

# 山形県立 鶴岡病院だより

山形県立鶴岡病院 〒997-0369 鶴岡市高坂字堰下28 ☎ 0235-22-2690

## 院長 年頭あいさつ

院長 滝岡 壽英

平成24年がスタートしました。今年は特別な思いで新年を迎えた方が多いのではないかと思います。昨年の兎年は3月11日の東日本大震災以来、日本中が気持ちがふさぐような暗い思いと、それに負けまいとする「がんばろう東北」の声で覆い尽くされ、私たちの日常も震災を抜きにしては語れないような1年でした。当院からは3班の「こころのケアチーム」を福島県と岩手県に派遣しましたが、被災地のニュースを見せられるたびに、何かほかにできることは無いのかという後ろめたさを感じながら生活した1年だったように思います。被災された方々の生活や気持ちを思うと、私たちは決して震災のことを忘れてはいけないと思う一方、年が改まったことで少し新しい気持ちで前に進めるような気がします。



鶴岡病院では、新病院の計画が大幅に遅れていますが、昨年ようやく建設予定地の用地買収交渉がまとまり、この4月からは地盤の整備工事がスタートする予定です。これから順調に工事が進めば、平成26年度中に新しい「山形県立こころの医療センター（仮称）」が開院する予定になっています。わが国では、平成10年以来14年連続で自殺者が年間3万人を超える状態が続いている。国は自殺対策基本法を作ったりして自殺者を減らす努力をしていますが、これまでのところ目に見える形での効果は上がっていないように見えます。その背景には様々な問題があり、我が国の景気が後退し、失業者の数が増えていることも一因と言われていますが、自殺された方の多くがうつ病などの精神疾患に罹患し、その治療を十分受けないまま自殺に至るケースも少なくないことが分かっています。これらの実情をふまえ、国では平成25年度から始まる新たな保健医療計画に、これまでの4疾病5事業に精神科医療を加え、5疾病5事業として精神科医療の普及に力を入れようとしています。新しくできる病院がこの国の流れに沿って、住民のこころの健康の維持、増進に大きな力を発揮することを期待しています。

今年は雲を突き破って天に昇ると言われる龍が干支の辰年です。今年1年が皆さんにとって、また鶴岡病院にとっても良い年になりますよう祈りたいと思います。

## 山形県立こころの医療センター（仮称）整備事業の進捗について

現在の病院の老朽化に加え、精神医療がこれまでの入院隔離中心から、地域生活を支援する通院医療中心に変化していること、また社会的ストレス等によりうつ病などの精神病患者が確実に増えていることなどの時代要請に応えるため、鶴岡市茅原地区に新病院を移転改築します。

現在、用地取得が完了し、用地造成工事の着手に向けた準備を進めてあります。

平成24～25年度に用地造成工事・建設工事を行い、平成26年度の開院を目指しております。



新病院「山形県立こころの医療センター（仮称）」  
完成予想図



平成23年8月30日（火）  
吉村県知事がセンター予定地を視察

# うつ病講座

## 第4回 「うつ病の予防について」



みなさん、こんにちは！鶴岡病院看護師の安部和明（精神科認定看護師）です。今回は最終回ということで、「予防」についてお話ししていきます。みなさんは「こころの健康」で重要なことは何だと思いますか？私たち精神科に関わる医療者が意識していることは「生活リズム」「睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」などです。特別なことではなく、これらのポイントは「体の健康」「風邪予防」などとまったく同じです。「うつ病の症状」でお話ししたように、こころと体は互いに影響しあっており、こころと体の健康はこれら4本柱が土台となります。特に「睡眠」は重要であり3つのポイントを説明していきたいと思います。

### ①朝の生活を大切にする

起床時間を一定に！ できれば休日も寝過ぎない。

### ②睡眠は「質」で勝負！

睡眠は時間でなく質が大切。自分の中で少ない睡眠時間であっても翌日の仕事や生活に支障がなければその睡眠時間で十分ということです。

### ③昼寝のしすぎは要注意

昼寝の時間は「午後3時前に30分くらい」が基本となります。しかし、一日2時間の昼寝をしても、夜の睡眠に影響がない人はそのままの生活でOKです。昼寝をしてなかなか夜眠れない方は実践してみてください。

以上、簡単ではありますが「睡眠」に関するポイントを説明しました。これからまだまだ寒い季節が続きます。上記3つのポイントを意識しながら、こころと体の免疫力をアップさせ、健康的な生活を送っていきましょう。

## 「こんにちは！ 栄養給食係です」

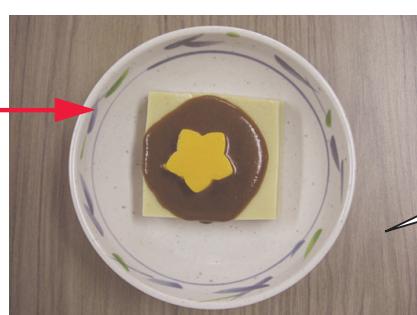
栄養給食係には管理栄養士と調理師があります。

管理栄養士は“入院された方全員の栄養管理を行うチーム”的代表メンバーです。食事療法が必要な方はもちろん、病態にあった食事の内容や形態の検討、補助食品の選定等に対応しています。また、栄養相談は入院・外来の両方で行っています。お気軽にご相談下さい。

調理師は「美味しい安全な食事の提供」をめざし、早朝から奮闘しています。

最近は、嚥む力が弱くなった方のために「軟菜食」を見直し、飲み込む力が弱くなった方のために「嚥下食」を提供しています。

私達に求められる内容も時代とともに変化しますが、対応できるようこれからも勉強を続けていきます。



人気のハンバーグは  
嚥下食だとこうなります