

2016年  
春 号  
Vol.16

# 幸義会だより

岡山東部脳神経外科

## 「ストレス」

東備クリニック院長 野口 泰宏



月日の流れは早いもので、昨年12月より医療法人 幸義会は、岡山東部脳神経外科病院と東備クリニックの2施設の役割分担を変更し、再スタートを切りましたが、早くも4カ月が過ぎようとしています。

再スタート当初は、病棟看護師や通所リハビリスタッフなど職員の移動、それに加えて不慣れた電子カルテ導入による戸惑いなどにより職員のストレスもかなり多かったようですが、徐々に落ち着き現在は軌道に乗っております。さて、これまで労働者を雇用している事業所では、健康診断により身体の健康管理を行ってきました。ご存知の方もおられるかと思いますが、昨年12月より50名以上の労働者がいる事業所では、身体の健康だけでなく、心の健康にも目を向けよう、との政府の方針で、「ストレスチェック」を年一回行うことが労働安全衛生法において義務付けられました。幸義会としても産業医である私を中心に今年から取り組むこととなります。

仕事内容・職場環境などに対する強い不安・悩み・ストレスを感じている労働者が5割を超えてきたと言われはじめた平成18年に、厚生労働省が「メンタルヘルズ指針」を公表し、仕事によるストレスで生じる精神障害を予防するように呼び掛けてきましたが、それにもかかわらず精神障害を発症して労災認定される労働者が年々増えてきていることが、この制度が法制化された背景にあります。ここ3年間でも精神障害での労災請求は1200-1500件/年、そのうち実際に労災認定された件数が430-500件/年程度あるようです。申請や認定はされていないもの、今後発症する可能性がある労働者が多数いることが予想されるため、そのような方を早期に発見し予防しよう、ということが本制度の目的です。

チェックの方法としては、57問の質問からなる職業性ストレス簡易調査票を使い、時間にして3-4分間、個別にパソコン上あるいは書面で回答していただきます。その回答結果を元に、ストレスというものを、(1)職場でのストレスの量と質、(2)ストレスによる心身の自覚症状、(3)周囲のサポート、の3つの面から評価します。高スト

レス者と判断された方には産業医と面談を受けることができる旨の通知を本人に行い、面談の結果で必要と判断されれば心療内科・精神科などと連携をとり、職場改善・離職予防・職場復帰を目指すこととなります。いくら個別回答といえども、結果を産業医などの他人に知られるとなれば、なかなか正直には答えられない、という面もあり、またストレスの強さは繁忙期や閑散期などが関係して変動いたします。今現在の自分の本当のストレス度のチェックをしてみたいと思われる方もおられると思いますので、役に立ちそうなサイトをご案内しておきます。それは、「こころの耳」というサイトで、パソコンで検索していただければ、すぐに見つかります。ちなみに私も使ってみました。ストレスの量は多いものの、周囲からのサポートが充実しているため、現時点では問題なし」と診断を受けました。やはりストレスチェック項目にもありますが、ストレス量の大きさと同じくらいに、周囲のサポートが大切ということを感じました。職場の一人一人が、自分の周りの方をサポートしよう、またストレスを少しでも軽くしてあげよう、という気持ちを常に持って、みんながストレスなく仕事をしたいものです。

話は変わりますが、実は脳卒中後には比較的高率にうつ病を発症することが知られています。ある研究によると、脳卒中後の患者さんの中で、大うつ病が20%、小うつ病が20%、計40%にうつ病が起こったとの報告もあります。一般的には心の問題ととらえられがちですが、左大脳では前頭葉病変で、右大脳では後頭葉周辺病変で起こりやすいとされており、麻痺などが残ったことによる心因反応ではないかと、脳損傷自体が原因だと言われています。脳卒中後にはうつ状態を合併すると、リハビリに対する意欲がなくなり四肢運動機能や高次脳機能の回復が遅れる、認知症症状が合併しやすい、死亡率が3倍強上昇する、などと言われているため、早期発見と迅速な対処が望まれています。そのためには病院職員みなが自分が受けたストレスチェックの内容を参考に、脳卒中後の患者さんに接し、情報の収集と共有をすることも大切ではないでしょうか。ただ、どんなに上手に仕事・生活をしていてもある程度のストレスは溜まりますので、自分なりの発散する方法を見つけていきたいですね。私の場合？写真から御想像下さい。



