


くらしりあ

Vol.1

令和2年12月22日発刊

『くらしりあ』はくらし、リラックスの場（エリア）を組み合わせた名前です。
倉吉病院でリラックスして治療・療養していただきたい想いを込めています。



取り組み 紹介

精神科訪問看護

倉吉病院に外来通院されている方が、地域での生活が安心安全に続けられることを目的として、看護師・精神保健福祉士・作業療法士がご自宅へ伺い専門性を活かした支援をさせていただきます。

○主な支援内容

- ・日常生活全般のアドバイス（食事・睡眠・衛生面・活動等の暮らしに関わる事）
- ・服薬の管理、健康や病状についての相談やアドバイス
- ・医療や福祉サービスや制度についての相談と情報提供など

【お問い合わせ】

外来アゼリア ☎ (0858) 26-1088

訪問看護直通 ☎ (0858) 26-1132

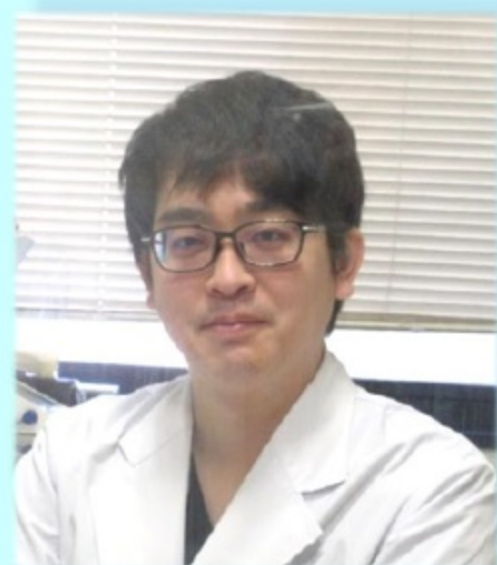
疑問点や困りごとがございましたら気楽にご連絡ください。

不眠症



医師が病気や治療に関することをお話します。
初回は宇佐美優介医師です。

治療のお話



みなさんこんにちは。今回は不眠症について、簡単ですがお話しいたします。

夜に眠れない経験をしたことがある方は多いのではないのでしょうか。旅行や試験、会議の前日だったり、慣れない環境だったりすると眠れないこともありますね。また、現在不眠症でお困りの方もいらっしゃるかと思います。睡眠は精神健康を維持する基礎であり、眠らないでいると、人間の精神活動は乱れてくると言われます。

不眠症には様々な定義や分類がありますが、「本人が困っているかどうか、生活に支障があるかどうか」がポイントになります。症状としては、睡眠時間が短く、ぐっすり眠れた感じがなく、昼間にぼーっとしてしまったり、仕事が手につかなかったり、様々かと思えます。一つの例ですが、一度目覚めたらまた眠りにつくのに1時間以上かかり、やっと眠っても2時間置きに起きてしまい、気づいたら朝で、そのまま仕事に出ても眠気が残って集中できず、何度も同じことを同僚上司に確認してしまう。こんな風にお困りの方もおられます。逆に、あまり眠れなくても困っていない場合もあります。かのナポレオンが短時間の睡眠だった（諸説あります）ように、いわゆるショートスリーパーの人もいます。睡眠生活は実に個人差の大きいものなのです。

しかし中には、睡眠に関して誤解されており、望ましい睡眠生活が送れていないことに気づかず、苦しんでいる方もいらっしゃいます。例えば、寝る前にコーヒーを飲んだり運動や入浴をしたり、昼間に長い時間寝ていたり、なども不眠の原因になります。不眠症でお困りの方は、まずご自身の睡眠生活を振り返ってみるのが良いかもしれません。また、不眠症には身体疾患や精神疾患が原因のこともありますので、お気軽にご相談くださいませ。



