

# やまだんの 山田野

# 14

独立行政法人  
国立病院機構 北陸病院  
〒939-1893 富山県南砺市信末5963  
TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

## 南砺市の祭り

北陸病院が所在する富山県南砺市は各地域で色々なお祭りが行われています。当院でも毎年8月に盆踊り大会が行われています。患者様、職員などが踊りに興じるのですが、演目の中に「麦屋節」と「こきりこ節」が必ず入っています。地元出身の人はもとより転勤で来た職員もみようみまねで踊って楽しいひと時を過ごします。

今年のむぎや祭りは記念すべき第60回目の開催となり、例年より1日長い3日間で9月18日から20日に開催されました。

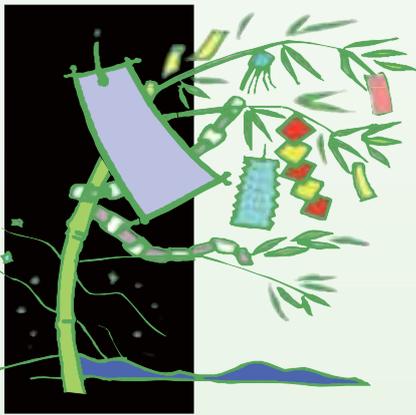
麦屋節の歴史は、五箇山に住みついた平家の落人たちが、都での栄華をしのび農耕の合間に唄い踊ったと伝えられています。実際にむぎや祭りに身を置くと麦屋節の哀調を帯びた旋律ときびきびした直線的でいにしへの武士を思わせる格調高い振りに心が洗われる思いがします。

このような伝統と歴史があり、閑静で緑に囲まれた療養環境を生かし、これからも患者様と地域の皆様から信頼される病院でありたいと思います。



# 「七夕によせてボランティア演芸会」

梅雨に入ると、蒸し暑い毎日ですが、涼しげな七夕飾りが院内数か所に見る人を楽しませてくれます。七夕と書いて「たなばた」と読みますが、おそらく日本人でなければ読めない単語のひとつだと思います。



その由来は雛祭りや端午の節句と同じように中国から伝来してきた風習と日本独自の風習がまざったもので、1つ目は日本独自の風習で神を迎える儀式、2つ目は有名な中国の織姫と彦星の物語、そして3つ目が同じく中国の乞巧奠（きこうでん）というお祭りです。年に一度七夕の夜に二人が会えることを祝福し、また織姫の織り技術が巧みになることを願い、“奠”はまつるという意味があります。また七夕には素麺を食べる習慣もあります。素麺の流れが天の川を思わせること、麺が織姫がつぐむ糸に見えることなどからきているようです。

北陸病院では、患者さまの療養生活に元気とやすらぎを与えてくださるボランティアを受け入れております。今年は7月7日の午後から当院体育館において「七夕によせて ボランティア演芸会」を開催いたしました。地元城端、福光地区の“笠舞乱華”の皆様は大

漁祭り・ボケない音頭等の民謡踊り“風華会”の皆様はいもがらぼくと・伏木帆立起こし祝い唄・越中おわら節の民謡踊りを披露していただきました。“ナント・ハーモニー”の皆様はなつかしいハーモニカで七夕さま・夏は来ぬ・茶摘み・月がとっても青いから・港町十三番地を演奏されました。患者さまやご家族の中にはなつかしい歌声に思わず口ずさんでいる方もいらっしゃいました。また車いすの患者さまの送迎ボランティアとして地元の“すみれグループ”“あじさいの会”“たんぽぽの会”の皆様にご協力していただきました。

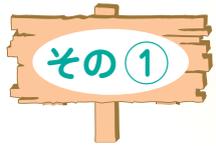


最後にボランティアの皆様にご感謝をこめて、看護師長会（自称北陸シスターズ）がナツメロソングの青い山脈・りんごの歌・銀座カンカン娘・365歩のマーチを合唱いたしました。病棟へ帰ると患者さまからは「さっき歌ったが師長さんだったのがけ・・・」と驚いたような言葉が聞かれました。少し嬉しいような恥ずかしいような心持ちでした。

