

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

こころの健康講座

～「ものは考えよう」の実践～

看護師 安部 和明



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。以前も4回にわたって、うつ病の理解と予防に関することをお伝えしてきました。今回はこころの健康を目指して「ものは考えよう」の実践と効果についてお話していきたいと思います。

落ち込む出来事やショックな出来事があった時、家族や友人からアドバイスを受けて気分が楽になったことはありませんか。また「ものは考えよう」という言葉に納得した経験はありませんか。最近、この「ものは考えよう」を実践してストレス軽減につなげようという健康法が提案されています。そして、「ものは考えよう」を実践するために効果のある練習は、マイナスの出来事をプラスで表現してみることです。例えば、「大好きなフルーツジュースがあと半分しかなくなった・・・(悲)」「課長、営業に行ってきましたが、10件のお宅を訪問して7件のお宅で話を聞いてもらえませんでした・・・(涙)」など、マイナスな出来事をプラスに表現してみましょう。答えはたくさんありますが、「ジュースはまだ半分もある」「3件のお宅で話を聞いてもらった」など、マイナスな出来事をプラスで表現することができます。そして、同じ出来事でも受け止め方をプラスに変換するだけで、気分が楽になり少し明るい気持ちにもなります。

現代社会は周りを見渡すとストレスばかりです。しかし、出来事自体を変えられなくても出来事に対する捉え方（考え方）は変えることはできます。日々の生活で「ものは考えよう！」を実践しながら、気分を楽に気持ちを明るくして、こころの健康を保っていきましょう。

県立こころの医療センター（仮称）の整備について

連載第2回

今回は、整備事業の進捗状況について報告します。

現在現場では、建物工事を行なっております。6月末に着工し、2ヶ月が経過いたしました。

8月上旬に基礎杭打ち工事が完了し、引き続き掘削及び基礎工事を行っております。

この工事は年内一杯続きます。年明けには、建物の形が見えることとなります。

工事内容を説明いたします。基礎杭打ち工事は、建物の基礎部分に、地震による倒壊を防止するため、太さ60cmと90cmの基礎杭（電柱のような構造）を南棟195本、北棟76本計271本を地下40mの深さまで打ち込むものです。この工事を施工することで、震度6強の地震でも建物の躯体には損傷がなく、窓や壁などを一部補修することで外来患者の診察など病院としての機能を維持することができます。

次に、掘削及び基礎工事についてです。一次掘削として建物の下部を90cmまで掘り下げました。その後、建物下部に設置される上下水道管、電気配管などをおさめる地下配管スペースを確保するため、更に深さ2.75m掘り下げています。

今後、基礎のコンクリート工事に本格的に取り掛かります。そのため、国道112号を生コン車や資材トラックが通行しますので御承知くださるようお願いします。

<現在の工事の様子>



基礎杭打設工事 8月上旬工事完了



二次掘削

上下水道管、電気配管など地下配管スペースを確保するため、掘り下げる工事。

臨床検査科は、健康管理に貢献しています

臨床検査科には、患者さんの血液や尿などを検査する検体検査と、心電図や脳波などを検査する生理検査があります。検体検査は、腎臓や肝臓、貧血、薬の効果などの体の健康状態を調べます。生理検査は、心臓や脳の働きを調べます。



臨床検査は、病気の診断や経過の観察、治療効果の判定など、また早期発見や予防に必要な体の健康状態を把握する手段のひとつです。

普段はあまり患者さんから直接見えないところで検査をしています。心電図や脳波の検査では、お会いします。患者さんの検査への不安や負担を取り除くことが出来るような対応を常に心掛けながら、正確な結果を出すように努めています。

