

こころ、かるく

KOKORO KARUKU
TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第2号 2016秋冬



病気に関するどんな不安や心配事でも相談していいって本当？

「ケースワーカー」に相談する。



はい！

久米田病院ケースワーカーです。
なにかお困りごとがありますか？



入院することのメリット

健康の第一歩は「規則正しい生活」

みてみよう!!



特集
1

病気に関するどんな不安や心配事でも相談していいって本当？

「ケースワーカー」に相談する。



ケースワーカーとは

久米田病院には、国家資格である「精神保健福祉士」を取得した専門職員が、ケースワーカーとして常駐しています。患者さんの経済面や仕事、環境、病気、家族の生活上の問題解決を目指して、医療・保健・福祉にまたがって相談していきます。よくご相談いただくのは、

- 通院や入院の際に生じる治療費など経済的な問題
- 障害福祉サービス、介護保険サービスの活用について
- 各種年金、診断書、社会保険制度の活用について
- 社会復帰や対人関係での悩み
- 退院後の生活 などなど。

いざ病院へかかろうと思っても不安がいっぱい。そんな病気に関わる「誰に相談したらいいかわからない」ことを何でも相談できるのが『ケースワーカー』です。

院内だけでご対応できない事案には連携や紹介という形でご対応するため、日ごろから相談機関や施設とのネットワークづくりも行っています。また、患者さんご本人だけでなく、大変な思いをされているのはそのご家族も同じ。ご家族の気持ちに寄り添うことも、私たちの大きな役割です。お気軽に何でもご相談ください。

そのお悩み、ケースワーカーにお任せください！



眠れないので市販薬を服用していますが、効きません。病院の薬なら眠れますか？



本人が病院へ行きたがりません。診察には必ず本人が行かなくてはならないですか？



症状が悪化して対応する家族が限界です。入院も考えていますが、お金が心配...

「眠れない」という症状には、実はさまざまなタイプとその原因があります。「寝つけない」と「何度も目が覚める」でも対処は違ってきますし、適切な処置を行えば改善されます。まずは「どう眠れないのですか？」から、状態をじっくりお聞きして、医師との相談日をご案内します。ひとつひとつ聞いていきますので「うまく説明できない」なんて思わなくても大丈夫ですよ！



ご本人が病院に行くのを嫌がられるというのは、よく聞く話です。以前、病院で嫌な思いをされたとか、「病気」と思われるのが嫌など、いろんな原因があるようです。これまで同様のご相談をたくさん聞いてきたので、「どうしたらご本人が来てくれたか」についても、たくさん事例を持っています。ぜひ抱え込まずに、ご相談ください。一緒に「どうしたらいいか」を考えます！



通院で継続的な治療が必要な場合には、自己負担を軽減する制度がありますし、入院についても、収入に応じた軽減制度があります。また、会社を休業した場合の保障制度や、その他年金制度などもありますので、いろいろ活用しながら治療をすることが可能です。初診前だけでなく、治療が始まってからも継続的にご相談に乗りますのでご安心ください！



大切なのは早期治療！

「あれ、ちょっとおかしいな」と感じた時に少しでも早く治療をすることが、早く病気を治す最大のポイント。それは、精神疾患も同じことなのです。だから、なにか不安を感じるこ

とがあれば、まずは一度お電話ください！精神保健福祉士（男性3名、女性4名）が対応しております。（久米田病院 医療福祉相談課 /月～金9:00～17:00）

何でもご相談ください！

医療福祉相談課 課長 明石良美



「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫



健康ミルクごはん

秋が旬のキノコ類は、食物繊維が豊富でストレスで弱った腸を健康な状態に保ってくれる効果アリ！炊き込みごはんにスキムミルクは意外ですが、乳製品嫌いでも、イライラ予防のカルシウムが摂れる逸品です。



材料（5人前）

- ・お米…3合
- ・冷凍さといも…150g
- ・とりもも肉…125g
- ・ごぼう水煮…75g
- ・大豆水煮…75g
- ・しめじ…1/2パック
- ・人参…1/2本
- ・乾燥ひじき…2g
- ※いりごま／大葉…お好みで

