

# まごころ

公益社団法人 岐阜病院 広報誌

第

34号



## 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。

## CONTENTS

- 特集「不安」と上手に付き合うために
- リレー連載 ～看護部 認定看護師より②～
- 診断支援科より CT装置リニューアルのお知らせ
- お知らせ
- アクセスのご案内
- 外来担当表



公益社団法人  
岐阜病院

# 特集「不安」と上手に付き合うために

最近「不安」を感じたことはありますか？ 新型コロナウイルスの流行やそれに伴う社会の変化から、世間の不安が大きくなっているように思います。今回は、「不安」とは何かと、不安と付き合う方法の一例をお伝えします。

## ●そもそも「不安」って何？

不安とは、胸騒ぎがしたり、心配したりする状態です。不確かなものに対する恐怖が不安を引き起こします。不安は人間の生存のために大切なものです。不安によって私たちは危険な状況を回避し、起こりうることに對して事前に準備できます。体が小さく非力な人類が生存できたのは、不安のおかげでもあります。しかし、強い不安は不眠や食欲不振、外出や仕事ができないなど生活に支障を来します。息苦しさ、動悸や倦怠感など身体症状を起こすこともあります。

不安を完全に無くすことは難しいですが、適度な不安と上手に付き合って、よりよい生活をしていきたいです。では、私達はどのように不安と付き合えば良いのでしょうか、そのための2つの方法をご紹介します。

## ●不安に自分をさらしてみる

不安とは「不確かなこと」に對して起こります。なので、あえて自分が不安なことに注意を向け、心配していることに自分をさらして不安の内容が具体的にになると、不安が軽減することがあります。

1日に30分くらい、あえて自分が不安なことに気を向けてみましょう。自分が実際に不安に思っていること、それが起こってしまったら自分はどうか行動するかなどを実際に紙に書き出してみることも良いです。

不安が強いときは「不安から気をそらそう」という考えになることが多いです。しかし、不安は不確かなものに対して起こります。なので、あえて不安なことについて具体的に考えてみると軽減することがあります。その出来事への対処法まで考えることができれば、より不安の軽減が期待できます。

## ●不安に対処するエクササイズ「ぜんしんてききん し かんほう漸進的筋弛緩法」

次に、「漸進的筋弛緩法」という簡単なエクササイズをご紹介します。身体の筋肉全てを決まった順番で緊張させたり、緩めたりする方法です。不安やそのほか苦痛な感情を軽減するのに効果があると言われています。

1. 7秒間、腕と肩に力を入れます（拳をぎゅっと握って、腕に力こぶを作る）  
7秒経ったら、体を楽にしてください。これを繰り返します。
2. 7秒間、顔をしかめます（肩をすぼめる、目を細める、口をぎゅっと結ぶ）  
7秒たったら顔を楽にしてください。これを繰り返します。
3. 7秒間、背中をそらします（胸を伸ばしてお腹を締めながら、ゆっくり背中をそらす）  
7秒たったら、体を楽にしてください。これを繰り返します。
4. 1回、もしくは2回深呼吸をします。
5. 7秒間、バレリーナのようにつま先立ちをします（つま先立ちの間はお尻と両脚を締める）  
7秒たったら、体を楽にしてください。これを繰り返します。
6. 7秒間、つま先を頭のほうに向けます（つま先を頭の方に向けている間、お尻と両足を締めます）  
7秒たったら、体を楽にしてください。これを繰り返します。



他にも不安への対処法はいろいろあると思います。こんな世の中ですが、皆様も自分なりの不安への対処法を見つけ、不安と上手に付き合う生活をぜひ目指してみてください。

また、強い不安が続く場合は、何か疾患がある場合やお薬が有効な場合もあります。受診も検討してみてください。

## 看護部 認定看護師より②

はじめまして。精神科認定看護師の高木看護師からバトンを受け取りました、日本看護協会、摂食・嚥下障害看護認定看護師の太田利恵子です。  
今回は私の認定看護師活動を少しですが紹介します。

**日本看護協会認定看護師とは、高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師のことです。**

摂食・嚥下(せつしょく・えんげ)障害看護とは、言葉は難しいですが簡単に言うと「口から食べる」ことに障害のある方への援助のことです。人は年齢を重ねると徐々に筋力が衰え、飲み込む力が弱くなってきます。また病気で一時的に飲み込む力が弱くなることもあります。そのような場合にはのどに食物が詰まったり(窒息)、誤って肺に食物が入ったり(誤嚥)する危険性があります。

この窒息や誤嚥を予防するため他職種と連携をとり、入院患者様には飲み込む力を保つ訓練や食べやすい食事の調整、口腔内の清潔が保てるように指導するなどの活動をしています。外来看護相談では、

自宅で過ごす認知症の方の口腔ケアがうまくできない・薬が飲み込みづらいなどの相談があり、一緒に解決できるような方法を提案しています。

「口から食べる」ことは単に栄養を摂るだけではなく「おいしい」「幸せ」「楽しい」などの喜びを感じたり、生きる力にも繋がります。

これからも皆様が楽しく安全に口から食べ続けられるよう支援していきたいと考えています。



## 診断支援科より CT装置リニューアルのお知らせ

Computed Tomography(コンピュータ断層撮影)装置を使った検査で、体を透過したエックス線をコンピュータ解析し、連続した断層画像を撮影できる検査です。当院ではCT装置を富士フィルムヘルスケア製の64列マルチスライスCTに更新いたしました。1回のスキャンで従来装置より多くの断層画像を得ることができ、被ばく線量減少と検査時間短縮が可能となりました。



# お知らせ

## ご来院の方に見やすい看板や表示を増やしました



東館1階 休日夜間・救急出入り口への行き帰りがわかり易いように看板を設置しました。時間外にご来院の際は、正面玄関より右手(東側)の駐車場をご利用ください。また、外来待合のトイレの場所がわかりにくいというお客様の声をいただき、表示を追加しました。今後もサービス改善に努めて参ります。



### アクセスのご案内

#### 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
1 診	初診	初診	初診	初診	初診
2 診	淡路	石井	吉田	淡路	柳澤
3 診	宮崎	勝	南谷(陽)	深尾(希)	伊藤
4 診	伊藤	吉田	柳澤	南谷(陽)	山田
5 診	前田	山舗	村橋	前田	村橋
6 診	坂田	鈴木院長	坂田	永田	山舗
7 診	安楽				
8 診					
午後診療 (再診のみ) 13:00~15:00	宮崎 利重 本間	須磨			柳澤 本間

### 初診ご予約

☎058-259-3366

予約受付時間：平日 9時～17時

※受診当日の初診ご予約はできません。救急時はご相談ください。

### 公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

令和3年 9月 30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

### 来院時のお願い

新型コロナウイルスの国内感染が続いているため当院でも感染対策を継続しております。来院される前に必ず体温を測ってください。発熱・体調不良などの場合は連絡をお願いします。



### 編集後記

新型コロナウイルスが猛威を振るっており、相変わらず我慢の毎日です。このような日々においてはストレスの解消もままなりません。それでも生活は続きますので、できるだけ自分らしく生きていきたいものです。まずは感染予防を心がけ、その次に工夫してなんとかリラクセスできるといいですね。 広報委員