

病院敷地内禁煙

昨年、「健康増進法」が改正されました。
この法律では、「望まない受動喫煙をなくす」という主旨のもと、医療機関(病院)や学校、社会福祉施設、公共施設などは【原則敷地内禁煙】となり、他の施設に先駆けて、2019年7月から法律が優先施行されることになりました。

当院では、患者様の喫煙状況や増築計画の工事日程などを検討し、患者様については2段階にわたって禁煙を実施することにいたします。

① 2019年3月8日(金)～

外来喫煙所の撤去

外来患者(デイケア・作業療法含む)の敷地内禁煙開始

外来患者様については、既に外来喫煙所を撤去いたしました。

なお、近隣住民の迷惑となるので、路上等での喫煙はご遠慮いただきますよう、お願いします。

② 2019年7月1日(月)～

入院患者を含めた全面的な敷地内禁煙

また、入院患者様については、現在、禁煙教育プログラムの実施などを検討しております。

～ 最善の行動と信頼 ～

医療法人 同和会 千葉病院

【病院概要】

- 診療科
精神科・神経科・歯科(要予約)
- 院長
小松 尚也
- 外来診療時間
平日 9:00～12:30 (月曜日のみ 9:30～12:30)
土曜日 9:00～12:30 (午後は予約制)
- 休診日
木曜日・日曜日・祝祭日・6月1日(創立記念日)
- 所在地
〒274-0822 千葉県船橋市飯山満町2-508
TEL: 047-466-2176 FAX: 047-466-7503
ホームページ: //www.chiba-hpon.arena.ne.jp
- 千葉県認知症疾患医療センター
TEL: 047-496-2255 FAX: 047-496-2256



千葉病院 患者様の権利

- ①個人として、人格およびプライバシーが尊重されます。
- ②安全な環境で、可能な限りの良質な医療が提供されます。
- ③職員のいかなる行為に対しても説明を求め苦情を申し立てることができます。
- ④精神保健福祉法に則った医療および処遇が保障されます。
- ⑤職員から思想・信条・宗教および個人的関係は強制されません。
- ⑥個人情報保護されます。

編集後記

前号でご案内しましたが、当院の増改築計画がいよいよ着工の運びとなりました。
42年間にわたって千葉病院のシンボルだった「ふえにつくすログハウス」も解体し、新たな建物を建てる準備工事を進めております。本紙でも進捗をご案内できればと考えております。

発行: 医療法人同和会 千葉病院
発行日: 平成31年4月15日
住所: 千葉県船橋市飯山満町2-508
Tel 047-466-2176 Fax 047-466-7503
URL: //www.chiba-hp.on.arena.ne.jp/

ういんぐ

= WING =

千葉病院広報紙 2019. 春号(第63号) 発行者 医療法人同和会 千葉病院

芸術鑑賞会



東葉高等学校ダンスドリル部



市立船橋高等学校OGによるダンス



アウロラウィンドオーケストラの演奏



雷門音助さんの落語

3月9日、千葉病院中央ホールで「芸術鑑賞会」を開催しました。

当日は、市立船橋高校の皆さん、東葉高校ダンスドリル部の皆さんによる若さあふれるダンスパフォーマンスに始まり、雷門音助さんによる落語と「おどり」、そして、アウロラウィンドオーケストラによる演奏と、とても賑やかで華やかな演目が続き、会場全体が盛り上がりました。

当院の増築にともない、今年度から広場での「青空まつり」「盆踊り」ができませんが、患者様を対象としたレクイベントは、職員で構成する『レクリエーション委員会』を中心に検討し、開催していければと考えております。

精神保健福祉士について

社会復帰科長 富塚彰人

今回は社会復帰科に所属する精神保健福祉士の活動についてご紹介いたします。日常生活を送る為の援助、家族や関係機関との連絡調整など患者様と社会資源（支援者、制度、サービスなど）を結び、患者様が自分らしく生活を送るお手伝いをするのが主な業務です。具体的には当院では10名の精神保健福祉士が下記の役割を担っています。

