

あなたと健康をひらく広報誌

あいのまど



秋田赤十字病院

No.44

2021

AI no MADDO



特集：五月病ってなあに？

contents

特集：精神科

部門紹介：医療社会事業課

健康コラム

新型コロナワクチンを知ろう

「あいのまど」読者アンケートを実施します！

ANAグループより「すずらん」のプレゼント

裏面には
外来診察一覽も
ついています



COVER PHOTO
ひょうしのしゃしん



医療従事者への
ワクチン接種の様子

全国で医療従事者を対象とした新型コロナウイルスワクチンの先行接種が行われており、当院でも3月末から開始となりました。高齢者への接種も5月から始まっています。

にっせきアラカルトでは、今気になる新型コロナのワクチンは、どんなワクチンなのか、副反応や生活上の注意点について特集を組んでいます。ぜひご覧ください。

「あいのまど」の由来

当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。

特集 精神科

五月病ってなあに？

Psychiatry

臨床研修医
伊藤 日向子

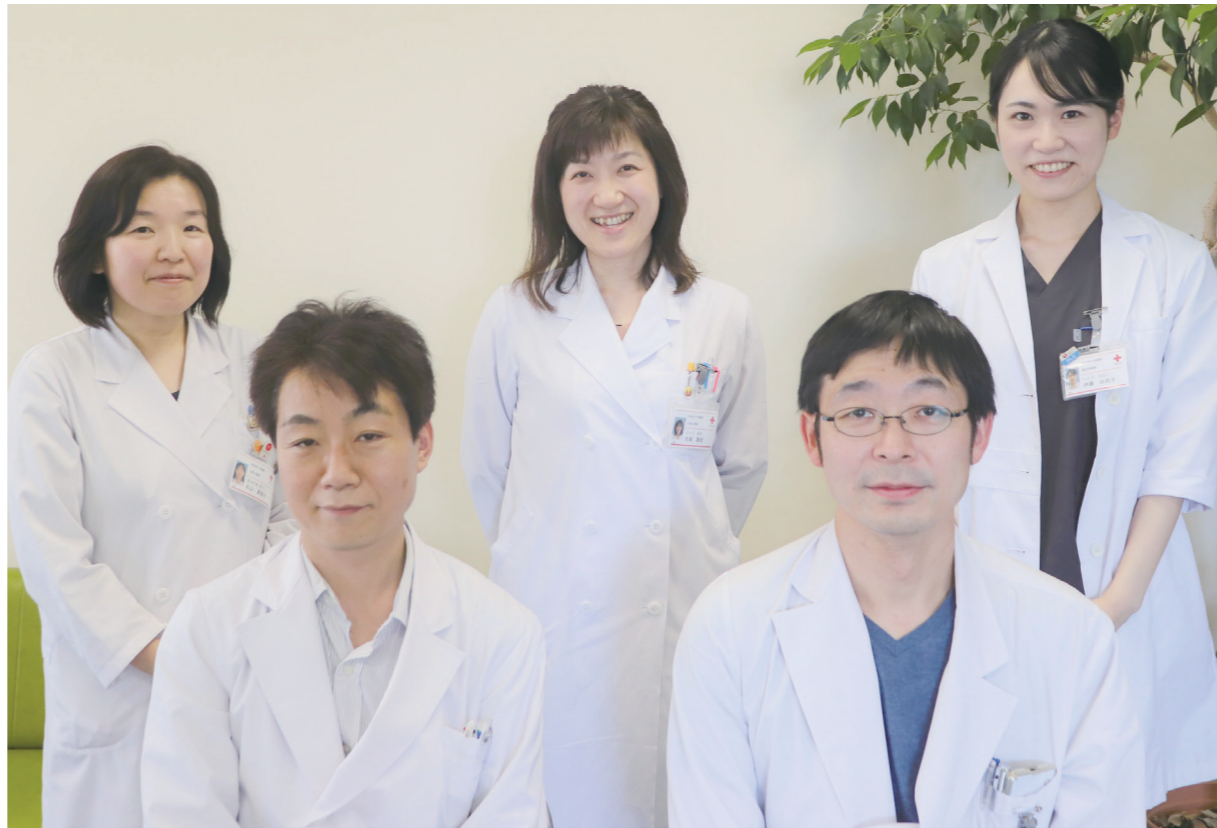
ひとこと：山菜がおいしい季節ですね。

公認心理師
佐藤 真紀

ひとこと：「おうちキャンプ」ばかりだったので、今年こそ「リアルキャンプ」デビューしたいです。

公認心理師
丸山 真理子

ひとこと：どこにも行けないGW、「スターウォーズ」シリーズ全部見返しました。



精神科部長
高橋 裕哉

日本精神神経学会精神科専門 医・指導医
日本老年精神医学会専門医・指導医
精神保健指定医
臨床研修指導医
がん診療に携わる医師に対する 緩和ケア研修会修了
ひとこと：今年こそ、マラソン完走!! ゴールで号泣する予定です!!

精神科副部長
石川 勇仁

日本精神神経学会精神科専門医
精神保健指定医
公認心理師
臨床研修指導医
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了
ひとこと：最近自転車を買いました。
サイクリングで健脚を目指したいですね。

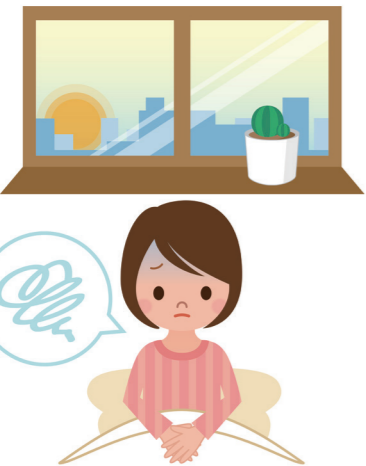
五月病とは何か

