



新星

Shinsei
2021 Vol.40

2021年11月5日 発行

医療法人 厚生会 道ノ尾病院「新星」Shinsei編集部
〒852-8055 長崎市虹が丘町1番1号
TEL 095-856-1111 FAX 095-856-4755

題字：松本 寿美子



CONTENTS

- 2 あなたの知らないネット依存・ゲーム障害の世界
- 3 嚥下障害と食事介助について
- 4 新しく役職に就かれた職員の顔
- 5
- 6 3部署合同！初の火災訓練
- 7 ヤヌスの顔「二つの顔を持つ神の話②」
- 8 食事で風邪を予防しましょう

基本理念 患者第一主義

基本方針

- 挨拶と笑顔をもって皆様（患者・家族）に接します
- 疾病や治療に対して十分な説明と同意に基づき、患者本位の医療を提供します
- 患者の権利を認識し、尊重します
- 地域における責務を認識し、開かれた病院を目指します
- 職員研修を行い、常に研鑽に努めます
- 健全な病院経営に努めます
- 患者の社会復帰に努めます

ネットとゲーム、“やみつき”にご注意を

12:00



～あなたの知らない、ネット依存・ゲーム障害の世界～

精神科医 福嶋 翔

コロナ禍が続き屋外への活動が制限されており、大人も子供もスマホやタブレット、パソコンなどをやる機会が増えました。ネットやコンピュータゲームの過剰な利用は、子どもの学力や体力の低下のみならず、ひきこもりや睡眠障害、視力障害など身体的な問題まで引き起こすことなどが指摘されています。また、気がついたら“やみつき”になってやめられない状態（依存症）の方もいると思います。

今回は、ネット依存やゲーム障害の特徴や、予防についてご紹介します。

今、“流行っている”、ネット依存・ゲーム障害とは？

- ネット依存は増加（5年間で2倍）、中高生の14%（7人に1人）がネット依存症の疑い
そのうち、90%はゲームに依存（主にオンラインゲームに依存、女性はSNSへの依存も）
- 2019年にWHO（世界保健機関）は「ゲーム障害」を新たな依存症として疾患に決定

「ゲーム障害」にみられる特徴は？

- いつもゲームのことばかり考えてしまう
- 嫌な気持ちを感じたら、やりたくなる
- 以前より長時間しないと満足できない、よりハイスペックな機器が欲しくなる
- ゲームしないと落ち着かない、やる気が出ない
- 良くないことが起きていても、続けてしまう
- 時間を減らしてみたが、うまく続かなかった



どうしてそんなにハマっちゃうの？

1、ゲーム要因

- 飽きさせない仕組み（アップデート、ログインボーナス、ガチャ）
- オンラインフレンドやプロゲーマーとの交流
- ゲームチームに所属、ランキング維持

2、個人要因：のめり込みやすい性格、人付き合いが苦手な性格

3、環境要因：早い年齢でゲームを開始、1人で過ごす時間が長い、周囲で特定のゲームが流行



ネット依存やゲーム障害の予防や、なったときの関わり方は？

- まず、開始年齢を遅らせたり、親が購入し子供に「貸して」あげるなどの工夫もあります。
- 次に、ルールを作り、家族みんなで共有しましょう。
1日当たりのゲーム利用時間（例：平日は60分まで、休学日は90分まで）、
スマートフォンなどの利用（例：中学生は午後9時まで、高校生は午後10時まで）
- ルールを守れた時は、褒めてあげましょう。守れなかった時は、どうしたら守れるか一緒に考えてあげましょう。
- 中には、人間関係や不安な気持ちから逃げるために没頭している場合もあります。没頭してしまう理由を尋ねてあげ、その上で、ルールがなぜ必要か一緒に話し合ってみましょう。（必要なら一緒にゲームしながら!?)
- ネットやゲーム以外の、他の楽しみも見つけてあげましょう。