調味料

- ・薄口しょうゆ…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・スキムミルク…大さじ3
- ・酒…大さじ2
- ・和風だし…ひとつまみ
- ・塩…ひとつまみ

1人前あたりの栄養素

- ・エネルギー…462Kcal
- ・タンパク質…14.4g
- ・脂質…5.3g
- ・食物繊維…4.7g
- ・食塩相当量…1.8g

作り方

- 1 さといもは半分、とりもも肉は1cm角、人参は千切りに切る。ごぼうと大豆の水気を切り、ひじきは水で戻しておく。
- 2 洗って水に30分浸した米を炊飯釜に入れ、3合の線まで水を入れる。
- 3 調味料、具材を全て投入！
- 4 炊き上がったらごはんを混ぜ、お好みでごま・大葉の千切りを盛付け！

こころ・かるくアイテム アロマの効能

認知症にはローズマリー

老人病棟では、認知症に効果があるというローズマリーを栽培し、オイルに漬けてアロマオイルを自作。焚いたりマッサージに使っています



リフレッシュにベルガモット

女子病棟では気分転換のためにベルガモットアロマを襟元に1～2滴つけてみたところ、大好評でした！またベルガモットは、不安や緊張を和らげてくれるので、よく眠れそうとの声も。



ひと彩々

● 精神科急性期病棟 長井理治

日々患者さんと向き合う中で得た経験や知識をさらに高めたいと思い、勉強して精神科の認定看護師の認定を受けました。専門的で適切な看護を行い、一日も早い退院へとつなげられるよう、全力でサポートしていきます！



編集後記

創刊号がやっと終わったと思ったら、もう次回の企画！初めてのことであった前号は思うようにいかず落ち込みましたが、気を取り直し、いざ新企画！反省をふまえ「文字数を減らし、視覚でも訴え、スッキリ感を前面に出したい！でも書きたいこともいっぱいある！（笑）なんとかなりますように！」この想い、伝わるでしょうか！？



CALENDAR

イベントカレンダー

2016

10月 運動会

看護学生さんたちも参加しての運動会! 模擬店や参加賞、豪華(!?)なお弁当も楽しみです。

2017

1月 新春娯楽大会

毎年、ボランティアグループによるマジックやコンサート、福笑いゲームがにぎやかに行われています!

2016

12月 クリスマス会

ツリーの前に集い、ボランティアのママさんコーラスやコンサート、ハンドベルをケーキと共に楽しめます。

2017

3月 ひな祭り

お楽しみは、特製ちらし寿司! 好評の一品です。老いも若きも童心に帰る? 心なごむひと時です。

TOPIC

イベントトピックス

大運動会

大きなパンツに2人で入って走る「デカパン競争」や懐かしの「パン食い競争」など、大盛り上がりですが、なんといってもメインは、各病棟・部署対抗のリレー! 患者さんもドクターも実習生たちも、みんな真剣そのもの。応援団も熱が入ります。豪華優勝賞品、また2等・3等、参加賞もあり、みんなで楽しんでます。



INFORMATION

お知らせ

月・水・金の午前中は、専門医による「もの忘れ外来」を行っています。

毎週月曜・水曜・金曜の9時～12時に、「もの忘れ外来」を常設しています。「認知症」は、誰でもかかる可能性があるだけでなく、最近では、投薬による治療が可能な疾病とされていることをご存知でしょうか。ご自身で気になる方も、ご家族が気になるという方も、予約は不要ですので、お気軽にお越しください。



