



救急看護認定看護師
西塔依久美

ここ数年、ニュースなどでは医療崩壊が多く取り上げられ、特に救急医療では医師不足が大きな問題となっています。このような厳しい状況の中でも、武蔵野赤十字病院は地域の皆様に安心・安全な医療を迅速・適切に提供させていただくため、医師や看護師、技師、事務職員などのコメディカルが一丸となって、武蔵野の救急医療を支えています。

救急医療に携わる者として、私たち救急看護認定看護師が特に力を入れたのは、救急外来におけるトリアージです。

「トリアージ」という言葉は、皆さまにとって聞き慣れない言葉だと思います。

トリアージは、突然の病で心身ともに辛く不安な状態の患者・家族に対して、看護師ができるだけ早く接し、患者の緊急性や重症度を確認しより迅速・適切に皆さまに対応するためのものです。また限りある医療資源を有効に活用するためには、欠くことのできないシステムです。

トリアージは今後質の高い救急医療を提供するための重要な取り組みになることは間違いありません。

夜間の救急外来や休日などは特に混み合い、患者の皆さまにはいろいろお伺いしたり、順番が前後したり、お待たせすることもあるかと思いますが、トリアージについてのご理解とご協力をお願い致します。



おさしの
ふれあい 赤十字デー

2009
世界赤十字デー&看護週間イベント



昨年のイベント風景

日時：5月16日(土) 雨天実施

午前10時～午後3時

場所：武蔵野赤十字病院内

- 内容：●救急法などの体験
●フリーマーケット
●専門職による講演会
●健康チェック

(血圧測定・体脂肪測定・身長・体重)

- コンサート・イベント

ご家族揃ってお出かけ下さい。

尚、イベント内容につきましては都合により変更になる場合があります。

問合せ先：医療社会事業課



お答えします No3

Q：病院のボランティアとして参加したいのですが、どのような活動をするのですか？
また、申し込み方法を教えてください。

A：武蔵野赤十字病院では、80余名のボランティアのみなさんが活動しています。

主な活動として：

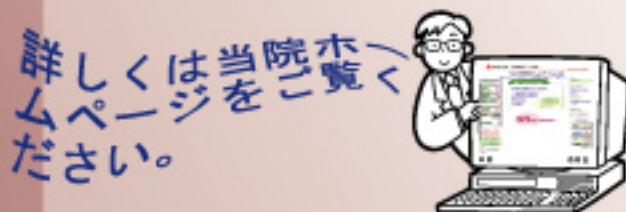
●入院患者様のために行う活動

身の回りの世話・散歩・話し相手・小児工作など

●外来患者様のために行う活動

外来の受付案内、院内のご案内、リハビリ患者様の介助・病棟とリハビリとの車椅子による送迎、衛生材料作りなど

体験ボランティアも実施しています。

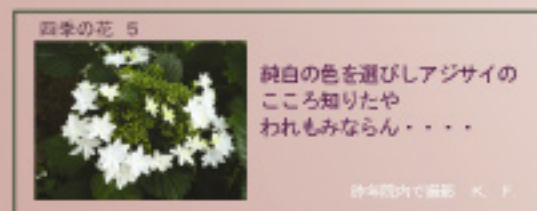


申し込みやお問い合わせは医療社会事業課までお願いします。

医療社会事業課の場所は3番館1階山崎記念講堂前、または面会受付でお尋ねください。

医療社会事業課では、災害救護や離島の巡回診療など、赤十字に関する事業も行っています。

また、各種コンサートやイベントなども随時開催しています。



編集制作：平真 北野謙太郎 横田博・堀川和子 監修：松崎信也

「Eyeむさしの」季刊誌へのご意見をお待ち致しております。
方法：郵便(はがきまたはお手紙にて)
「Eyeむさしの」総務課 広報係まで
(宛先は表紙右上です)

