

公益社団法人岐阜病院 広報誌

# まごころ

『まごころ』は、公益社団法人岐阜病院の広報誌です。



病院理念

私たちは、真心をこめて医療福祉サービスを提供します。

第18号

# 「不安」について

強い不安・恐怖といった症状で心療内科や精神科へ来院される方は多いと思います。不安症や恐怖症をはじめとして、うつ病、統合失調症、外傷後ストレス障害、強迫性障害など、多くの精神科の病気が、強い不安・恐怖症状を示すことがあります。来院される方の中には「不安や恐怖を全部なくしたい」とおっしゃる方もいます。でもちょっと待って下さい。不安や恐怖は私たちが、先史時代に大自然や天敵からの脅威から身を守るために必要だったものです。適度な不安は仕事や勉強、運動の能率を上げることも知られています。不安は私たちにとって、なくてはならないものとも言えるのです。

不安の治療の目標は不安をなくすことではなく、不安を抱えながらも、自分のやりたいことが強い不安に邪魔されないようになることです。不安を抱えるための対処法、練習法は幾つかありますが、ここでは日常的にできる不安を抱えるための練習法として「マインドフル呼吸法」についてご紹介します。まずは強い不安がないときに、リラックスの一環としてやってみることをおすすめします。

## マインドフル呼吸法

過去や未来へのとらわれや心配を離れて、自分が「今、ここ」に存在していることに集中している状態(マインドフルネス)を得ることを目標にする呼吸法です。名前は仰々しいですがやり方はそれほど難しくありません。1人の静かな環境で、

- ①目を閉じて(目を閉じると嫌な感じがする人は開けたままでも構いません)ゆっくり鼻から息を吸う。精一杯吸わず8割程度をお腹にいれるような感じで。
- ②吸う時の3倍の時間で口から息をはく。不安をはき出すような感じで。
- ③この動作を数を数えながら繰り返す。
- ④1から数えながら呼吸を繰り返し、10まで行ったら再び1から数えながら呼吸を続ける。
- ⑤①-④の動作を最低でも15分、できれば20分繰り返し、マインドフルネスの境地に到達する練習を行います。(もちろん時間がない場合は3分程度でも結構です。)

## 注意 点

- 時間に厳密にこだわる必要はなく、自分が落ち着けるリズムで行ってもかまいません。ただし息を吸う時間よりも、はく時間を長めにするのがリラックスするコツです。
- うまく鼻から吸えない人は、最初は口からでも構いません。
- ろうそくの火を消すときの唇の形にすると、息をゆっくり長くはけます。
- すでに他の呼吸法を知っていて、それでリラックスできそうなら慣れ親しんだものを優先してかまいません。
- 不安がピークに達してから呼吸法をしても効果がないことが多いため、むしろ不安がないときに呼吸法の練習しておくといいでしょう。そのことで不安への耐性が上がり、また実際に不安になったとき、よりスムーズに呼吸法で対処できるようになります。不安になりやすい人はもともとの呼吸回数が多い方が多いといわれています。呼吸法の練習をすることで平常時の呼吸回数が減っていき、不安になりにくくなります。呼吸法開始前後に1分間の呼吸回数を測ってみることもいいでしょう。

# 新入職員紹介



アリカワ ヨシユキ  
**有川 義幸**

看護師

精神疾患を抱え苦しむ患者さんへ精神的・身体的苦痛を少しでも取り除くことができる看護師になれるよう、知識・技術を身につけていくよう日々努力していきたいです。



イシダ ヒロコ  
**石田 啓子**

作業療法士

患者様のより良い生活を支援していきけるよう、頑張りたいと思いますのでご指導の程よろしくお願い致します。



イトウ タカユキ  
**伊藤 隆之**

医師

昨年まで愛知県西尾市の病院で初期研修・1年間の内科ローテートをし、本年度より当院で常勤勤務させて頂くことになりました。分からないことばかりでご迷惑をおかけするかと思いますが、御指導よろしくお願い致します。