## MRI装置増設

昨年の春から始まった増築・改築工事でも無事終えることができました。工事期間中は皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

今回、岡山東部脳神経外科病院に新しいMRI装置・PHILIPS社製ACHEVA 1.5Tを導入しましたので紹介させていただきます。MRI検査は強力な磁石と電波を利用して、人体の様々な断面の画像を取得することができる検査です。CT検査とは違い、エックス線(放射線)を使わないので放射線被曝はありませんし、造影剤を使わずに全身の血管を描出することもできます。

ただ、検査時間が15分ほどかかってしまう為、患者様の検査待ちが長くなってしまっていました。11月より試験的運用を経て、12月1日からの本格稼働を始まりました。今回のMRI装置増設により、患者様の検査の待ち時間を大幅に減らすことができました。

## 岡山東部脳神経外科病院

昨年12月1日より、牟佐の岡山クリニックが診療所から病院となり、「岡山東部脳神経外科病院」として新たに運営致しております。

瀬戸の東備クリニックの病棟を病院に統合し、病床数も19床から38床へと増設されました。それに伴い、病棟も新しく増築されました。

写真は増築された新病棟のナースステーションと病室です。

現在病棟看護師、病棟クラーク、管理栄養士、看護助手にて、入院患者様のお世話を致しております。



病室



ナースステーション

## 新病棟のご案内

(※瀬戸の東備クリニックは現在、外来診療のみ行っております。ご入院となった場合、岡山東部脳神経外科病院へご入院頂くようになりますが、患者様の病状や、交通手段のご都合にて、当院の車での移動にも対応致しておりますので、遠慮なくご相談下さい)



当院ではMRI装置を岡山病院に2台。東備クリニックに1台のMRI装置を所有しており、撮影した画像は2施設間で共有できるようなってまいりますので、今後どちらの施設に行かれても以前の画像と比較が可能で、撮影した画像はCD-Rにて他院へのご提供なども可能です。検査を希望される方はお気軽にご相談下さい。

# 春号のいちおし!

今回は、通所リハビリスタッフの皆さんにインタビューをしました。

通所リハビリテーションについて

Q. 通所リハビリテーションはどんな人が利用できますか？  
 A. 介護保険法で要支援1. 2の方、要介護1. 2. 3. 4. 5の認定を受けている方が対象です。  
 当院の通所リハビリテーションでは、介護保険の認定を受けている方で、リハビリに対して意欲のある方、自立した生活を目指している方大歓迎です。

Q. 通所リハビリテーションはどんなことをしていますか？  
 A. 通所リハビリテーションでは8:30~10:20までと10:30~14:25までの2パターンに分かれています。  
 8:30~10:20までの通所リハビリテーションはパワーリハビリと個別リハビリだけの短時間集中型のリハビリテーションを行っています。  
 10:30~14:25までの通所リハビリテーションはお昼を食べていただき、ゆっくりと自分のペースでリハビリを行っていただけます。  
 どちらの時間帯もパワーリハビリテーションや理学療法士による個別リハビリ等のリハビリが中心になっています。生活リズムに合わせてご利用ください。

Q. 通所リハビリテーションとデイサービスの違いは？  
 A. 「通所リハビリテーション」は、病院や介護老人保健施設などに通い、主治医の指示に基づいて、理学療法、作業療法、言語聴覚療法などによるリハビリテーションを受けます。通所リハビリテーションには必ず職員として医師が配置されるため、医学的管理やリハビリテーションが必要な人に向いています。  
 デイサービスは介護保険サービスでは「通所介護」といい、施設に通って、レクリエーションや機能訓練を行い、食事、入浴サービスなどの提供を受けます。体調管理や日常生活支援が必要な人に向いています。  
 通所リハビリテーションはリハビリテーションが主目的です。一方、デイサービスは生活支援が主目的になります。当院ではデイサービス「歩夢」も併設していますのでニーズに合わせてご利用ください。