2009年 春
季刊 情報誌



No.20

武蔵野赤十字病院

〒 180-8610
東京都武蔵野市境南町1-26-1
TEL 0422-32-3111
http://www.musashino.jrc.or.jp

発行 総務課 広報係

アイ
Eyeむさしのは患者さん向けの情報誌です
ご自由にお持ちください



毎年、八丈島からご入院中の患者さまにとフリージアが届けられます。
今年も黄八丈姿の「フリージア娘」が届けに来てくれました。

基本理念
愛の心を高める

基本方針

病院職員は、愛の心を高め
「愛の病院」を实践します

4つの愛

- 病む人への愛
- 同僚と職場への愛
- 地域住民と地域への愛
- 地球、自然、命への愛

いわゆる五月病について



心療内科・精神科部長
仲谷 誠

1980年代頃から五月病という言葉が新聞やマスコミなどで言われるようになりました。もともとはアメリカで注目された理由のはっきりしない長期留年大学生をさした言葉ですが日本でも仕事や学業を長期にわたり休んでしまう若者に対してこの言葉が使われるようになりました。入学や就職による環境や人間関係の変化・達成感後の虚脱感・予想と現実のギャップなどによる精神的な「疲れ」からの軽い抑うつ気分や不安、いろいろな身体症状を訴えて休んでしまう人が5～6月に目についたために、五月病という言葉がぴったりだったのでしょう。

五月病と言われるものの背後には「世界は自分に何を求めているか」「自分とは何か」「何になるのがふさわしいか」「世界に自分の占める場所はあるか」といった青年期に特有とされる心の問題があります。



これは「自己同一性」とか「アイデンティティ」という言葉で語られるので、耳にされたことがあるかもしれませんね。しかし、「自己同一性」は自己と社会との関係性をめぐる問いとも結び付いていますので、社会状況と深く関わります。地域共同体の弱体化・社会的規範の弱体化・価値観の多様化・経済的不況など社会的な変化が激しい時代では、社会人の五月病も増え、青年期の「実存的問題」よりも職場に適應できるかどうかといった労働衛生問題として受け止められることが多くなっているようです。

いずれにしても、まじめな人ほど内面的な葛藤に陥りやすく、仕事や学業をこなすことができなくなるようです。

五月病の人に必要なのは、焦らないこと、固く考えすぎないこと、親しい人とホッと時間を持つことなどではないでしょうか。

それだけでは難しいときには、心療内科や精神科を受診することが解決につながることも少なくありませんので、気軽に受診されることをお勧めします。



心療内科・精神科スタッフ

睡眠時間を大事にしましょう!



ローズ病棟4階
看護師長 渡辺 美奈



「春眠（しゅんみん）暁（あかつき）を覚えず」とは、中国の唐の詩人が春の眠りは気持ちよく、いつ夜が明けたか気づかないとうたう有名な詩です。朝、布団から出たくない、短くなってきた夜を惜しむような気持ちは、今も昔も変わらないようです。睡眠を十分とって目覚めた朝はとても気分のよいものです。わたしたちは夜になったら眠り、朝になったら起きるという生活が当然ですが、これは生物がそれぞれにもっている生体リズムのひとつです。睡眠と覚醒のリズムは、陽が昇って沈む自然のリズムと大きく関連しています。リズムを刻む体内時計は脳のなかにあるようです。特に明るさ、光の刺激が脳のなかの体内時計に影響を与え、そのため強い灯りのなかでは寝つきが悪くなるともいわれています。高齢者の夜間不眠も、光を受容しにくくなっている脳の機能低下が原因のひとつです。最近の家庭は夜間も照明が明るく、子どもたちも遅くまで起きていることが少なくないようですが、「寝る子は育つ」のことはどおりよく眠りよく育ててほしいものです。



よく眠れるようになるためには、まず寝衣を整える、布団を干す、枕を換える等清潔で暖かい気持ちよく眠る環境を整えましょう。あとは生体リズムと体内時計のとおり、明るい昼間は起きて、照明を落とした静かな暗い環境で睡眠をとることが基本です。

また、適切な睡眠時間については、一週間くらい毎日記録をしておき、休日と平日の睡眠時間が同じであればそれが適切な睡眠時間です。時間については個人差があります、目覚まし時計を使わずに気持ちよく目覚める朝であればじゅうぶんな睡眠といえるでしょう。

第7回 武蔵野市地域医療連携フォーラム 地域で支える認知症

—安心して穏やかな老後を通すために—
日時：4月11日（土）午後2時～午後4時30分
場所：武蔵野公会堂ホール
（中央線吉祥寺駅公園口丸井隣り）

入場料：無料 一般市民対象
共催：武蔵野赤十字病院、武蔵野市医師会
武蔵野市

問合せ・連絡先：武蔵野赤十字病院
医療連携センター
0422-32-3111

