



“ストレス”にどう向き合う

内科：城 誠也



“毎日、毎日僕らは鉄板の上で焼かれてイヤになっちゃうよ〜”というフレーズで始まる「泳げたいやき君」という歌をご存じでしょうか。40年以上前の昭和の流行歌で、サラリーマンが会社での境遇がこの歌詞に見合っ

て共感するとのことで大ブレイクした曲です。当時高校生だった私には、社会風刺と同時に、強烈なストレス認識が含まれていたことはわかりませんでした。ストレスは外的刺激（ストレッサー）で感じるものと、心の内側（脳）で感じるものがあります。病気や仕事で生じるストレスは『頑張れるストレス』で、人間関係や落ち込み

で生じるストレスは『我慢するストレス』と言われる様に世の中ありとあらゆる状況がストレスで溢れており、まさに現代はストレス社会です。世界保健機関は2030年にはうつ病が世界で最も社会的損失を生み出す疾患であると警告しています。

それではストレス対策はどのようにすればよいでしょうか。ストレッサーの3要素は【環境】、【出来事】、【他人・社会】とされ、これらは日々起こる事象として避けることはできません。ならばこれらの事象を刺激に過ぎない（成長するための糧）と考えるべきです。ストレス軽減策として科学的に証明されたものに①原因を避ける、②笑う、③周囲のサポート、④運動・気晴らし、⑤瞑想、⑥食事（魚のEPA,DHA、乳酸菌）があります。この中でストレス解消の2つの実践法を紹介します。

【1】コーピング：対処するの意味ですが、“気晴らしのリスト”（妄想でもよい）を書き出してそれを繰り返し実践することです。たとえば音楽・読書・買い物・旅行・食事・趣味などで気分がご機嫌（揺らぐず、とらわれず）状態のいわゆるリラックス状態になればよいのです。好きなことを頑張ることが大切で折れたり、逃げたりしないことが重要です。

【2】マインドフルネス：瞑想の意味ですが、“気づき”のことです。人類五千年来の知恵といわれ、今の瞬間の現実に気づきその状況があるがままに受け取ることです。過去や未来を気にとめず余計な感情にとらわれずにいる心持ちです。ヨガや座禅、深呼吸なども一手段です。

心の不快・不満対策は①無理して自分を変えようとせず周囲・外界を変えよう。②思い切って行動してみる。③気にしない、忘れる（余計な詮索より寝るがよし）。④プラス思考・ポジティブ思考することです。人が嫌がることを自分が引き受けてやってみるとか、二者択一の状況に直面すれば、あえて困難な方をとることが後々回り回って自分のためになったり、ストレス軽減になることが多々あるものです。他者と比較して思い悩んだり、失敗を恐れて消極的になることは今の自身の存在を見失い、自己実現から後退することです。過剰な意識の暴走を鎮静化させ、混沌とした不安から解放される「コーピング」や「マインドフルネス」を有効に活用してはいかがでしょうか。考え方や気持ちの持ちようで世の中一変するものです。本来の自分を取りもどしストレス多き大海を“たいやき君”のように令和の新時代を泳ぎ切ってみましょう。



イベントのお知らせ



令和元年

健康のつどい



参加 無料

日時：令和元年7月13日（土）
10時～12時30分
（受付：9時30分～）

場所：寺尾病院 3階会議室

～健康チェック～
血圧・血糖値・BMI

～健康相談～
お薬相談・栄養相談・介護相談

○講話「数字で見る糖尿病」

糖尿病内科医師・吉村 文長

○体操「動かそう！糖尿病運動のポイント」

リハビリテーション部

○講話「今日から出来る！糖尿病食のポイント」

栄養科

○健康チェック・健康相談

お問い合わせ先：寺尾病院 TEL：096-272-0601
協力：ささえりあ北部

今年度第2回は10月ごろ開催予定です！！

川上校区 北健康教室 始めました



日時：第2回 7月17日（水） 午前10:00～11:30

内容：いきいき百歳体操やレクリエーションなど

★参加費：無料 ★申し込み不要

★対象：川上校区に住む65歳以上の方

★会場：寺尾病院3階会議室

※駐車場は病院向かいの調剤薬局をご利用ください



いきいき百歳体操って何？

椅子に座って手足を動かす40分程度の筋力運動です。DVDを見ながら気軽にできる体操で、全国各地で行われています。

【お問い合わせ先】熊本市高齢者支援センターささえりあ北部 TEL 096-275-6355

医療安全研修 KYT～危険予知トレーニング～



寺尾病院では6月26日～28日にKYT～危険予知トレーニング～の研修を行いました。この研修は全職員対象となっており、多職種のグループワークで1つの事例について潜んでいる危険について考える事でトレーニングを行う研修です。多職種で行うことにより、様々な視点から見た危険について意見交換ができ大変勉強になりました。医療に携わるすべての職員が危険に気づき、未然に医療事故を防げるようにこれからも常々意識しながら業務にあたっていきます。