新年度を迎えて、新社会人をはじめ、新しい環境の下「よし、頑張るぞ!」とエネルギーがわく人も多いでしょう。しかし、ゴールデンウィークを過ぎる頃、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる事があります。俗にいう「五月病」です。有名なのは、「憂うつな気持ちになる」「などの気持ちの症状ですが、それ以外にも「食欲が出ない」「眠れない」「お酒が増える」「動悸がする」などの身体や行動の変化が出る事も注意したい点です。

- 憂うつ
- 食欲不振
- 不眠
- お酒増
- 動悸

五月病の原因、なりやすい人

「五月病」は正式な医学用語ではなく、病院を受診すれば「軽度のうつ」とか「適応障害」という病名になります。新しい環境についていけないなど環境要因が原因であることが多いですが、「仕事熱心」、「几帳面」、「完璧主義」といった人がなりやすいとも言われています。



五月病への対策

実は初期のうつ症状というのは、あまり自覚できないものです。多くの場合、人は不調を補おうとして頑張るって社会に適応しようとするからです。(睡眠時間を削ったり、遊ぶ機会を減らしたりします。)そのため普段の自分の状態をよく知っておくことは予防策として重要です。また周りの人から声をかけられたり、心配されたりしたら、素直に自分の状態を見直してみてください。「最近眠れているか?」「趣味を楽しめているか?」「お酒は増えていないか?」「イライラしていないか?」「誰でもうつ状態になる可能性はあるのです。

医療機関を受診すると、その状態に応じて、仕事に対するアドバイスをしたり、生活を見直す助言をします。また症状が中等度以上であれば、抗うつ薬や睡眠薬などの薬物療法が行われます。「五月病」を契機にうつ病を発症するといふケースもありますので、心配な場合は医療機関への受診をご検討ください。



精神科

昭和60年7月 開設
当院精神科は、無床診療科として主に外来診療、院内コンサルテーションを中心に診療をしています。常勤精神科医が2名体制で、うつ病、統合失調症といった代表的な精神疾患だけでなく、認知症、思春期精神障害、心身症、身体疾患に伴う精神症状などに幅広く対応をしています。また公認心理師も常在しており、複雑な心理検査、カウンセリングも行っております。総合病院精神科としてのニーズに応えられるように、患者さん、ご家族に満足いただけるような診療を目指しています。

