

曙光

医療法人社団 緑誠会 光の丘病院 広報誌

令和8年

季刊

夏

第480号



CONTENTS

○ 精神疾患の話	2
○ 花見茶会	3
○ 栄養課だより	4
○ テイクケアたんぽぽだより	5
○ OTだより	5
○ 初任者研修	6
○ 訪問看護だより	6
○ 新人紹介	7
○ 院内研修	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



精神疾患の話

『季節性うつについて』

精神保健指定医：山根 美智子

毎日暑い日が続きますが、季節の変わり目によって体調を崩すことがあります。
今回は、これから来る冬に向け予防もかねて「季節性のうつ」についてご紹介をします。

冬になると気分が落ち込みやすい方へ

「寒くなると何となく気分が沈む」「冬は朝起きるのがつらい」「毎年この時期になるとやる気が出ない」。このような経験はありませんか。こうした症状が季節によって繰り返し現れる状態は、「季節性うつ」と呼ばれています。正式には季節性情動障害 といい、うつ病の一つのタイプとされています。

特に秋から冬にかけて症状が出やすく、春先になると自然に軽くなるケースが多いのが特徴です。原因ははっきりとは分かっていませんが、日照時間の短さに関係していると考えられています。

どのような症状があるの？

季節性うつでは、一般的なうつ病と同じように気分の落ち込みや意欲低下がみられますが、冬型では右記のような特徴が比較的多くみられます。

- ・朝なかなか起きられない
- ・日中も眠気が続く
- ・外出や人付き合いがおっくうになる
- ・疲れやすい
- ・甘いものや炭水化物を食べたくなる
- ・集中力が続かない
- ・食欲が増え、体重が増える

単なる「冬バテ」や「寒さのせい」と思われがちですが、生活や仕事に影響するほど続く場合は注意が必要です。

日光との関係

人の体は、朝の光を浴びることで体内時計が整えられています。しかし冬は日照時間が短く、天候も不安定なため、光を浴びる時間が少なくなりがちです。すると、睡眠や気分に関係する脳内の働きに影響が出ると考えられています。その結果、眠気が強くなったり、気分が落ち込みやすくなったりするといわれています。

日常生活でできる工夫

季節性うつの予防や症状の軽減には、日々の生活習慣を整えることが大切です。

まず、朝はできるだけ決まった時間に起き、カーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。短時間でも散歩をする習慣は、気分転換にもなります。

また、適度な運動も効果的です。激しい運動でなくても、軽いストレッチやウォーキングなどを継続することで、心身のリズムを整えやすくなります。

さらに、睡眠時間が不規則になると症状が悪化しやすいため、夜更かしを避け、生活リズムを一定に保つことも重要です。

周囲の理解も大切です。季節性うつは、本人の気持ちの問題ではなく、季節の変化によって起こる病気の一つです。「怠けているだけ」と決めつけず、周囲が理解を示すことも大切です。



毎年同じ時期に不調を繰り返す場合や、日常生活に支障が出ている場合には、早めに医療機関へ相談することをおすすめします。適切な治療や生活改善によって、症状が和らぐことも少なくありません。

冬を少しでも過ごしやすくするために、普段の生活を見直しながら、無理をしすぎないことが大切です。

花見茶会



令和8年4月4日、毎年恒例の花見茶会を開催しました。多くの患者様が心待ちにされている行事ですが今年は、新たな試みとしてボランティア団体『ほほえみ一座』の方々をお招きし、大正琴の生演奏を披露していただきました。



会場に響き渡る優雅な音色に、参加された皆様は思わずリズムをとったり、手拍子を打ったりと聴き入っておられました。演奏が終わると「もっと聴きたい!」「もう一曲!」と客席から自然にアンコールの声が沸き起こりました。一座の方々も期待に応えて急遽演奏を続けてくださるという、嬉しいサプライズもありました。「生演奏はやっぱり迫力が違うね」「元気がもらえた」と大好評でした。



お茶の席では、職員が一杯ずつ心を込めて点てたお茶とともに、小峠新誠堂さんの和菓子をお出ししました。季節感あふれる彩り豊かな和菓子は、「食べるのがもったいないほど綺麗」と喜んでおられました。

また、少しでもお花見の気分を味わっていたらこうと、会場内にはたくさんの桜や春の花々の飾り付けを用意しました。音楽、味覚、そして彩り豊かな景色と、五感で春を満喫できる特別な一日となりました。

(行事運営委員会)