ボランティアの皆様ありがとうございました。

（外来師長 福村真知子）

# 働く人のストレス対策



## 「ストレスとは」

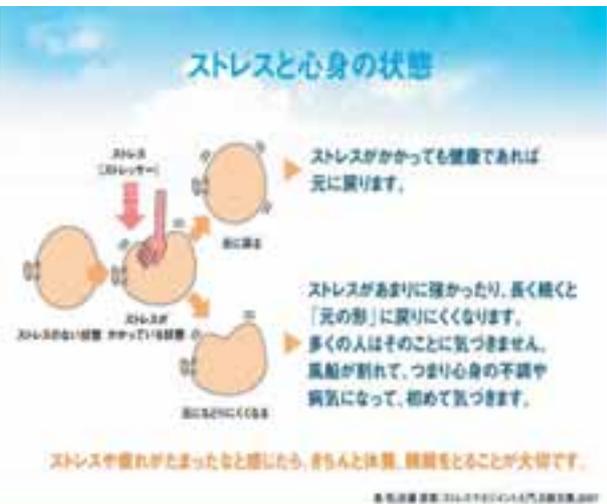
診療部長 石崎 恵子

### ストレスをどう考えるか

急激な変化を遂げる現代。私たちは、ストレスを日々受けながら生活しています。

「ストレスは悪いものだ」と考えがちですがストレスには、いい面もあるし、悪い面もあります。つまり適度なストレスは自分を成長させますが、過度なストレスは心身に悪影響を与えます。

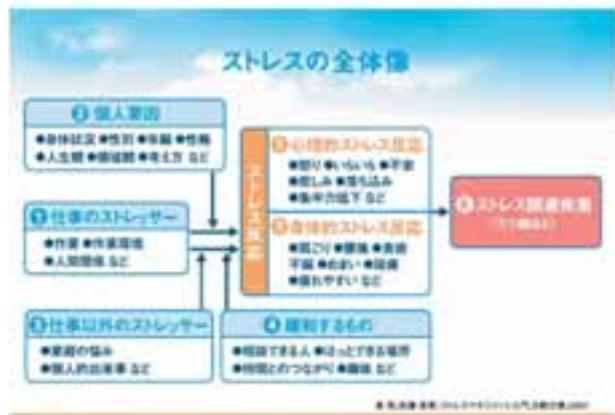
仕事でも人間関係でも生き方でも、「よりよくしたい」というストレスが働くことで、人はいい方向に努力できるのではないのでしょうか。また、ストレスがやる気や集中力を生むこともあります。さらに、ストレスを乗り越えることで、自分が成長できるということもあります。



こうしてみるとストレスに対しては誰にでも、「いつでも、多かれ少なかれストレスはあるもの、ストレスはあってもいい、なくてはならないもの」と前向きに考えたほうがいいのかもしれませんが。ストレスはあってもいい。ただしストレスが強すぎたり長すぎたりするのはよくないということです。

ストレスはあるものと覚悟して、うまくつきあっていく方が良さそうです。

### ストレスの全体像は



図のようにストレス対処がうまくいかない最終的には、最近話題になっているうつ病など精神の病気になってしまいます。

そうなる前に、少なくとも**ストレス反応**が出た時点で早期に対策を考えねばなりません。

### ストレスには個人差がある

同じ環境にいても、ストレスをどのくらい受け、どのくらい影響があるかは人によって結構違います。ストレスに弱いタイプとは

#### 1. まじめで几帳面な人



完全主義者。努力家。頼まれると断れない。妥協できない。少しでもうまくいかないと落ち込む。

#### 2. がんこで厳格な人

他人の失敗が許せない。他人がミスをするとなぐカッとする。



#### 3. 内向的でおとなしい人



イヤなことでもNOとはっきり断れない。

#### 4. 取り越し苦労の多い

あれは大丈夫かな、これはうまくいくかな、などといあれこれ心配してしまう。



## その②

## 「ストレス対処法」

## 1.自分の状態を正確に知る

ストレス解消の第一歩は、自分のストレスを知ることです。現在のあなたのストレスの状態と原因をチェックしてみましょう

ストレスというと、私たちはすぐに周りの環境や対人関係のせいだと思いがちですが、実際のストレス要因の多くは、自分の性格からくるものだということをつい見失いがちです。そこでセルフチェック！

まず、自分を知ることからストレスコントロールは始まります。避けて通れない現代社会のストレスと、いかに上手につき合っていくかのポイントは、あれやこれやと解消法を追いかけることだけではなく、自分のあり方を見つめ直してストレス状態になりにくい自分になることです。

インターネットに種々のチェックリストがあります。現在のストレス度チェック、ストレス耐性チェックなどを試してみてください。

## 2.自分にあったリラックス法を持つ

自分が「心地よい」という方法を試し、自分にあったものを探しましょう。

リズムカルな運動（散歩、ジョキング等）や複式呼吸、カラオケなどでも良いでしょう。できればいくつかを併用し、やりすぎには注意しましょう。

Sports  
(運動)

適度の運動は心身を活発にします。

Sleeping  
(睡眠)

なるべく午前0時前には寝るよう心がけましょう。

Recreation  
(レクリエーション)

休日に限らず日々趣味などを楽しみましょう。

Travel  
(旅行)

旅行だけではなく、いつもと違う道も発見があるかもしれません。

Eating  
(食事)

体調に合わせてバランスよく食事を楽しみましょう。

Smile  
(笑顔)