ネットやゲームを上手にコントロールしながら利用することは難しいです。まずはご家族からチャレンジしてみませんか？

もしハマって困っている方がいれば、道ノ尾病院かまたは新クリニックにご相談ください。

食べることは日常生活の根源であり、生命を維持するとともに健康を回復するために必要不可欠でもあります。ここでは、嚥下障害と食事介助のポイントについてお話してきたいと思います。

摂食嚥下のメカニズムと嚥下障害



- 加齢や疾患などにより、これらの過程に問題が生じ、うまく飲み込めない状態を**嚥下障害**といいます。
- 水を飲むとムセる、声が枯れる、喉でゴロ音が生じるなどの症状があります。
- 誤嚥性肺炎や窒息のリスクもあるため安全な食事介助が必要となります。

食事介助の視点

食事形態の調整、姿勢の選定、代償的嚥下法などを検討します。

食事介助時の援助

- ① 排泄を済ませ環境を整える
- ② 姿勢を整える 必要時は介護用エプロンを使用する
- ③ 口腔の状態を確認する
- ④ 配膳し献立の説明を行う
- ⑤ 斜め横あたりに座り汁物から勧める
(口腔内を湿らせ唾液分泌を促すため)
スプーンを水平に入れ口唇を閉じたら水平に抜く
 - ・スプーンはホールが浅く小さいサイズが良い
 - ・嚥下を確認し次の介助を行う
 - ・麻痺のある時は健側から介助を行う
- ⑥ 終了後は摂取量を確認して下膳する
- ⑦ 口腔ケアを行う
- ⑧ 食後30分～1時間は上半身を30～90度挙上し食べ物の逆流を防ぐ



代償的嚥下法

現在の嚥下機能を活用して誤嚥リスクを改善させる方法です。

代表的な代償的嚥下法を2つ紹介します。

交互嚥下

適応 喉に食べ物が残っている感じがする時。

方法 お茶ゼリーやとろみ水と交互に食べることで口腔内や咽頭残留の除去に有効です。

複数回嚥下

適応 食べると声がガラガラする。

方法 食事を飲み込む→もう一度飲み込む→「あー」と声を出す→ガラガラ声の場合はもう一度飲み込む。

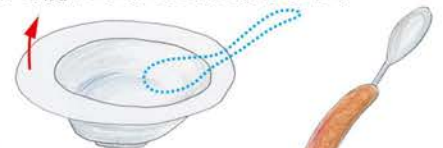
当院の自助具の紹介

指先の巧緻性握力低下があっても、自助具を用いることで自力摂取が可能になることがあります。



コップ

汁物を取っ手付きのコップに入れると片手で持ち飲みやすくなります。



自助食器

皿の平らな方からスプーンを入れ反対側の傾斜の部分に沿うようにすくうと、食べ物の取りこぼしがありません。片手で持ちやすい形状です。

自助スプーン

柄の部分が少し曲がっており把持しやすいスプーンです。右手用、左手用があります。

とろみ調整食品

- ・液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気管に入りやすいのでとろみをつけることで誤嚥しにくくなります。
- ・とろみ調整食品の量によりとろみの強さを調整できます。

とろみ調整食器の使い方



嚥下機能が低下した場合でも食事形態や食べ方を工夫することで安全に摂取できるよう援助することが大切です。経口摂取を継続するために「食事介助」について考えていきましょう。

introduction of staff

新しく役職に 就いた スタッフの紹介

新しく師長や主任になり、新たな気持ちで患者さんと向き合い頑張っている方々のご紹介です。



看護副部長
野田 紀子

今年5月より看護副部長として勤務しております。今まで病棟勤務で患者さんとの関わりが主でしたが、これからは違った視点で看護師としての役割を果たすことができればと思っています。

未だに不慣れで皆様には御迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、今後ともよろしく願いいたします。