精神科のページはこちら



医療社会事業課



(後列左から)小笠原医療社会事業司、加藤医療社会事業課長、佐藤医療社会事業司
(前列左から)阿部医療社会事業司、伊藤医療社会事業司、藤田医療社会事業司

困った時は、どこに相談すればいいの？

医療社会事業課は医療相談室として、患者さんの療養・生活上の悩みや経済的な相談を伺っています。課題となっていることを整理し、社会福祉の立場からその解決方法を患者さんやご家族と共に考え、サポートします。
例えば、

- 医療費の支払いが心配
 - なにか助成制度はないのかな
 - 社会福祉制度について知りたい
 - 退院後の生活が心配
 - 自宅で介護できるだろうか？
 - 介護保険の利用方法を知りたい
 - 施設にはどうしたら入れるの？
 - 転院先はどうやって探したらいいの？
- など様々です。
- 相談内容により、医師や看護師などの院内スタッフや、必要に応じて公的機関、医療機関・介護施設・ケアマネージャー等の関係機関とも連携して課題解決のサポートをしています。
- 相談は社会福祉士等の国家資格を有した医療ソーシャルワーカーがお受けします。場所は1階患者支援センター内です。同室内には「がん相談支援センター」



ター」もあり、がん看護専門看護師と連携しながら、がんに関するお悩みの相談も行っております。

相談室のご利用は無料です。相談で知り得た個人情報には秘密厳守いたします。お困りの際は、お気軽にご相談ください。



健康コラム

知っておきたい薬の知識 「お薬手帳」

Let's Study

文：薬剤部 医薬品情報係長 鎌田翔子

病院や調剤薬局で「お薬手帳はお持ちですか?」と聞かれたり、手帳の作成について勧められたことがある方も多いかと思います。基本的に、お薬手帳は処方してもらった薬の情報を記録していくものですが、使い方はそれだけではありません。今回は、お薬手帳の活用方法やメリット、注意点についてご紹介します。



お薬手帳 5つのポイント

1

お薬手帳には過去の病気や副作用・アレルギー歴が記録されているため、新たに薬が処方された際に、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。市販薬やサプリメントとの飲み合わせが悪い場合もあるため、購入の際は薬剤師に確認してもらうことをお勧めします。

2

抗血小板薬や抗凝固薬を服用している場合は、通常よりも血液が固まりにくく、出血しやすい状態にあります。医療機関(歯科も含む)で治療や検査を受ける際に影響する場合がありますので、担当医にお薬手帳を確認してもらう必要があります。

3

医療機関毎に手帳を何冊も作成している方がいますが、時系列が分かりにくく、現在何を服用しているか判断に困ることがあるため、1冊に集約しましょう。

4

普段からお薬手帳を持ち歩いていれば、自分の服用している薬についていつでも正しい情報を伝えられます。また記憶に新しい東日本大震災の際も、医療インフラが断たれる中、お薬手帳の活用が適切な医薬品の供給と医療の提供につながりました。

5

お薬手帳を調剤薬局に持参すると、持参しなかったときに比べて医療費が安くなるケースがあります。「6カ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらったとき」など、条件は限られますが、自己負担金額は1割負担の場合は10円、3割負担の場合で40円軽減されます。たかが数十円ですが、複数の診療を定期的を受けている方にとっては、塵も積もれば…ですね。

お薬手帳は持ち運びには不便なこともありますが、最近ではスマホで管理できるアプリのサービスもあります。いずれにしても、より安全で適切な治療を受けるために、自分の使用している薬の内容について把握し、一元管理することが重要ですので、皆さんもぜひお薬手帳を活用していただければと思います。

「あいのまど」読者アンケートを実施します!

設問内容

- ◇「あいのまど」を手にとった場所
 - ◇「あいのまど」を手にとった理由
 - ◇特に好きな記事
 - ◇今後取り上げて欲しい記事・ご意見
- ※アンケートは匿名でご回答いただけます。

