



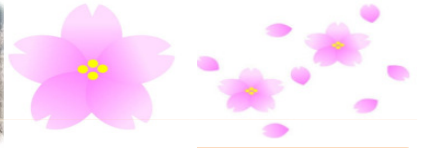
第3号 2013.4

発行：社会福祉法人 小渦会
鳴門シーガル病院
発行 者：理事長 鎌田 啓三
住 所：徳島県鳴門市瀬戸町
堂浦字阿波井57番地
電 話：088-688-0011(代)
F A X：088-688-0314
U R L：http://k-seagull.jp/

かもめ便り

シーガル病院

桜まつい



～ 『桜まつり』を開催しました ～

平成25年4月11日(木)鳴門シーガル病院で、昨年につき2回目の『桜まつり』を開催いたしました。地域の皆様や患者様のご家族の方々等多数ご来院されラーメン、お寿司等を召し上がりになりました。また、午後からは瀬戸小児童による合唱もあり、交流を深めることができました。



新入職員の紹介



平成25年4月1日（月）より、看護部3名、事務部・給食2名が入職しました。
これからもよろしくおねがいします。



看護部 正看護師

木内 幸（きのうちゆき）

4月から2病棟で勤務させて頂いている木内幸です。1日も早く安全な看護援助が出来るように頑張りたいと思います。よろしくおねがいします。



事務部 給食

濱田彩子（はまだあやこ）

給食の調理補助として、これから皆さんに美味しいご飯を提供できるように一生懸命頑張っていきたいと思います！よろしくおねがいします！



看護部 准看護師

岸浜真吾（きはましんご）

まだまだ未熟ですが一日も早く仕事内容を覚え、少しでも役に立てるように頑張っていきたいと思っています。



事務部 給食

竹内琴音（たけうちことね）

給食の調理補助の一員としてこれからも安全で美味しい給食を提供していきたいと思っています。



看護部 准看護師

今津直子（いまづなおこ）

仕事・勉強・家庭と両立してこられた先輩達の存在が励みになっています。私も頑張ります。



訪問看護ステーションスマイル 正看護師

金井善彦（かないよしひこ）

訪問看護ははじめての仕事ですが、精神科病院での勤務経験を活かしてがんばっていきます。よろしくおねがいします。

病棟活動(阿波踊り体操)の紹介



～ 『阿波踊り体操を続けて』 ～

徳島県と言えば阿波踊り。その踊りを体操に取り入れた阿波踊り体操が平成20年に発表され、県民に馴染んだ動きだからでしょうか、あっという間に広がりました。当院でも高齢化しつつある患者さんの健康保持のため、この体操を取り入れ、今ではすっかり定着しています。職員のDVD準備が遅いと「阿波踊り体操の時間です」と患者さんから声が掛かる程になりました。徳島の伝統を取り入れた体操で、皆さんい



6月14日(金) 鳴門シーガル病院 公開講座のお知らせ



東京女子医科大学病院神経精神科 坂元 薫

略歴

東京女子医科大学病院神経精神科教授。1982年東京医科歯科大学医学部卒業後、東京女子医科大学神経精神科にて研修。1984年同助手。1985～87年旧西ドイツ政府給費留学生としてボン大学精神科留学。1993年東京女子医科大学神経精神科講師、1999年同助教授。2007年現職。日本精神神経学会評議員。日本うつ病学会評議員。NPO法人日本うつ気分障害協会(MDA-JAPAN)理事。気分障害、不安障害の臨床研究の専門領域において我が国を先導する医師の一人。さまざまな講演や著書を通じて、広く心の病に対する「正しい知識の普及」に注力した啓発活動を行う。趣味は、スキー、登山、シュノーケリング、テニス、ピアノ演奏、チェロ演奏、芋焼酎賞味、冬ソナ鑑賞、全国講演の準備。

～ 第108回日本精神神経学会公開講座』 ～

『精神医療スタッフのためのストレスマネジメント』

ある調査によると、うつ病患者の9割近くが最初は内科や婦人科など、精神科以外を受診していました。そのためうつ病を見抜けず症状を悪化させるケースも少なくありません。仕事熱心、几帳面、責任感が強く何よりも他人への気配りをいつも忘れない、こうした人は、周囲の信頼も篤い人です。弱点は、ノーと言えず何でも引き受けてしまうこと。そこにうつ病発症の危険が潜んでいます。うつ病は気が弱い人になる特殊な病気ではなく、だれでもなりうる病気だと理解してください。うつ病はどのように診断して、治療するのでしょうか。もし、あなたやあなたのご家族やお友達がうつ病になってしまった場合には、どのように接したらよいのでしょうか。そうした点についてお話ししたいと思います。そもそもうつ病にならないためには、日頃どのように暮らすことが大事なのでしょうか。そんなコツについてもお話ししたいと思います。

6月14日(金) 18時45分～

(都合により、一部変更になる場合がございます。)