デイケア 主任
大澤 陽子

7月よりデイケア主任に任命されました作業療法士の大澤です。入社して20年以上経ちましたが、まさか自分が主任という役職に就くとは思ってもいなかったもので、任命された時は驚いたと同時に、自分に務まるのかと不安でした。しかし、デイケアは2年ほど前まで勤務していたこともあり、仕事内容はだいたい理解しておりましたのでその点では恵まれていたのではないかと思います。今後はメンバーやスタッフに安心して頼ってもらえることを目標に頑張っていきたいと思っています。



看護副部長
荒木 健二

昨年11月より看護副部長を務めさせていただいています、荒木です。

病棟を離れ、直接患者さんに対して看護を実践することが少なくなり寂しくもありまた、病棟管理から看護部全体の管理と求められる役割も変わり責任の重大さをひしひしと感じている状況です。

チーム医療の中でも役割が大きい看護部を支えることができるように、まだまだ力不足ですが、努力を惜しまず精進していきますので、今後ともご指導、ご協力よろしく願いいたします。



デイケア 師長
田中 耕二

今年の7月よりデイケア師長として勤務しています田中です。所属長としてのプレッシャーを感じる毎日ですが、沢山のメンバーさんと多職種で構成された実力！（個性？）あるスタッフに支えて貰いながら日々楽しく仕事をしています。7年前に10年間所属し勤務した経験がありますが、現在は以前とは違いコロナ禍で厳しい現状です。そんな中でも今出来ることを精一杯スタッフと共に考え、社会復帰を目指す方々の一助となれるよう頑張っています。笑顔あふれるデイケアに興味をもって頂けたら幸いです。



C-6 主任
古場 政伸

現在に至るまで新入社員時代から素晴らしい環境と機会を用意、育てて頂いている上司や先輩、どんな時も快くサポートして頂いている周りのメンバーの存在があります。与えられてばかりではありませんが、今度は私がして頂いているように、働きやすい職場環境を整え、個々のやりがいを見出せるように関わっていきたくです。力不足ではありますが、精一杯努めてまいりますので、今後も引き続き変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

introduction of staff



B-1 師長
中村 田

患者様の為に何が出来るのか、何が必要なのかを全員で考えて対応する病棟を目標にしたいと思っています。

内科対応で業務に追われる状態なので、スタッフが動きやすい環境を整える努力は行います。

しかし、人数や設備に限界はあります。その中で、患者様を優先した対応方法を考える事が大切だと思っています。あくまでも看護はスタッフの都合ではなく、患者様を優先して考える事を念頭に置いた取り組みを目指したいです。



訪問看護すみ香 主任
福井 常久

訪問看護すみ香に在籍している福井です。訪問看護スタッフとして6年目に入り、慣れてきましたが正直分からない事ばかりで、すみ香スタッフの力を借りながら業務に

取り組んでいます。微力で頼りない主任なので各部署の方々にご迷惑をかける事もありますが、スタッフが働きやすく、利用者にも安心して相談できる雰囲気作りができればと思っています。



A-3 主任
相川 桂子

わたしは、仕事中心な時でも機嫌よく、笑顔でいることを心がけ、患者さんにはもちろん、スタッフにもホッとしてもらえるような存在になれるよう努力したいと思います。A-3は、とても忙しい病棟ですが、そんな中でも患者さんやスタッフに言葉をかける時には、自分がその言葉をかけられたら・・・と常に考えて言葉をかけます。みんなが気持ちよく働けて、患者さんにも優しく寄り添えるよう、気持ちをひとつにして、明るく頑張っていきたいと思っています。

わたしは、仕事中心な時でも機嫌よく、笑顔でいることを心がけ、患者さんにはもちろん、スタッフにもホッとしてもらえるような存在になれるよう努力したいと思います。A-3は、とても忙しい病棟ですが、そんな中でも患者さんやスタッフに言葉をかける時には、自分がその言葉をかけられたら・・・と常に考えて言葉をかけます。みんなが気持ちよく働けて、患者さんにも優しく寄り添えるよう、気持ちをひとつにして、明るく頑張っていきたいと思っています。