まずは相談するにゃー

外来診療時間のご案内

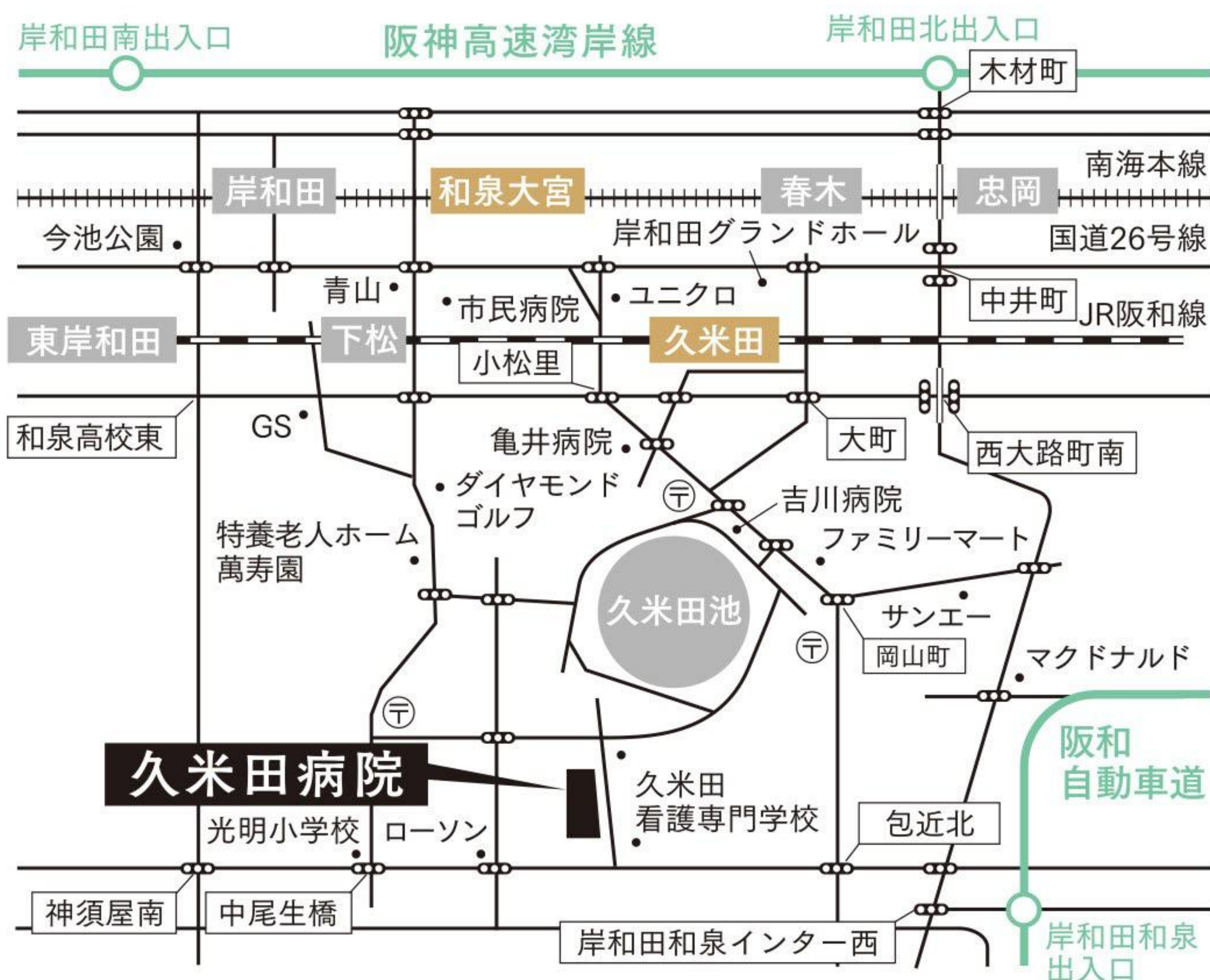
診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ

時刻表 ★は土日祝も運行。※は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
★ 7:55	【乗り場】 大阪方面より 南海バス久米田駅前停留所付近	【乗り場】 あおば薬局前
★ 9:45	★ 8:10	※ 9:20
	9:10	9:25
	9:40	9:55
	★ 10:00	10:25
	10:10	10:55
	10:40	11:25
	11:10	12:00
	11:40	12:30
	16:05	13:00
	12:10	13:30
	12:40	14:30
	13:10	15:15
	13:40	
	14:40	★ 17:15
15:50	【乗り場】 和歌山方面より ふじ本歯科駐車場前	

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校
- ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」
- ▶ 就労継続支援 B 型事業「カーネーション」
- ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」
- ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」
- ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」



医療法人 利田会

久米田病院

〒596-0816 大阪府岸和田市尾生町6丁目12番31号

072-445-3545

久米田病院

で検索