



# 安曇野日和

〒399-8103

長野県安曇野市三郷小倉6086-2

社会医療法人城西医療財団

ミサトピア小倉病院

TEL0263-76-5500 (代)

FAX0263-76-5501

精神科療養病棟150床

老人性認知症疾患療養病棟 50床

## 連載コラム 院長室だより 病院長 篠崎英夫



先日京都で、アジアで初の国際睡眠学会が開催されました。その折に発表した中身からご紹介します。一口に睡眠障害と言っても90種類位の病名があります。そのうちから不眠を取り上げました。高齢化とともに不眠に悩む人々の数は増加し、日本での調査では人口の20%位と言われており国際的にもほぼ妥当な数字です。不眠は又うつ病・自殺と深い関係にあるので侮れません。

不眠は日本の平安時代の病草紙（やまいのそうし）にも見られます。この写真は平安貴族の女官が4人居て一人の女官が不眠で起きています（25%）。

西暦2001年に21世紀の日本人の健康づくりをめざして「健康日本21」がスタートしました。このなかで不眠も取り上げられています。10年かけて不眠で悩む人の割合を23.1%から21%に減らす事。睡眠薬や寝酒などの補助品を使う人の割合を14.1%から13%に減らす事でした。中間年の2005年の結果では、悩む人の割合は減少しましたが補助品を使う人の割合は逆に増加してしまいました。

我々の職場は夜勤勤務のあるところですから、良眠には日頃から特に気をつけましょう。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の二つがあって交互にやってきます。レム睡眠中は夢を見たり声をかければ飛び起きます。脳は休んでいません。ノンレム睡眠中は熟睡していて脳は休んでいます。レムはR・E・Mの略で‘Rapid Eye Movement（早く目玉動く）’の頭文字をとったものです。

## 院内行事 秋祭り開催

毎年恒例の小倉病院祭が、9月3日（土）に行われました。

当日はあいにくの雨天で屋内での開催となりましたが、この日の為に準備を重ねた数々の屋台が並び、また、外部ボランティアの方々による勇壮な和太鼓や病院職員のバンド演奏が祭りに華を沿え、大勢の参加者が胸躍るひとときを過ごしていました。



和太鼓のリズムで会話も弾む



桑村・小堀バンドが熱唱



波田アルプス太鼓による演舞



屋台を楽しむ皆さん

こうした行事の陰には多くの努力がありますが、今回秋祭り計画の中心になった作業療法士に尋ねたところ、実行委員会での綿密な打ち合わせと病院職員全体の協力があって行事が行えている、と教えてくださいました。

患者様に日常から離れたひとときを楽しんでもらいたい、ボランティアの方々との相互交流を通じて病院と地域社会、ひいては患者様と地域社会との絆を深めたいなど、病院行事には様々な思いが込められています。

これからも職員一丸となって行事を盛り上げて行きます！

文責・降幡

## 活動紹介 調理クラブ

ミサトピア小倉病院では、精神科療養病棟に入院されている患者さまの希望者が、調理クラブの活動を行っています。調理クラブは3つのグループに分かれており、グループごとに食べたい物を話し合い、メニューを決めて月に1度活動をしています。