A-2 主任
泉谷 知宏

道ノ尾病院に入社して約10年が経ちましたが、この度主任を拝命しました。これもひとえに支えてくださった皆様のおかげです。

ありがとうございます。

私の好きな言葉は「感謝」です。この気持ちを常に持ち、これからも日々仕事に取り組んでいきたいと思っています。そして微力ではありますが、患者様、道ノ尾病院、病棟スタッフの方々のお役に立てるように頑張っていきたいと思っています。



A-1 主任
小溝 翼

R3年5月より主任昇格となり半年が経とうとしています。まだまだ役不足で病棟の職員に助けられながら業務を行っています。今回昇格するにあたって病棟移動にもなり、A-1病棟で勤務しています。認知症病棟での勤務は初めてで、まだまだわからないことばかりです。今後は認知症の患者様が少しでも多く、地域に戻ることができるよう、日々看護を行っていききたいと思います。このたびに昇格人事いただき、ありがとうございます。今後も業務に尽力したいと思います。

R3年5月より主任昇格となり半年が経とうとしています。まだまだ役不足で病棟の職員に助けられながら業務を行っています。今回昇格するにあたって病棟移動にもなり、A-1病棟で勤務しています。認知症病棟での勤務は初めてで、まだまだわからないことばかりです。今後は認知症の患者様が少しでも多く、地域に戻ることができるよう、日々看護を行っていききたいと思います。このたびに昇格人事いただき、ありがとうございます。今後も業務に尽力したいと思います。



C-3 主任 小森 美佐子

あっという間に2か月が経ちました。

まだ何もできず力量不足を感じますが、古賀師長をはじめ、杉本主任やスタッフの皆さんのお力のおかげで日々乗り越えています。自分の

今の目標は、患者様にとって3か月の入院生活の中、入院してよかったと思っていただけるような看護をしたいと思っています。それぞれの患者様に合わせた対応ができるように、安心した入院生活が送れるようにできることをしていきたいと思っています。

そのためにもいろいろな経験を重ね、自身の成長につなげ、先輩方のご指導をもとに自己研鑽に努めていきますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

"Fire drill"

「保育室・デイケア・施設管理課 合同で火災避難訓練を行いました!!」

保育室 山崎 幸子

皆さん「9月1日は防災の日」とご存知ですか？

1960年に国が定めた啓発デーです。災害に対する認識を深め、平時の備えについて確認する日です。

保育室では毎月「火災・地震・土砂災害等」の訓練を行っています。今回は「防災の日」に合わせて、令和3年8月31日にデイケア・施設管理課・保育室3部署合同で火災訓練を実施致しました。3部署合同では初めての事で、打ち合わせの時点から緊張の状態でしたが、施設管理課主任から「失敗していいんです。失敗した方がいいんです!!」と、アドバイスを頂いて本番を迎える事が出来ました。

実際にやってみて、沢山の反省点がみつきり、命を守る為の今後の課題へと繋げる事、実践する事の大切さが確認されました。

子ども達とは言いますと、大きなサイレンの音に泣き出す子供もいましたが、それでも日頃行っている訓練の成果が出て、保育士の誘導に従い、全員短時間で避難する事が出来ました。さすが厚生会の子どもたち!! 素晴らしい!! これからも訓練を重ねながら、子ども達の命を守るように私達も努力していきたいと思えます。また、午後からは施設管理課主任より保育室職員が消防指導を受けしっかりと研修させて頂きました。施設管理課主任、デイケア師長、関係者各位の皆様、御協力本当に有難うございました。

最後に…今後、不審者に対する訓練も予定しています。



施設管理課 主任 より

乳幼児の面倒をみているときに火災が起きたときの保育士さんの対応は・・・。

発信機を押してベルが鳴ってるのに誰も応援に来なかったら・・・。そう考えてるうちに・・・よし、デイケア棟で合同で訓練をやりましょう! 保育室、デイケアとの合同訓練を行いました。

今回は設備的なもの、人的なもの、やってみて気づいたことなど「課題」をあげて一つずつ「改善」することが目的でした。参加者の真剣な取り組みにより、また1歩防火防災上の「安全安心の改善」を手に入れることが出来ます。忙しい中、協力いただいた関係者の皆さんありがとうございました!!