オクムラ ユミ  
**奥村 友美**

看護師

はじめまして奥村です。学校では基礎的な知識・技術は学びましたが、まだまだ知識・技術共に未熟ですので、早く即戦力になれるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



ツゲ ユウキ  
**柘植 佑大**

精神保健福祉士

職員としても、精神保健福祉士としても1年目の新人です。至らぬ点多々あると思いますが、ご指導をいただきながら早く一人前になれるよう努力していきます。よろしくお願い致します。



トシハラ ユウコ  
**利重 裕子**

医師

名古屋市立大学病院精神科にて2年間研修した後、こちらに赴任いたしました。2年間の研修中は週1回の非常勤としてお世話になっておりましたが、4月からは常勤として勤務させて頂いたので、気を引き締めて当院のお役に立てるように頑張りたいと思います。ご指導の程、よろしくお願い致します。



ハヤシ ミツヨ  
**林 光代**

看護師

はじめまして。4月から勤めさせて頂くことになりました、林と申します。分からない事だらけですが、一生懸命頑張りますのでこれからよろしくお願い致します。



ミナト リサ  
**湊 梨沙**

精神保健福祉士

12月まで東北にある精神科病院で勤務していました。経験が浅いだけでなく訛りもあり、ご迷惑をおかけしてばかりですが、よろしくお願い致します。



ヤマグチ ユキコ  
**山口 由紀子**

看護師

精神看護は初めての経験になりますので、新人として一から頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

# 部署紹介 4病棟（精神科救急 45床）

4病棟は平成18年6月より精神科急性期治療病棟としてスタートし、平成21年12月からは精神科救急病棟として、24時間365日いつでも急性期治療を要する精神科疾患の患者様に対して、集中的な治療を行うことにより早期の回復と退院を目指す病棟です。

医師、看護師をはじめ、精神保健福祉士、作業療法士、薬剤師、臨床心理士など、院内の様々な職種が連携し、患者様のニーズに合わせた治療やケア、プログラム等を提供させて頂いております。また、ご家族の方に対しても悩みや不安などを伺いながら、今後の方向性や活用できる社会資源などの御相談ができるようにしています。

入院される患者様が、少しでも早く回復し、笑顔で退院ができるように、スタッフ一丸となって日々頑張っています。



## 名鉄岐阜駅からお越しの場合

### 岐阜バスターミナル Dのりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 19分「日野橋」下車 徒歩10分  
 日野市橋線（日野西行） 21分「日野舟伏」下車 徒歩5分

## JR岐阜駅からお越しの場合

### JR岐阜駅 14番のりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 17分「日野橋」下車 徒歩10分  
 日野市橋線（日野西行） 19分「日野舟伏」下車 徒歩5分



## 外来担当表

	月	火	水	木	金
一診	淡路	石井	安楽	淡路	安楽
二診	宮崎	勝	吉田	深尾(希)	勝
三診	初診	初診	初診	初診	初診
四診	渡邊	吉田	南谷	南谷	柳澤
五診	平野	平野	渡邊	石田	山田
六診	石田	鈴木	柳澤	木田	
午後診療	宮崎 13:00~15:00	須磨 13:00~15:30 利重 13:00~15:00			柳澤 13:00~15:00

## 公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

平成28年5月20日発行  
 〒500-8211  
 岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号  
 ☎058-245-8171  
 FAX 058-246-6824  
<http://www.shadan-gifu.or.jp>

初診の予約が可能になりました。  
 お電話でお問い合わせください。

## 編集後記

今年も新入職員を迎える季節となりました。今回の広報誌でも一部紹介させていただいております。みなさん一生懸命頑張っていただけているのでよろしくお願いたします。又、現在ホームページのリニューアルも進めております。これまで以上に当院について分かりやすくご覧いただけるようになる予定です。こちらもご期待いただければと思います。

広報委員