当院の通所リハビリテーションは、岡山東部脳神経外科岡山クリニック（現 岡山東部脳神経外科病院）から移転してH27.12月より岡山東部脳神経外科東備クリニックにて通所リハビリテーションを開始しております。野口院長、理学療法士、介護職員一丸となり利用者の方にとって最善のリハビリテーションを提供できるよう日々努めています。心身機能の維持、生活リズムの確立、集団で交流する場の提供、家族の介護負担の軽減を目的とし、利用者様それぞれのニーズに対応していきたいと思っております。  
 随時見学・お問い合わせ等受け付けていますのでご利用希望の方はお問い合わせください。

2月10日に、院内にて「ノロウイルス感染対策」についての勉強会を行いました。ノロウイルスの基本的な症状、感染経路、消毒感受性、吐物処理の手順などの説明がありました。二次感染を起こさない為に手指衛生の徹底が重要なこと、また手洗いと吐物処理での注意点を再確認することが出来ました。



「果物を食べたなら、のどがイガイガする？」  
 果物を食べると口の中やのどがイガイガする・痒い、唇や舌が痛い・ピリピリする、口の中が腫れぼったい気がする、など。特定の果物を食べて、口の中または周辺にこのような症状が現れる方は、花粉症が関係する「口腔アレルギー症候群」かも知れません。  
 原因となりやすい果物は、りんごや桃、梨やイチゴ、スイカやメロン、バナナやキウイなど様々で特定の品種とは限りません。これらは花粉と似たたんぱく質を含んでおり、食べた時にアレルギー症状を引き起こされると考えられています。また、果物だけではなく野菜のナスやトマト、じゃがいもでもアレルギー症状が出る方もいます。  
 口腔アレルギー症候群は数分で症状が出るため、口の中の違和感を感じたら、直前に何の食品を食べたか、その食品を食べた際、毎回同じ症状が起こるか確認しましょう。イチゴをジャムにする、りんごをコンポートにするなど加熱調理をすることで、たんぱく質が変性し食べても症状が出ないこともあります。アレルギー症状があれば、原因となる食物を避けることが基本の対策です。中にはアナフィラキシーショックと呼ばれるショック症状を起すこともありますので、注意しましょう。

## 口腔アレルギー症候群 栄養部より



## 看護助手より

昨年十二月一日にクリニックから病院になり、新しく介護スタッフを迎え忙しい日々の中、看護師、リハビリスタッフと連携を取りながらケアを行っています。  
 介護スタッフのスキルアップをはかり、患者様には笑顔を持って接していきけるよう心がけ仕事に邁進しています。  
 忙しい中でも患者様からの「ありがとう」という一言で疲れも癒されます。



これから病院全体の和を考えた縁の下で力持ちとして笑顔をやさしくなく介護していきたいと思えます。

## 物理療法スタッフ紹介

昨年11月中旬より、東備クリニックにおいて主に物理療法助手を担当させて頂いております青山可奈と申します。医療系でのお仕事は初めてで、戸惑いや不安の中、スタッフの皆様へ支えて頂きながら日々学ばせて頂いております。何かと至らない事も多いと思いますが、患者様の気持ちに寄り添い、少しでも居心地良く治療を続けて頂けるようお手伝いさせて頂きたいと思っております。



ご迷惑をおかけする事もあるかとは思いますが、精一杯努力し頑張りたいと思っております。どうぞご指導よろしくお願ひ致します。



## 新年会& 永年勤続表彰式

幸義会平成28年新年会及び、永年勤続表彰式が1月22日に行われました。  
 例年は忘年会を兼ねて行っていました。今回は、昨年12月に岡山東部脳神経外科病院の披露パーティーを行ったため、理事長の幹なはからいで、この様に開催することになった次第です。  
 皆様ひとりひとりの熱い思いと支えがあって、益々病院とクリニックが栄えていくことでした。おめでとうございます。



- |     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 十年  | 若林真理子 | 吉野 秀紀 |
| 十五年 | 兼平 浩二 |       |
|     | 河原小絵子 |       |
| 十年  | 菊政 知佳 | 藤原 弘明 |
|     | 橋本麻由美 | 國定亜由美 |
|     | 浦 邦恵  | 眞嶋由紀恵 |
|     | 若林真理子 | 太田ともみ |
- (入職順)