精神科医 高橋 克朗

「全世界、天空が広がるどこへ行っても、これほど美しい国は他にない」。あまり物に動じない大プリニウス（後23～後79年）でさえ、このように語り、「ここには永遠の春がある」とウェルギリウス（前70～前19年）が歌った古代イタリア。彼の地を背景に生まれた「双頭神ヤヌス」の文献学的インテルメッツォ（間奏曲）を試みようというのが今回のテーマです。

古代イタリア——伝承・伝説・神話の世界

「ローマ人」の民族としての起源を示す最古の伝説はトロイ戦争にまつわる一エピソードでした。ギリシア軍に敗れたトロイの英雄アエネアス——彼が愛と美の女神ウェヌス（ヴィーナス）の息子であるとの設定そのものが神話にほかなりません——の一行が長い遍歴ののち、神々の導くままにイタリアに上陸して「ローマ人」となったというわけです。トロイの陥落から400年後の紀元前753年（この間の出来事はヤヌス神とは直接関係しないので省略します）、牝狼の乳を飲む双子のブロンズ像「カピトリノーの牝狼」で有名なロムルスとレムス——アエネアスの子孫にあたります——によってローマが建国されます。建国と称しても、歴史家ギボンによれば実態は隣接数カ村の統治だったようです。



コインの裏面には、ローマの第2代王ヌマ・ポンピリウスと第4代王アンカス・マルキウスの頭部が描かれている。
Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology Vol I.
by William Smith 1869 (z-lib.orgより)

古代ローマの暦（こよみ）とヤヌス神

古代ローマで初めて暦がつけられたのはローマ建国の年、ロムルスの手によるとされています（ロムルス暦）。月の満ち欠けを基準にした太陰暦で、1年が10ヵ月304日しかない——冬の酷寒のころには日付がない——素朴なものでした。

ローマ第二代の王ヌマ・ポンピリウスは、信仰愛、正義愛、平和愛に満ちた明君でした。ヌマは、国祖ロムルスが気性が荒く好戦的であったせいで——勢力圏の争いから最初に弟レムスを殺している——乱れ切った人々の日常に秩序を与えようと、ロムルスが疎かにしていたことに目を向け、市民社会の維持に不可欠な宗教の助けをかりて、前710年に暦の改革を行います。ヌマは1年を12ヵ月と決め、ロムルス暦に欠けていた11月（Januarius）と12月（Februarius）を加えて、1年の日数を365日——2年ごとに、交互に22日と23日の閏月を加えれば365.25日——と定めます。さらに、ロムルスがローマに導入していた「ヤヌス崇拜」に従って、Januariusを1月に、Februariusを2月とし、元の1月から10月の名称は3月から12月に振りなおしました。

ヤヌス神は本来古代ラテン系民族——ローマ神話ではイタリア中部の先住民族ラティウム（ラティウム）の初代の王ヤヌスが、紀元前14世紀にテベレ川西岸のジャンニコロの丘に宮殿を建設したとされている——の神であり、太陽神（ソル）として崇拝されていたため、神々の中でも最高位にありました。ヤヌスが万物の始まりを司る役割をもち、1年の始まりにヤヌス神に由来する Januarius が選ばれた理由でもあります。もちろん英語の1月（January）はこれを語源とします。

初めて固定した祭日暦を作ったのも、ヌマでした。その後、カエサルによって1年が365日と改正（ユリウス暦）されるまでの650年間、この「ヌマ暦」は、ローマ人の日常を律することになります。

