 一之

桜は穀物の神が宿るとされ、農業にとり昔から非常に大切なものでした。また桜の開花は農業開始の指標とされ、各地に「田植え桜」や「種播き桜」と呼ばれる木があります。

武士道を美德とした旧日本軍では、潔く散る桜が自己犠牲のシンボルとして多用されました。「花（華）と散る」という言葉は戦死や殉職の暗喩でもあります。旧帝国海軍や警察官の徽章は、他国なら星形を使うべき所を桜の花で表しています。自衛隊においても、陸海空を問わず、階級章や旗で桜の花を使用した意匠は数多いです。

1967年（昭和42年）以降、百円硬貨の表は桜のデザインです。

近年では街路樹に用いられている樹種として、桜はイチョウについて2番目に多く、約49万本が植えられています。しかし害虫や病気など手入れが大変で、大きく育つため、人気の割には一般家庭の庭木にされることは少ないです。

桜漬けは、一般的に八重桜の花を梅酢と塩で漬けたものです。塩漬けにすると独特のよい香りを放つので、桜餅やあんパンなどの香り付けに使われたり、祝い事の席で桜湯として振舞われます。桜湯は、花の塩漬け2～3輪に湯を注いだもので、茶碗の中で花びらが開くことから、祝い事に使われます。結納の時には、両家の縁を結ぶという縁起物として二輪のものが用いられます。

木自体は材木として使われます。木目は乏しいですが、節の周囲にはメイプルや栃に似た杢目が出ることもあり、無垢テーブル板や高級なフローリング材として使用されます。焚いた時の香りが良いため、燻製のスモークチップとしてよく用いられます。樹皮は桜皮（おうひ）という生薬になり、鎮咳・去痰作用があります。また樹皮を染色に使用することができ、薄いピンク色に染まります。

さくら、桜、サクラ、櫻、sakura。自分好みの桜を見つけに、野山に里山に出かけてみませんか。



福島県三春町「三春滝桜」



## 普段着の私



看護師長 宮田 良子

私は、14年前から毎年、奈良県、東大寺二月堂で行われる行の1つであるお水取りを見に行っています。練行衆が、燃えさかる松明を舞台の欄干に掲げて、降り落ちる火の粉が無病息災をもたらすと言っています。見に行き始めた頃は、参拝客も少なく、体に、確かに火の粉が降り落ちていました。けれど最近は、参拝客が多すぎて、火の粉が降り落ちる場所まで辿り着けないのですが、真っ黒になった松明の欠片を拾うだけでも、無病息災をもらった気になり、疲れを癒されて帰路についています。



診療放射線技師 宗佐 郁

一昨年から月1回様々なイベントに参加していて、3月は17日に大阪の京セラドームで行われた、関西コレクションというファッションショーを見てきました。

モデルやスペシャルゲストEXILEの眞木大輔が、ランウェイを颯爽と歩く姿に歓声が上がり、三浦大知や清水翔太などのアーティストライブ也大盛り上がりでした。次は東京ガールズコレクションを見に行きたいと考えています。



## 患者様の声

### 「心のリハビリを求めて～私の3度目の入院～」

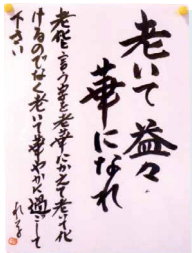
平川 玲子 様

私はパーキンソン病患者です。この度、西播磨病院は3度目の入院になります。入院には①薬の調整②リハビリ③介護者の休息、と3つの目的があると思います。今まではリハビリを目的としていました。また、趣味である絵手紙や手芸など知っている事を入院されている患者さんに教えてあげたくて、リハビリ以外の時間を当てていました。友だちの輪が広がり、入院生活が楽しく過ごせました。

しかし、今回は現実からの逃避で入院しました。心の疲れ、病状の疲れにより、夜ベッドにたどり着く前に寝込んでしまい寝不足の日々が続きました。また、家族の気遣いとギャップにストレスを感じていました。入院生活の中で、寝不足の解消と主治医から家族への説明があり、少し心が楽になりました。今後は④心のリハビリも必要なのではないでしょうか？



皿絵



書1



書2

### 『我らに幸あり』 『ここに幸あり』替歌

- みどり豊かな 西播磨で  
仲間が集い リハビリを  
願いを胸に 明るく生きる  
癒し癒され 笑顔咲く
- 難病のつらさ 語り合い  
無動のつらさ 分かる友  
薬たよりに 私は生きる  
励ます友の 顔と顔
- 明るく楽しく 前向きに  
あしたを信じて 夢をみる  
スクラム組んで 仲間と生きる  
癒し癒され 笑顔咲く

### “おんせん”と“うまいもん”でおもてなし



#### 竹会席プラン

平日1泊2食付き、1室2名様利用の場合  
大人お一人様(60歳以上の方)

**8,650円** (税込)

※いろいろなプランがあります。詳細はホームページをご覧ください！



写真は一例です



兵庫県北部、日本海に面した浜坂は、夏になると、釣りや海水浴のお客様で賑わいます。皆様のお越しをお待ちしております！

浜坂温泉保養荘

〒669-6702

兵庫県美方郡新温泉町浜坂775

TEL:0796-82-3645

<http://hamasaka-ni.com>