新しい病院パンフレットが完成しました！！

寺尾病院では患者さまへの情報提供をさらに充実させるために様々なパンフレットを作成いたしました。さらに詳しく見やすいパンフレットとなりました。

1階は総合案内横や自動販売機横、連携室横の本棚に設置し、2階では各病棟のデイルームに設置しております。また、これからも続々と新作パンフレットをご用意いたしますのでお手すきの際は是非ご覧ください。



寺尾病院 実績

	H31年 4月	令和元年 5月	令和元年 6月
1日平均 外来数	144人	140人	129人
入院	57人	58人	53人
退院	56人	65人	61人

通所リハビリテーション 利用者実績		
H31年4月	令和元年5月	令和元年6月
960人	824人	905人

○地域包括ケア病棟

在宅復帰率：78.5%

※H31年1月～令和元年6月平均

平均在院日数：25.6日

※H31年4月～令和元年6月平均

○回復期リハビリテーション病棟

在宅復帰率：80.2%

入院時の重症割合：34.7%

重症改善割合：55.9%

実績指数：52.06

平均単位数：6.15単位

※H31年1月～令和元年6月平均

外来医師担当表

2019年4月より外来担当に一部変更があります。

受付時間 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30 診療時間 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	城 松本 宮本 中野	堀内 宮本 一 二 三	城 松本 宮本 倉八	堀内 深堀(理)	城 松本 吉村 光武(第2,4,5)	堀内 吉村 野見山(第2)
	午後	中野	松本 堀内	城 倉八	深堀(理)	宮本	第1:堀内 第2:野見山 第3,4:担当医
呼吸器内科	午前	松本	堀内	松本	堀内	松本	堀内
	午後	岡本	松本 堀内	-	-	-	堀内(第1のみ)
消化器内科	午前	宮本 中野	宮本	宮本	深堀(理)	-	-
	午後	中野	-	-	深堀(理)	宮本	-
糖尿病内科	午前	-	-	-	吉村	-	-
	午後	-	-	-	-	-	-
循環器内科	午前	-	-	-	-	-	中村(第2,4)
	午後	副島	-	-	-	-	副島(随時)
神経内科	午前	-	-	-	原田	-	-
	午後	-	-	-	-	-	-
整形外科	午前	高松	高松	高松	高松	高松	高松
	午後	高松	-	高松	-	高松	-
耳鼻咽喉科	午前	楠元 寺尾	楠元 寺尾	寺尾	楠元 寺尾	楠元 寺尾	寺尾 担当医(月2回)
	午後	楠元	楠元	楠元	楠元	楠元	-
皮膚科	午前	-	-	永田	-	-	-
	午後	-	-	永田	-	-	-
小児科	午前	-	-	倉八	-	-	-
	午後	-	-	倉八	深堀(優)	-	-

※急患対応、緊急手術、学会出席や出張研修等により休診となる場合があります。
 ※日・祝日は休診です。急患の方はこれに限らず24時間対応致します。
 ※() : 内科と専門内科の兼務医 ※青字表示: 非常勤医師

寺尾病院位置図



交通アクセス

- 九州産交バス/熊本~山鹿線
植木1丁目バス停より……徒歩約1分
- JR九州/JR鹿児島本線
植木駅下車……タクシーで約8分
- 自家用車/九州自動車道
植木インターより……車で約10分
熊本市水道町交差点より……車で約30分

医療法人 寺尾会 **寺尾病院**
 〒861-5504 熊本市北区小糸山町 759
 TEL:096-272-0601 / FAX:096-273-2759
 URL <http://www.terao.or.jp/>

編集後記

寺尾病院では患者さまもご家族の方も楽しんで頂けるイベントを準備しております。梅雨にも入り、じめじめとした日が続いておりますが、皆さまと一緒に身体を動かして憂鬱な気分も吹き飛ばしましょう！最近、身体を動かして2,3日後にならないと筋肉痛がなくなった私は運動不足解消のためにも気合を入れて皆さまと体操をがんばります！
 事務部 田畑紗代