（次号に続く）

食事で風邪を予防しよう

だんだんと肌寒い季節になりました。免疫力が低下しているとウイルスにかかりやすくなります。そこで、免疫力を高める食材についていくつかご紹介します。



「ビタミンC」をとろう！

オレンジや莓、レモン、ゆずなどの果物や、赤ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどに多いです。

【働き・作用】鉄の吸収を促進したり、コラーゲンの合成にも必要なビタミンです。細胞同士の結合を高めてウイルスの侵入を防いだり、体内に入ってきたウイルスを排除する働きをする白血球を活性化します。血管や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。ビタミンCは水溶性ビタミンで体内から短時間で排出されるので意識してとりましょう。手軽に食べられる莓やカットフルーツなどは食べやすいのでおすすめです。



「ビタミンA」をとろう！

うなぎ、人参、モロヘイヤ、レバーに多いです。

【働き・作用】ビタミンAには、うなぎなどに含まれる「レチノール」と、にんじんやモロヘイヤなどの緑黄色野菜に多く、体内でビタミンAに変わる「βカロテン（プロビタミンA）」の2種類があります。強い抗酸化力でのどや鼻の粘膜の健康を保ち、ウイルスの侵入をシャットアウトする働きがあります。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きもあります。



「生姜」で体を温めよう！

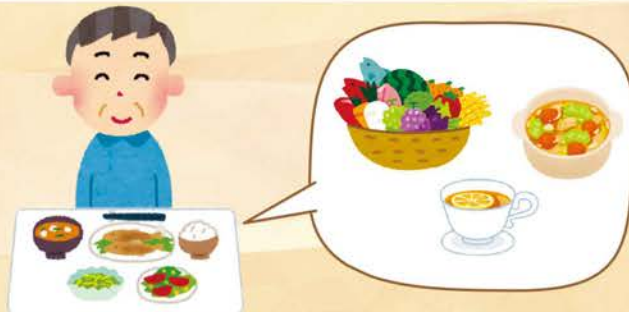
【働き・作用】生姜には体を温める成分が含まれており、せき、吐き気を鎮める作用があります。

ただし、胃腸が弱っている人が多用すると胸やけや胃炎を起こす原因にもなりますので上手にとりいれましょう。

すり卸して野菜スープに入れたり、紅茶に入れるなどして体を温めましょう。

毎日の食事でも健康管理には大切ですが、なんといっても運動・休養・睡眠も免疫力を高めるためには大切です。

適度な運動を行い、しっかりと睡眠・休養をとり健康管理に努めましょう。



道ノ尾病院はV・ファーレン長崎を応援しています



医療法人厚生会

- 道ノ尾病院 ○虹が丘病院
- みちのおメンタルクリニック
- 宿泊型自立訓練事業所 ふれあい
- 就労継続支援B型・ワークステーションかいこう
- 訪問看護ステーション すみ香
- ヘルパーステーション にじいろ
- 相談支援事業所 にじいろ ○居宅支援事業所 にじいろ
- れいんぼうハウス滑石 ○住宅型有料老人ホーム ほの香

社会福祉法人新生会

- 特別養護老人ホーム 望星荘
- 障害者支援施設 虹が丘学園

【医療法人厚生会 道ノ尾病院ホームページ】

<https://www.michinoo.or.jp>

道ノ尾病院

検索



モバイルの方



スマートフォンの方



パソコン・スマートフォン向け

道ノ尾病院 新着情報通知のお知らせ

道ノ尾病院HP上に出るポップアップを通知許可していただくと以降、新着更新情報をプッシュ通知で受け取ることが出来ます！

パソコンやアンドロイド端末はアプリ不要で直接プッシュ通知を受け取ることが可能です。

※iOS端末(iPhone・iPad)は「みんなのお知らせ」アプリをインストールし、お知らせ通知を許可するだけで以降、直接プッシュ通知を受け取ることが可能です。



通知許可ボタン表示