今号では、主におやつを作る女性グループのドーナツと、お昼ご飯を作る男性グループのメロンの10月の活動を紹介します。



なすの鉄火味噌を包んでいます

### ドーナツグループ

ドーナツグループは、あんことなすのおまんじゅうとさつまいもの茶巾しぼりを作りました。

おまんじゅう班は、生地を分ける、なすの鉄火味噌を作る、あんこを包むなどの係りにわかれて調理をしました。



みんなそろっていただきます☆

茶巾しぼり班は、さつまいもの皮をむき小さく切って、ゆでてつぶし、バターやお砂糖などで調味し、ラップを使って茶巾に成形しました。

みなさん手馴れた手つきで、あっというまに2品できあがりしました。お茶を入れ、できあがったばかりのおやつで午後のティータイムを満喫していました。

## メロングループ

メロングループのお昼ご飯のメニューは、さんまの塩焼き・小松菜のおひたし・玉ねぎスライス・温泉卵・お味噌汁・ご飯でした。

まるまる1匹のおさかなを見る機会がなかなかなく、グリルに入れる向きを間違えてしまいました。豪華なお昼ご飯をみなさん満足げに召し上がっていました。



お昼ご飯の完成です

## 城西医療財団 創立125周年式典開催

城西医療財団の創立記念日である11月11日に、深志神社梅風閣において式典と公開講座が開かれました。



公開講座での討論会

公開講座は、「医療と国防は国の礎」と題しての当病院の篠崎院長を含む4名の登壇で討論会が行われ、当財団の関総長がコーディネーターを務める中、篠崎院長は、厚生労働省やWHOで働いた経験から、紛争をなくすには医療制度の充実が重要と強く語られました。この公開講座の内容は、城西出版部より本となり販売されます。

篠崎院長は、院内においても、財団職員を対象としたパワーハラスメントの研修会の講師を務められたりしています。

ミサトピア小倉病院には、介護医療施設認知症疾患型病棟50床を擁します。当院として「認知症」は、地域医療を展開する中で重要な分野と携えているところです。10月に「認知症」をテーマとした財団の懇話会を開催しました。各々の事例発表による取り組みの成果を発表する、とても有意義な研修でありました。今後、この様な情報交換の場を特養等施設・在宅サービス事業者・介護者へ対象を拡大して、最良のサポート体制を構築したいと考えています。

事務局長 堀崎明浩

## 職員の趣味のコーナー

### 山に行こうよ！

安曇野育ちは中学で学校登山を経験している。燕岳か常念岳、蝶ヶ岳の学校もある。実施しない学校も増えているが、新聞に毎年掲載されているのを見ると地域の行事として定着しているのだろう。

しかし、個人的には辛かった思い出の方が多いのではないだろうか。自分で登ろうと決めたのではなく、「学校の行事」として登らされるのだから辛くも感じる。日程も決まっているから多少の雲行きならば決行されて、果たして満天の星空や御来光を拝める可能性はどれくらいだろうか。

そんな自分も学校登山は雨にも降られて、良い思い出ではない。同級生との共通の経験がもてた程度で、「山の素晴らしさ」を感じるには至らなかった。何事も最初の経験が大事だと思う。学校登山で天気に恵まれると、「山の素晴らしさ」を感じて「また山に行きたい」と思う人もいるだろう。

私は、再び「山に行きたい」と思うまで25年かかった。安曇野に住んでいるのだから常念岳には登ってみたいと思っており、子供が高学年になって家族で登ることにした。やはり登りは辛い、しかし自分で登ると決めたから頑張れた。天気が良いのを確認して登ったので山頂からの景色は最高だった。穂高連峰が眼前に迫り、富士山が遠くに浮かんでいる。風はさわやかに汗を乾かした。子供も初めての山が「気持ち良かった」みたいで、翌年から夏休みに一緒に登るようになった。実際に登った人にしか味わえない感覚、これが中毒の原因なのかなと思う。

もう少し簡単に登れると思っていたが、思いのほか体力がない事を実感して悔しかった。光城山でトレーニングをして足腰を鍛えて再び常念へ登った。体力の配分も考えて予定通りの行程が実行できた。体力がつくと他の山にも登りたくなった。3年目の今年、すでに自宅から見える山は全て頂上に立った。頂上に立った山はそれまでと違って見えた。

安曇野に住んでいる者の強み、それは天気の良い日を選んで山に行けること。気持ち良い日に山に登れば、きっとみんな山が好きになる。

1-3病棟看護長 鈴木 仁



唐松岳（2696M）山頂

### 編集後記

何とか、12月を前に第2号を発行出来て安心して年越しが出来ると1年を振り返ってみると、3月の東日本大震災の発生で、生活面のありとあらゆる事へ影響を受ける恐ろしさを体験し、8月には、黒沢川の崩落で水道の水が濁り、普段不自由なく使っている水が、いかに有難いものかを知った年でしたが、そんな1年も後1ヶ月となりました。災害、災難、事故に会いたくないし、病気にもなりたくないと思いつつも、備えは万全にしていこうと考え、来年は、良い年である事を祈ります。

広報委員長 樋口 孝

### 情報欄

安曇野日和では、表紙を飾る安曇野の写真を募集しています。  
心に残る風景を写真にしてご応募下さい。  
宛先ミサトピア小倉病院内広報委員会