笑顔は人間関係を円滑にし、免疫力を高めるといわれています。



リラクゼーションとは、

一般的に「息抜きくつろぎ・緊張感を解くこと」と定義されます。リラックスしている時、身体では全身の交感神経の活動の低下、副交感神経の亢進、ストレスホルモンの低下、免疫機能の増強などが起こっています。このリラックスした状態を目指し意図的に身体に働きかける方法をリラクゼーションと言います。

呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法などがあります。主に心理療法士が訓練します。

その一つの呼吸法とは

一般的には深呼吸として知られているものです。緊張している時にうまく呼吸法を実施する事は難しいので、実際の緊張場面で呼吸法を用いる前にきちんと方法を習得しておく必要があります。

## 簡単なリラックス法

複  
式  
呼  
吸

- ①浅く椅子に腰掛ける
- ②鼻から息を吸う  
(お腹を膨らませる)
- ③3秒程度とめる
- ④口から息をゆっくり吐き出す  
(お腹をへこます)

②～④を3分程度くり返します。  
息を吸うより「ゆっくり吐く」ことが重要です。

# 職場紹介のページ

## 【作業療法】

心や身体の病気によって、仕事や家事、身の回りのことが上手く出来なくなった方が、健康的で主体的なその人らしい生活を取り戻すには、リハビリテーションを受けることが大切です。当院では、薬物療法、精神療法などと共に、作業療法が精神科リハビリテーションの一貫として行われています。

### 「作業療法 (Occupational Therapy:OT) って何？」

健康的な生活を送るためには、身のまわりのこと、働くこと、休むこと、楽しむこと、人と関わることが、バランスよく行われることが大切です。また、目的をもつこと、なじみのあることを行うことは心と身体に良い影響を与え、生活に満足感を与えます。

作業療法は、病気によって生活能力や、楽しみを失ってしまいがちな方に対し、日常生活の中で当たり前にある仕事、趣味、遊びなどのプログラムを利用して、低下した能力の回復、残された能力の発揮、生活に必要な技能の習得などを促していく治療法です。

活動は、手工芸（刺しゅう、皮革細工、陶芸ほか）をはじめ、パソコン（ワード、エクセルの基本操作）、レクリエーション（ストレッチ運動、スポーツ、ゲーム）、家事、農園芸、音楽など、多種多様です。



次のようなことを目的としています。

#### 心身の健康回復

自信をつける  
不安を和らげる  
自分自身への理解力を深める  
自分を表現する力をつける  
体力・耐久力を養う

#### 生活の質を高める

生活のリズムをつける  
楽しむ経験をする  
活動性を維持する  
適度に休息をとる

#### 退院に向けて

対人関係をスムーズにする  
退院に必要な技能を身につける  
自己管理能力を養う



現在、3病棟（精神科急性期）、わかくさ病棟（精神身体合併症）、5病棟（認知症）、6病棟（医療観察法）の患者様を対象に、各病棟の特性に合わせたグループ活動、個別プログラムが提供できるよう工夫しています。



異なる病棟で、プログラムの内容や、関わり方に差はありますが、患者様が自分らしく生き生きと生活できることを目指しています。

（主任作業療法士 寺村 京子）

## 外来担当医表

項目	月	火	水	木	金	
精神科・神経科（初診）	市川	坂本	白石	石崎	細川	
精神科・神経科（再診）	石崎	白石	下畑	市川	村田	
神経内科	小竹（初診）	小竹（再診）		小竹（初診）	小竹（再診）	
内科	渡辺	渡辺	渡辺	荒幡	渡辺	
専門外来	睡眠（初診）		古田	古田		
	睡眠（再診）		竹内	古田	細川	
	パーキンソン病	小竹（午後）				
	重症心身障害	<b>●受付・診療時間・・・8:30～11:30</b> ①診察は完全予約制となっております。地域医療連携室にご相談ください。 ②かかりつけ医がある場合は、紹介状をもらってきてください。 ③睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。（水曜日午後） <b>【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950</b>				
	アルコール					
	もの忘れ					
ストレスケア						

## 盆踊り

### 恒例の盆踊り大会が行われました

さる8月25日に、毎年恒例の病院あがりの盆踊り大会が当院体育館で行われました。

やぐらを立て、提灯を張り巡らし、カーテンで明かりを落とし、



雰囲気盛り上げて、いざ開始。

上手に踊る方、やぐらの踊り手など様々でしたが、患者様も職員も皆共通していたのが「とってもいい笑顔」でした。

今年は当院看護師の健名さんと、その家族による「福光餅つき太鼓」の披露もあり、大いに盛り上がった一日でした。

（副総看護師長 平野 哲則）



## 【交通アクセス】

### ◆交通機関

JR城端線・城端駅より、タクシーで約5分。

### ◆高速道路

東海北陸自動車道、福光ICより約5分。

### ◆南砺市コミュニティーバス

JR城端駅・福光駅より出ています。



## 独立行政法人 国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~hokuriku/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・上野・前田・寺井