骨粗しょう症を未然に防ごう！

骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなる「骨粗しょう症」。加齢とともに進行すると思われがちですが、若いうちから食生活を中心として生活習慣を見直すことで予防につながります。日本人は慢性的にカルシウムが不足していると言われています。丈夫な骨作りにカルシウムは欠かせません。さらに、カルシウムの吸収や沈着を助けるビタミンDとビタミンKも必要です。骨を強くする栄養を効率よく摂れる食品を、意識的に食事に取り入れましょう。

カルシウム

を多く含む食品

- 牛乳・チーズ・ヨーグルト 
- 骨ごと食べられる小魚
(ししゃも・いわし・しらす干し)
- 大豆製品
(豆腐・納豆・油揚げ) 
- 野菜
(小松菜・ほうれん草・チンゲン菜)
- 海藻 (ひじき)

ビタミンD

を多く含む食品

- イワシ
 - サンマ
 - 鮭
 - きくらげ
 - しいたけ 
- 働き**
カルシウムの吸収を高め、骨への沈着を助け、骨を丈夫にする

ビタミンK

を多く含む食品

- 納豆
 - 海藻
 - ブロッコリー
 - ほうれん草 
- 働き**
カルシウムを沈着させて、カルシウムが骨から溶け出るのを抑える



○骨を強くする生活習慣○

■ 食事は1日3食

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなどを意識的に摂ることが大切ですが、偏った食事は禁物です。

■ 適度な日光浴

ビタミンDの約80%は日光に当たる事で合成されます。

■ 骨に刺激を与える運動

運動不足で骨に負荷がかからない状態を避けましょう。
ウォーキングや階段の上り下りがおすすめです。



×骨をもろくするNG習慣×

■ カルシウムの吸収を阻害

インスタント食品



加工食品に偏った食事



過度な飲酒



■ カルシウムが尿から排出

塩分の摂り過ぎ



カフェインの摂り過ぎ



■ 骨に悪影響を与える

喫煙



将来の健康な骨の為に、食事と生活習慣を見直しましょう！

6/1～9/30は『広島県 夏の食中毒予防期間』です。温度・湿度が高くなり、食中毒が多発する時期です。食品の衛生的な取り扱いと手洗いを心がけましょう。

(管理栄養士：佐場裕美)

デイケアたんぽぽだより

～ 春のバス旅行 ～

毎年「楽しみ」との声が多い春のバス旅行ですが、今年は3便に分かれて行きました。メンバーさんからの意見を取り入れながら、季節を感じることができる場所として1便は「福山城」、2便は「イチゴ狩り」、3便は「万田発酵 —HAKKOパーク—」でした。
(作業療法士：門原 舞)

1便



桜が満開を迎えた福山城を訪れました。リニューアルされた城内では、火縄銃体験や乗馬の模擬体験など普段なかなか味わうことのできない貴重な体験を楽しみました。

2便



芦田町にある「立花いちご農園」を訪れました。真っ赤に実った甘いイチゴをいっぱい味わい、笑顔あふれる楽しい時間を過ごすことができました。

3便



晴天に恵まれ、尾道市因島にある万田発酵 -HAKKO パーク- を訪れました。美しい海の景色や色とりどりの季節の花々を眺めながら足湯を楽しみ、ゆったりとした時間を過ごしました。動物へのエサやりや買い物など、参加された皆様にとって思い出に残る充実した1日となりました。



OTだより ヨガインストラクターの紹介

作業療法の時間にヨガプログラムを行っています。
ヨガインストラクターで、理学療法士の資格をもっておられます。
活動の中で大切にされていることを伺いました。

頑張る為のヨガではなく、気張らず、肩の力をふっと抜き、心と体をリセットするヨガです。

ポーズの完成を目指すよりも「心地いい」と感じる感覚を大切にしているので、老若男女どなたでも無理なくできます。

身体をゆっくりほぐしていくうちに呼吸も整い、心が落ち着いてきます。終わる頃には体がじんわり温まり、深いリラックスへ。

それぞれのペースで、それぞれの感じることを大切にできるひとときです。



ヨガインストラクター

栗栖さん
くりす

初任者研修について

毎年、この一年間に入職した職員を対象に、病院全体を把握することや精神医療を知することを目的に初任者研修を2日間開催しています。今年は15名の新入職員を対象に以下の内容で実施しました。病院スタッフとして、各人がプロを目指して真剣に取り組む表情が見られ充実した研修となりました。



■ 研修内容

講 師	講 義 内 容
馬屋原院長	「自ら入りたい病院」への歩み ～光の丘病院の理念・方針～
石岡副院長	「新しい高齢者像を求めて」 ～老年的超越の視点から～
中川総務課長	病院組織、就業規則、福利厚生など
佐藤看護部長	医療における接遇
各部署長	外来・各病棟・訪問看護・認知症疾患医療センター・デイケア・作業療法・栄養課・薬局の紹介 精神科薬物療法、精神保健福祉法、精神医療における心理について
各委員長	備蓄食・防災対策、院内感染防止対策、医療安全対策