安心して当院へお来し下さい

当院は日頃より感染対策に取り組み、院内感染ゼロを目指しております。

当院の感染対策

- 外来患者様・来客様への発熱チェックと手指消毒のお願い
- 入院時のPCR検査の実施（検査は任意にて患者様のご負担もございません）
- 院内でのマスク着用の推進と除菌作業の徹底
- 入院棟による面会の制限 リモートでのオンライン面会（要予約）

皆様のご協力をいただきながらの感染対策ですがご理解ご協力いただきますようお願い致します。



ダニエルクレイグのボンドが凄い

私のお勧め

スタッフがお勧めの本や映画等を紹介します。
初回は田中潔院長です。

このシリーズのトップバッターです。次の人が書きやすいように深く掘り下げることはせず、軽く書きます。

私の趣味は現在、読書と映画鑑賞です。今回は映画について、今まで自分が受け持った患者さんの何人かに映画オタクの人がいました。この人たちの特徴には共通点があり（もちろん、あらずじ、主役、わき役の名前がスラスラ出るのは当たり前ですが）いずれの人も監督への強いこだわりを持ち、監督を選んで映画を見ているということです。

翻って自分のことを思い起こすと、映画を一人で見に行きだしたのは中学の時でした。そのころ、鳥取には7館ぐらい映画館があり、その中でも名画座によく行きました。そこは、日活映画を上映していて、特に石原裕次郎の映画「嵐を呼ぶ男」「錆びたナイフ」「明日は明日の風が吹く」などタフガイ裕ちゃんの映画を見て、ただただあこがれていました。高校になり、邦画では植木等、洋画では西部劇にはまりました。特にジョンウェインのファンで、「駅馬車」「アパッチ砦」「黄色いリボン」などが記憶にあります。僕はもちろん監督にこだわることなく、（むしろ、主役へのこだわりがあるか）人間模様を描く映画は苦手で、スカッと主人公が勝つ映画、いわゆる勧善懲悪の映画か、植木等、ジェリールイス、ピークセラーズなど馬鹿笑いができる単純な映画が良く、とにかく考えさせられる映画はダメです。

ところで、3年前にがんの手術をしてからは映画館には1度しか行ったことはなく、逆にそれまでは映画は映画館と決めていたが、今はDVDを見ています。この2年で400本以上見ましたが（これらの映画は作業療法室に寄付してあります）ダニエルクレイグの007、ジェ

イムスボンドがクールで寡黙で、タフな役回りで痛快なアクション映画です。ちなみに「カジノロワイアル」「慰めの報酬」「スカイフォール」「スペクター」の4部作はとても傑作で楽しめます。

最後に2020年コロナの影響で、この春公開予定であった「ノータイムトゥダイ」がこの秋以降に公開されますが、ダニエルクレイグがこの作品でボンド役を降板すると宣言していて、とても残念です。



アルコール家族教室

倉吉病院では病気の知識を深め、家族同士が話し合い心の負担を軽減する事を目的に家族教室を開催しております。



- 対象 ご家族の飲酒でお困りの方
- 内容 ミニ講義と集い
- 日時 令和3年1月14日（木） 家族の悩み
令和3年3月18日（木） 本人との接し方
- 費用 無料
- ※事前申し込みが必要です。会場や詳細については地域連携室までお問い合わせください



トピックス



的あて（ハロウィン行事 5階病棟）



デイケア・集団プログラム「てくてく」で
ストレスコーピング（11月）
長谷名水を使ってホット一杯



実習中の学生さん
（患者さんとコミュニケーション中）



中央棟増築（12月8日時点）
来年2月に外来アゼリア・デイケア
がリニューアル移転する予定



「仁」それは
敬愛をもって、
接するところ

社会医療法人仁厚会 医療福祉センター倉吉病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根 43 番地

ホームページ

<https://www.med-wel.jp/kurabyou/>

電話（代表）

(0858) 26-1011

F A X

(0858) 26-4794

外来アゼリア

(0858) 26-1088

精神科デイナイトケア

(0858) 26-4887

地域連携室

(0858) 26-1190

認知症疾患医療センター

(0858) 26-1015