

平成 24 年 12 月 4 日



せりがや通信第35号

いよいよ始まる敷地内全面禁煙



禁煙ワーキンググループ 鈴木由起枝

神奈川県では、受動喫煙から県民の健康を守るため「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」が、平成 22 年 4 月 1 日に施行されました。せりがや病院においても**平成 25 年 2 月 1 日より「敷地内全面禁煙」を実施します**。皆さまのご理解とご協力をお願いします。喫煙される皆様におかれましては、この機会に、禁煙のチャンスにしていただければ幸いです。また、敷地内全面禁煙を実施するにあたり、**禁煙外来**を始めます。禁煙に取り組む皆様のお手伝いをし、禁煙を成功させていきたいと考えております。

禁煙が難しいのは！

ニコチン依存とたばこ依存（習慣）の 2 つの原因があるからコツをつかんで乗り切りましょう。**やめたい人は増えています！**

禁煙すればこんないいことが！

癌・生活習慣病のリスクが低減・食事がおいしい・胃の調子が良くなる
歯や歯ぐきの色素沈着がなくなる・口臭が消える・血圧が下がる・脈拍が正常に・胸の息苦しさもなくなる・運動しても息切れしにくい
咳、痰が減りものの臭いがよくわかるようになる・肌の調子が良くなる
冷え性改善・お金が貯まる？・臭くなくなる**周囲の人から喜ばれます！**

禁煙のきっかけを見つけよう！



栄養科紹介

管理栄養士 田中紀子

栄養管理科、管理栄養士の田中紀子です。10 月よりお隣の芹香病院からせりがや病院への勤務となりました。依存症と向き合うのは初めての経験ですので、日々勉強中です。さて、ここで当院の食事の紹介です。当院では、アルコールの入った調味料を一切使わずに調理しております。そのため、生姜や大葉などの香味野菜を取り入れ臭みを消す、焼き加減はより注意しふっくら仕上げるなどの工夫をしております。しかし！しょうゆにアルコールの記載があるよ！という疑問も...これはしょうゆや味噌の製造過程の発酵で酵母がアルコールを作り出すためどうしても微量に含まれてしまいます。もしご自宅で酒・みりん等使用する際は、蓋をあけて加熱しアルコールを揮発させると良いですよ。



施設見学を終えて 横浜ダルク・寿アルク

2 階病棟 看護師 菊地千佳子

横浜ダルクで実際に回復している人の姿をみさせてもらい、入院中から退院後を見据えてしっかりと中間施設につながることの大切さを改めて感じる事が出来ました。寿アルクの職員の言葉からは、自分自身の負の連鎖に気がつき、そこから抜け出すための動機づけの大切さを知りました。私自身が学び、人間として成長することが、依存症の患者さんと向き合っていくのに必要なことだと思います。患者さんにとって、アルコールを奪われることは、人生の全てだと思っていた物を奪われるのに等しい行為であることを忘れず、本人の回復する力を信じ、命を大切に思い続けていきたいです。

1 階病棟 看護師 足立和也

私は今回の中間施設見学研修を通して「ハイパーパワー」の実際を知ることができたように感じました。言葉上では抽象的に見えがちであるそれを、回復に向かう人々が「なぜか安心する」卒業していく仲間がいるからこそ回復を信じられる」と話すのを聞いたことで、信じることというステップの意味を知ることができたように思います。そのようにして共に回復に向かう人々が集まり、日々話すということ自体が、回復への強い力になるのではないかと感じました。



＜アルコール依存症家族教室のご案内＞		＜薬物依存症家族教室のご案内＞	
開催日程と担当		開催日程とテーマ	
1月17日(木)	医師	1月10日(木)	テーマ4 家族の回復
2月7日(木)	看護師	1月24日(木)	テーマ1 薬物依存症とは
2月21日(木)	ソーシャルワーカー/臨床心理士	2月14日(木)	特別講座 講師:当院医師
3月7日(木)	看護師	2月28日(木)	テーマ2 家族ができること
3月21日(木)	医師	3月14日(木)	テーマ3 家族の変化・本人の変化
		3月28日(木)	テーマ4 家族の回復
<p>目的 アルコール依存症の知識や特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくこと。</p> <p>参加対象者 アルコール依存症の患者様のご家族の方（当院を受診していない患者様のご家族も参加できます）</p> <p>参加方法 予約はご不要です。参加費は無料です。</p> <p>開催日時 第1・3木曜日午後1時30分～3時（但し、祝日はお休み）</p> <p>場所 セリがや病院 2階デイケア室</p> <p>備考 テーマについては当日担当からお知らせいたします。</p>		<p>目的 覚せい剤、大麻、脱法ドラッグ、処方薬などの薬物依存（中毒）についての知識や薬物依存症の特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくこと。</p> <p>参加対象者 薬物依存症の患者様のご家族の方（当院を受診していない患者様のご家族も参加できます）</p> <p>参加方法 予約はご不要です。参加費は無料です。</p> <p>開催日時 第2・4木曜日午後1時30分～3時（但し、祝日はお休み）</p> <p>場所 セリがや病院 2階デイケア室</p> <p>備考 テーマ1～4の4回通しての参加をお勧めしています。</p>	
<p>外来診療（新患・再来）は予約制です。</p> <p>予約変更は平日の午後2時～午後4時にご連絡ください 045(822)0365</p> <p>電話番号の掛け間違いが大変多くなっています。よくお確かめの上、おかけ下さい。</p>			
<p>〒 233-0006 住所 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-3-1</p> <p>http://kanagawa-pho.jp/osirase/byouin/seisin/serigaya/index.html</p> <p>発行所 地方独立行政法人 神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター セリがや病院</p>			