●入院患者様の担当者としての役割

入院患者様には必ず一人の精神保健福祉士が担当として関わらせて頂きます。入院の長期化を防ぎ、退院後も不安がないよう環境調整等させて頂いております。

●地域生活支援室での相談員としての役割

外来にある地域生活支援室は患者様・ご家族の相談窓口です。福祉制度の紹介、日常生活、就労、お金のこと、親亡き後のことなど、様々な相談に応じています。

●訪問スタッフとしての役割

看護師による訪問看護と同様に精神保健福祉士も訪問活動を通じ、生活相談や支援、今後のサービスや制度に繋げる役割を担っています。

●認知症疾患医療センターでの相談員としての役割

認知症かな？と思った方、ご家族の不安に寄り添い、速やかに受診につなげ、受診後は介護保険サービスのご案内などさせて頂いております。

●デイケアスタッフとしての役割

外来治療の一環であるデイケアのスタッフの一人として、利用者の相談やプログラム活動を行っています。

●グループホームのスタッフとしての役割

当院には4つのグループホームがあり、日常生活に支援が必要な方が入居されています。その入居者の相談や支援に応じています。

●家族支援プログラムのスタッフとしての役割

ご家族様を対象に、病院家族講座、家族懇話会を他のスタッフと協同し、参加されたご家族様が参加して良かったと思えるような運営を心がけております。

何かご不明なことやお困りのことがあれば、まずは地域生活支援室にお越しください。

（地域生活支援室は、千葉病院1階フロア左側にある、ガラス張りの部屋です）



不眠について その3

千葉病院医師 安川 明香

前回までは、不眠を心配し過ぎる必要はない、とお話ししてきました。しかし今回は、気を付けないといけない慢性的な睡眠不足についてお話しします。

前回もお伝えしたとおり、睡眠不足は集中力、思考力、記憶力などの能力が低下し、気分・情動も不安定になります。しかし特に勤労者の中で、長時間労働や通勤時間が長時間であるなどのために「平日はどうやっても十分な睡眠時間を確保出来ない」というケースが多々見受けられます。

長期間にわたる睡眠不足があると、主観的な眠気は軽減していくのですが、実際には目覚めているように見えてもごく短時間の睡眠を繰り返してしまっているのです。これはどんな状況でも(たとえ歩いても)起こることで、本人が全く自覚していないケースも多く、車を運転する方にはよく知っていただきたいと思います。

そのような場合、平日の睡眠不足は休日に補う必要があります。しかしヒトは一晩に必要な睡眠量が満たされるとあとは浅い眠りが続くだけでそれ以上熟睡することは出来ません。また起床後に光を浴びて体内時計をリセットし、その15～16時間後に眠気がくるようになっているため、休日だからといっていつまでも床の中で過ごすのは、かえってその夜の寝つきを悪くしてしまいます。そのため休日の朝はいつもより2時間遅く起きる程度とし、起きたらなるべくすぐに外の光を浴びると良いでしょう。また昼寝で補うのも良いとされています。15時前の20～30分程度の昼寝であれば、夜の睡眠にはほとんど影響を与えません。

また平日が睡眠不足になってしまうからといって、“寝だめ”を試みるのはお勧めしません。寝だめのためにいつもより早く寝ようとしても寝つけなかった、とはよくある話です。これはいつも眠りにつく時刻から2～3時間前は、最も眠りにくい時間帯であるからです。

ところで、以上の理由から昼夜逆転を直したい場合は、就床時刻を早めるのではなく、起床時刻を一定にし、起床後2時間以内に外の光を浴びると良いでしょう。

今回は「不眠」というテーマからはズレてしまいましたが、どうか多くの方に、自身にとってベストな睡眠リズムを獲得していただけたらと思います。

私の3回シリーズはこれでおしまいになります。ありがとうございました。

認知症ケア講演会

2月5日、はさま公民館にて、「認知症高齢者と自動車運転」をテーマとした講演会が行われ、当院認知症疾患医療センタースタッフが参加しました。

講演会の内容は、①小松尚也センター長(千葉病院院長)による、事例を交えた講演。②二宮・飯山満在宅介護支援センター担当者による「高齢者地域ケア会議」の紹介。③船橋東警察署署員から、「高齢者の交通事故予防と免許証自主返納後のサポートについて」の呼びかけ。でした。

質疑応答では、「運転免許証の自主返納をしようと意識はしているが、高齢であり公共交通機関の便が悪いからこそ、自動車が必要である」との意見も挙がりました。

認知症センターにも自動車に関する相談は多く、高齢になればなるほど移動手段の困難さが生じ、どうしても自動車に頼ってしまいがちですが、高齢であるからこそ事故のリスクが高く、意識している時に自主返納をお勧めしております。