回答期間: 令和3年9月30日(木)まで

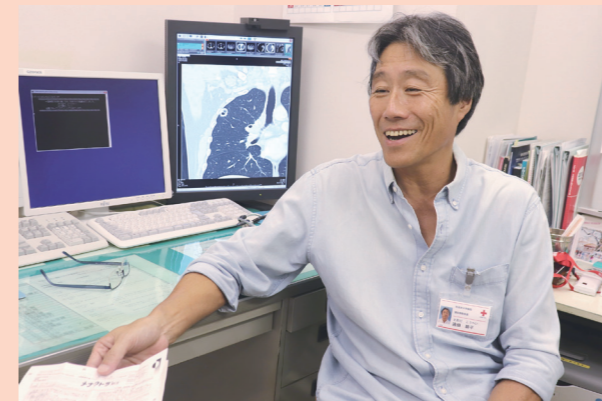


QRコードを読み取ると
アンケート画面が表示されます



「あいのまど」がリニューアルをしてから本号で2年を迎えました。いつもご覧いただきありがとうございます。皆さまからもっと愛される広報紙を目指して、この度、読者アンケートを実施することにいたしました。今後の紙面充実のために、皆さまぜひご協力お願いいたします。

(回答所要時間: 3分程度)



新型コロナワクチンを知ろう

いよいよ接種が始まった新型コロナワクチン。当院でも医療従事者を対象に接種が行われました。WHOで25年間予防接種を推進してきた遠田健診副部長に、ワクチンについて気になるギモンを聞いてみました!

どんなワクチン?

このワクチンは全く新しいワクチンです。特徴は抗原となるウイルスの一部だけを作るメッセンジャーRNAという遺伝子を注射で体内に入れることです。そこから自らの細胞を工場のように使って抗原になるウイルスの一部を大量生産し、それに体内の免疫を応答させて大量の抗体を作り出します。従来の不活化ワクチン、生ワクチンとは作り方が全く異なります。

どんな副反応が?

心配なのは副反応ですが、1回目接種では、局所の反応(発赤、腫脹、疼痛)が半数以上に見られます。自分自身の経験では、腕の痛みが数時間で現れ、一日で消えていきます。全身反応(発熱、頭痛、倦怠感)がある人はわずかです。2回目接種では全身反応が明らかに増えるようで、自分自身も今までのワクチン接種で経験しなかった寒気や倦怠感、胃の不快感が出現しましたが、一日で解消されました。副反応が出ると分かっている人はあらかじめ解熱剤や抗アレルギー薬を用意し服薬してもいいかもしれません。

アナフィラキシーショック(呼吸苦、血圧低下など)と言われる強い症状は極めて希ですが、蕁麻疹などのアレルギー様の症状は数百人に一人くらいあるようです。心配や緊張から来る動悸やめまいなども起こります。

生活上の注意点

新型コロナウィルスのワクチン接種に際して他のワクチンと特別に異なることはありません。37.5度以上の発熱がある人、これまでにワクチン接種でアナフィラキシーショックのような激しい副反応を起こした経験のある人は接種を控えてもらいます。それ以外であればなるべく接種を奨励していますが、当日はなるべく体調を整えて臨むことです。当日入浴やシャワーは問題ありませんが、激しい運動や飲酒は控えるべきでしょう。また、ワクチンを打ったからといって油断せず、引き続き感染対策に努めましょう。

地域の皆さんへ

残念ながら未だに治療薬のない新型コロナウィルスに対して、ワクチンは現時点で私たちが持っている唯一の対処方法です。まだわからない部分が残っていると、多くの人が接種し、接種率を高めることで自分を守るだけでなく、社会全体の感染リスクを減らし、周りの人たちも守っていくことができるのです。優しさを忘れずに、がんばりましょう。

ANAグループより「すずらん」のプレゼント



花言葉は「しあわせ」のすずらんとしおり

5月26日(水)、ANAグループからすずらんの花としおりが届きました。寄贈をいただくのは今年で66回目になります。感染拡大防止のため贈呈式は行われませんでした。いただいたすずらんとしおりは院内各所に飾っています。ぜひ素敵な香りに癒されてください。

7/1(木)

病院創立記念日のため
一般診療を休診いたします

7月1日(木)は、病院創立記念日により、一般外来診療を休診いたします。なお、急患の方は、救命救急センターでの対応とさせていただきます。

編集後記

あいのまど44号はいかがでしたでしょうか?健康コラムでは薬剤部よりお薬手帳について紹介しました。お薬手帳は持っていても、ついつい持ち歩くのを忘れてしまいがちです。これまでは「家にあるので…」と手帳の中に貼るシールだけを貰って帰ることも多かったのですが、今回の記事を読んで「安全で適切な治療」を受けるためにお薬手帳を忘れずに持ち歩きたいと思いました。

