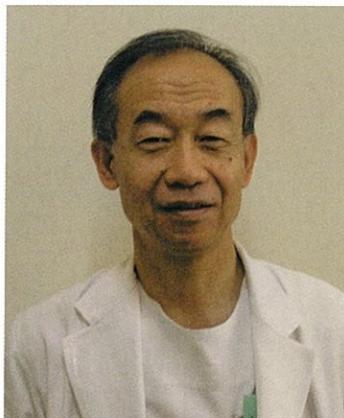


いこいの森

No.7

〒241-0811 横浜市旭区矢指町1197-1 電話 045-366-1111



萩原 優 総合相談部部長

こころと体のケアをしますか

今回は病気と「こころ」について一緒に考えてみましょう。「病は氣から」と昔からいわれています。こころのエネルギーである氣と病気とは密接な関係があります。そこで病体でなく病気といいます。また、病気は英語で disease といいます。Dis (欠如) と ease (やすらぎ) です。こころが安らげない状態が病気を引き起こすという意味です。

人のこころと病気は車の運転手（こころ）と車体（からだ）に例えることができます。

われわれは日常生活で車が動くのは当たり前と感じていますし、自分のからだも同様に思いがちです。病気になり、からだの一部に不都合な事が生じて初めて不便なことに気づきます。そして、病院に行き、医者に診てもらい、薬を飲めば治るだろうと考えます。丁度、車をどこかにぶつけても、修理工場に持っていけば直るだろうと同じ発想をします。

われわれ医療従事者は単に車（からだ）を直すだけでなく、どのような運転からこのような状態になったかの原因を探り、車（からだ）を薬や手術により治すと共に一人ひとりがどのような車に乗っていて、どこを整備しなければならないか。今後、どのようにメンテナンスをしていくべきかなどもアドバイスします。

最終的には運転手である患者さまが自分一人で自分をチェックできるように手助けをします。治療が難しいのは「自分の車（からだ）は大丈夫」という過信があったり、「これは自分の車（からだ）なのだから、他人にとやかくいわれたくない」と言って、暴走する人です。この暴走タイプの人は、ある日何かのきっかけで車が故障したらドーンと重いものがこころにのりかかってきて心身共に疲れを感じたり、「一体、自分は何のために、どこへ向かって走っていたのか？」と考えたりします。

車を快適に乗るためにには、日常の整備が必要です。燃料もそれぞれの車に合った燃料が必要なのと同様に、われわれも適切な食生活が大切です。暴飲暴食、飽食といわれるよう美味しい物を食べ過ぎたり、荷物を積みすぎて重量オーバーになる、つまり、太りすぎにも注意が必要です。

バッテリーはこころの栄養です。いい音楽を聴いたり、自然の素晴らしさを味わったり、リラックスする時間が必要です。ストレスばかりの生活ではバッテリーもあがってしまいます。

この文章を目にした時に、自分の目が見える素晴らしさ、この紙を支えてくれている腕、手指のありがたさ、そして、考えなくても呼吸をしている嬉しさ、大きく一つ深呼吸をして空気のおいしさを味わってください。そうすると意識が自分のからだに向き、24時間休まずに自分のために働いてくれるからだに自然と感謝できます。このありがたさに気づくことが「健康な生活」の源だと思います。

わたしたちは自分の乗っている車（からだ）の状態を理解し、定期的な整備をしながら、無理をせずに安全運転で快適な人生のドライブを楽しみましょう。

● ● ● 脳卒中予防十か条 ● ● ●

日本脳卒中協会は脳卒中の予防と患者・家族の支援を目的として平成9年から活動を開始し、平成14年には脳卒中に関する知識を広めることを目的に、5月25日から31日を「脳卒中週間」と定め、啓発活動の推進を図ってまいりました。

この度、より一層知識を普及するために、分かりやすい「脳卒中予防十か条」を作成いたしました。

この中で、まず脳卒中の主要危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈（心房細動）、喫煙、過度の飲酒、高コレステロール血症に対する注意を喚起し、次に、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症を予防するための塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動、肥満を避けることを勧め、最後に、万が一発症した場合の救急対応の必要性を謳っております。

脳卒中十か条

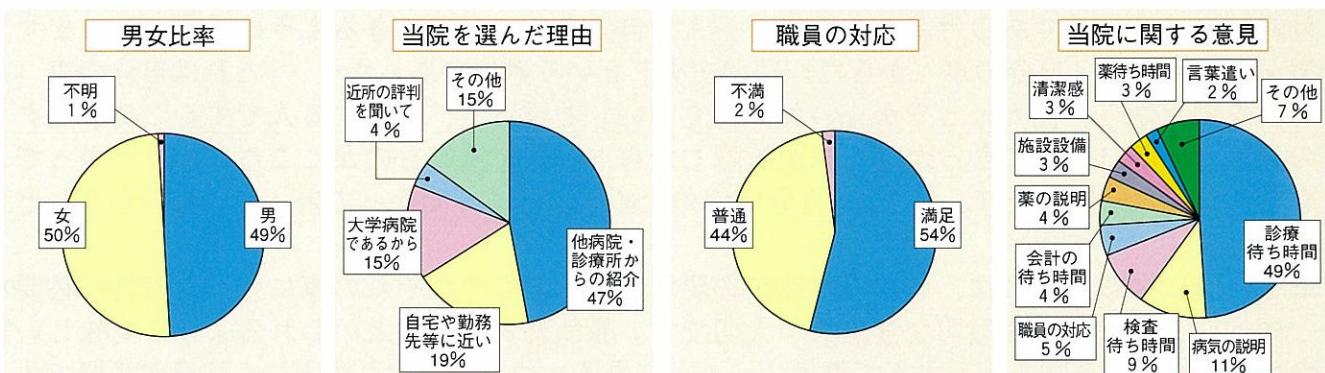
1. 手始めに **高血圧** から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には **タバコ**を止める 意志を持て
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ



患者さまアンケートの報告について

回答件数651件

11月22日に実施いたしましたアンケートについての集計をいたしました。集計結果をグラフにまとめましたので、ご報告いたします。



「患者さまアンケート」の結果について

患者さまアンケートの集計結果は以上のとおりです、H15年と比較すると、当院を選んだ理由のトップは、他病院等からの紹介で8ポイントほど増加しています。職員の対応は、満足が7ポイントほど増えています。当院に関する意見は、診療待ち時間・検査待ち時間について3ポイントずつ少なくなっています。このアンケートにいただいた声を今後の病院運営の改善に役立たせていただきます。ご協力ありがとうございました。

病院長・医療安全管理対策室

平成17年3月25日発行