5月11日(土) 小渦会春季運動会のお知らせ



小渦会春季運動会プログラム

No	種 目	区 別	グ ル ー プ
1	ラジオ体操	全	全体
2	紅白綱引き	団	全男子*一般男性参加OK
3	紅白球入れ	団	全女子*一般女性参加OK
4	仲良し競争	個	全女子(学生、患者ベア)
5	食欲の春	個	全体*一般参加OK
6	健康競争	個	一般、職員
7	血圧測定	個	全女子*一般参加OK
8	戦国時代2013	団	一般、職員
9	S極N極	個	一般の方
10	生き残りジャンケン	団	一般子供
11	仮装大会	団	
12	整理体操	全	全体*時間の都合で実施出来ない場合もあります。

ニコニコマークは誰でも参加出来ます。

平成25年5月11日(土)小渦会春季運動会を開催致します。

一般参加の競技も多数ございますので、地域の方々のご参加をお待ちしております。

時 間 : 13時20分～15時50分の予定

場 所 : 鳴門シーガル病院・運動場

※雨天時、5月15日(水)に順延

お問合せ : 鳴門シーガル病院イベント委員会

TEL 088-688-0011



写真は、昨年の様子です。今年も盛り上げていきましょう！今年は何んなドラマが展開されるのか？

医療エッセイ



～自分の記憶でお悩みの方へ～

少年少女時代に沖縄戦を体験された方々の現在の記憶状態の調査がNHK特集で報じられました。その結果、「戦争の悲惨な記憶は終戦後の混乱した日常生活の中では思い出されることが少なかった。しかし高齢になるにつれ当時の記憶が鮮やかに蘇り、それに苦しむ人が多数いた。」ことが判明しました。67年前に起こった体験を自分なりに克服したと思っても、配偶者や知人との死別などのストレス、基地の存在などの刺激、またこれらが重なりあい特別な感情を伴う情動記憶を蘇らせたのでしょう。我々はよく他人に「悪いことはさっさと忘れて新しいことに目を向けよう。」と励ましますが、「忘れることができなくて苦しんでいる。」多くの人がいます。その感覚は当事者以外には決して理解出来ません。いじめ、暴力被害はもちろん、極度の失恋などの失敗体験もその範疇に入ります。認知症による記憶力低下は病気の症状と理解され、その進行を遅らせる薬も開発されています。しかし「忘れられない記憶」の存在は不当に軽く扱われ、それを消去するような薬はいまだ開発されていません。この「忘れられない記憶」はその内容で第三者を不快に感じさせるため、周囲もこの問題を避けてしまいがちです。「忘れられない記憶」は時として映像主体のフラッシュバックという症状を引き起こし、時間と空間を超越して当事者を「あの時、あの場所」へと引き戻し、その時に実際に生じた気分や感覚（怒り、悔しさ、無力感、絶望、恥ずかしさなど）を全く同じ状態で「今、ここ」に再現します。この苦しみや不条理さは当事者を選択権のない絶望の状態へと追い込みます。

それでは「忘れられない記憶」を「忘れられる記憶」に変える方法はないのでしょうか？
まずは現在自分を取り囲んでいるストレスからの解放です。さまざまな人間関係や物理的問題から離れ、自然豊かな環境に自分の身と心を置いてみる、これが第一のポイントです。

そしてただ横になって休むのではなく、身体を動かして運動を行う。それがストレス軽減の第二のポイントとなります。ストレスが減れば「忘れられる記憶」＝通常の記憶ですが、その能力が優位となり、相対的に「忘れられない記憶」の力が弱まります。海と山に囲まれ、人為的な環境と距離を置ける当院はその意味で理想的な場所だと自負します。さらに有効な次の方法は「忘れられない記憶」をあえてもう一度思い出し、「あの時、あの場所」の体験を「今、ここ」において再整理し、違う文脈で見つめ直すことです。（例：失恋直後のつらい経験が青春の甘酸っぱい思い出として今は感じられる、こんなことはありませんか？私は自動車通勤していますが、時々バスに乗って同じ道を通ります。バスでは車より視点が高くなることに加え、車の運転では走行に気をとられて見えなかった新鮮な風景に出会えて驚くことがあります。）

このように当事者としての記憶体験を第三者的に別の視点から見つめ直せば今まで思いつかなかった洞察や体験の捉え方が芽生え、「忘れられない記憶」を「忘れられる記憶」へと変化させることが可能になります。自分の意思と行動によって訓練で自分自身を治す、なんと素晴らしい積極的な取り組みでしょうか？「記憶の亡霊」との決別、ここにも精神医学の大きなテーマが眠っています。



医師 澤田和之

【編集後記】

『かもめ便り』第3号は、鳴門シーガル病院のイベントを中心に編集を行いました。

広報委員会一同
社会福祉法人 小渦会URL



鳴門シーガル病院 交通案内

- JR鳴門駅から「北泊・堂浦行」徳島バスで堂浦（どうのうら）下車(所要時間20分)利用
- 直営渡船(所要時間2分)利用 **TEL088-688-0011(代)**
- ◎ 渡船(無料)運航時間
午前7時30分から午後5時15分まで定時(15分～30分おきに)運航しています。