新型コロナウィルスが秋田県でも猛威を振っています。これから暑い季節になりますが、マスクや手洗いなどの基本的な感染対策をしっかり続けたいですね。(企画調査課 高桑)

NICU卒業生 親子の会「めんちょこの会」

同じ入院経験を持つ親子同士の交流や情報交換、なつかしいスタッフとの再会、育児や発達の相談などを目的にした会です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 令和3年7月15日(木) 13:00~14:30
- 会場: 秋田赤十字病院 福利厚生棟1階 会議室
- 参加費/無料

■ 参加申し込み・問い合わせ先: 小児科外来受付 (☎018-829-5000)
※新型コロナウィルス感染症の感染拡大防止のため、14日以内の行動履歴やご自身およびご家族の体調を確認させていただきます。詳しくは当院ホームページをご確認ください。

外来診療のご案内

(令和3年6月1日現在)

診療科目	午前/午後	月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
神経内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
内科	午前	○	○	○	○	○
代謝内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	○	○	○	予約のみ
腎臓内科	午前	○	○	-	○	○
	午後	-	-	予約のみ	-	-
血液内科	午前	○	予約のみ	予約のみ	○	-
心臓血管外科	午前	-	-	○	-	-
循環器内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	-	-	-	-
消化器(肝胆膵)	午前	○	○	○	○	○
	午後	-	-	IBD(予約のみ)	IBD(予約のみ)	-
消化器(消化管)	午前	○	○	○	○	○
消化器外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	○
小児科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
小児外科 (完全予約制)	午前	-	-	-	-	○
	午後	予約のみ				
産科	午前	○	○	○	○	○
	午後	妊婦健診・産後1か月健診のみ				
婦人科	午前	○	○	○	予約のみ	○
	午後	予約のみ	○	予約のみ	○	○
眼科	午後	手術	レーザー治療/検査	手術	レーザー治療/検査	レーザー治療/検査
	午前	○	○	-	-	○
脳神経外科	午前	○	○	○	-	○
呼吸器外科	午前	○	予約のみ	第2・4	予約のみ	○
緩和ケア内科 (完全予約制)	午後	-	-	-	-	○
乳腺外科 (完全予約制)	午前	○	○	○	予約のみ	予約のみ
	午後	○	○	○	-	-
呼吸器内科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
形成外科	午後	○	-	○	レーザー治療	○
皮膚科	午前	○	△	○	△	△
	午後(予約のみ)	検査	手術	検査・手術	○	○
耳鼻咽喉科	午前	予約のみ	○	○	○	予約のみ
	午後	-	めまい(第2・4)	めまい	-	めまい
精神科 (完全予約制)	午前	○	予約のみ	○	○	○
	午後	○	予約のみ	○	-	○
腫瘍内科	午前	○	○	予約のみ	○	○

※小児科、小児外科、緩和ケア内科、乳腺外科、呼吸器内科、精神科は原則として予約制です。

※休診日、診察時間外に関係なく、救命救急センターは24時間対応しております。

※火曜日、木曜日、金曜日の皮膚科の診察については、新患は紹介のみとなります。(上表△印)

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/pages/d-gairaisinsatuhyo>
右記QRコードから受付時間・診療時間の詳細にアクセスいただけます



受付時間 診療科、曜日により異なります。

診療時間 8:30~17:00
(診療科、曜日により異なります)

休診日 土・日曜日、国民の祝日、
12/29~1/3、7/1(創立記念日)

面会時間 面会制限中

詳細は当院ホームページをご覧ください。

紹介状をお持ちの方

初めて受診する方は、地域医療機関(最寄りの医院・病院)からの紹介状をお持ちください。
電話で予約も可能です。
予約先: 地域医療連携室 018-829-5233(直通)
平日 8:30~17:00

紹介状をお持ちでない方

予約先: 各科外来窓口 018-829-5000(代表)
平日 14:00~16:00
紹介状をお持ちでない方は、診療費の他に初診時の選定療養費*として5,500円(税込)をご負担いただきます。
ご了承のほどお願い申し上げます。

*選定療養費…国が病院と診療所の機能分担の推進を図るために定めた制度です。