(教育委員会)

訪問看護だより



訪問看護って何をしているの？

当院の訪問看護では、心身の体調管理や地域生活を送るためのお手伝いをさせていただきます。

具 体 例

心身の体調管理について

- 体温・血圧・脈拍・体重・酸素飽和度の測定
- 内服確認、薬のセット、頓服の使用方法的確認
- 精神症状や睡眠状況の確認や対応方法の提案
- 腹部聴診や排便困難時のマッサージ
- 全身の体操や口腔体操の実施 など

その他

- コミュニケーションや対人関係の悩み相談
- ご家族の話を伺う（症状への対応や将来の心配事など）
- ヘルパー、デイサービス、作業所等の関係機関との連携
- 住環境を整える（エアコンなど家電の取り扱いや、掃除の練習、ゴミ収集日の確認や、出し忘れ防止の案などを一緒に考える）など

これからも、1人1人に合わせた訪問看護が提供できるよう努めてまいります。ご利用をお考えの方は主治医・外来看護師・地域連携室へご相談ください。

(訪問看護スタッフ)



非常勤医師 岡田 志保 おかだ しほ 	非常勤医師 入江 英之 いりえ ひでゆき 	非常勤医師 木保 利宜 きやす としのり 
①青色 ②サルサ・サーフィン・SUP 絵画鑑賞 ③医師 ④海辺でキャンプ	①青色 ②DIY ③消防士に憧れていました ④海に泳ぎに行きたいです!	①赤 ②ゲーム・筋トレ ③医者 ④BBQがしたいです。
1病棟看護師 下川 未来 しもかわ みらい 	4病棟看護師 石岡 孝朗 いしおか たかあき 	4病棟看護補助者 佐野 明実 さの あけみ 
①白 ②麻雀 ③サッカー選手 ④サウナ付きのグランピングに行きたい!	①緑・エンジ・黒 ②ドライブ・美味しい物を食べに行く・リサーチする事 ③強い人 ④フェスに行く	①水色 ②散歩 ③ケーキ屋さん ④動物園めぐり
事務 中村 朋恵 なかむら ともえ 	薬局補助 夜船 泰子 よふね やすこ 	調理員 矢吹 晶 やぶき あきら 
①グリーン ②絵・イラストを描くこと ③漫画家 ④ペットの柴犬とドッグランへ行くこと	①空色 ②山に登るのが好きです ③幼稚園の先生 ④体力があれば大山に登りたい	①青 ②推し活 ③看護師 ④旅行

院内研修 アンガーマネジメントについて 精神科認定看護師:藤井陽子

当院で実施した、院内研修についてご紹介します。

アンガーマネジメントとは怒らないことではなく、怒りの感情と上手に向き合うための心理トレーニングです。怒る必要のあることとないことの線引きをします。必要な怒りとは、自分が大切だと思った考え方や行動を侵害されたときに、相手に対して上手に自分の怒りを伝えることです。怒った後に後悔しないよう、アンガーマネジメントが出来るようになることが大事です。

怒りは二次感情と言われます。自分の怒りを思い出してみましょう。「苛立ち」「不安」「恐れ」などと言った一次感情が存在し、その後に怒りがやって来ませんか? 怒りの裏側には相手に「わかってもらいたい」という気持ちが隠れているのです。相手にどうして欲しいかを上手く伝えられると良いので、相手がわかるようにリクエストする必要があります。

怒りは相手へのリクエストです。まずは感情をぶつけず6秒待ちます。そして自分がどうして欲しいか、期待や希望をリクエストします。その時は、過去のことなどは引き合いに出さず具体的に伝えます。

怒りを我慢するのではなく、上手に伝える力を身につけていきたいですね。

外来担当医表

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	1診	院長	徳岡 (9:15から)	院長	石岡	徳岡	石岡
	2診	藤原	藤原 (9:30から)	白川	稲田	山根	徳岡
	3診	入江			木保	岡田	
午後 15:00~16:30	1診	稲田		中田	石岡	徳岡	
	2診	入江		白川	木保	山根	
	3診					岡田 (第2・3)	
休診日	日曜日・祝日						

管理者 馬屋原 健

※初診の方は予約制となっております。
あらかじめ、お電話でご予約をお取りください。
※外来担当医表は令和8年4月現在

予約や受診に関するご相談は、地域連携室まで

TEL.084-976-1415

お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00(日・祝は除く)

アクセスMAP



©福塩線「戸手駅」下車 → タクシー5分

当院の理念

『3C』

Comfortable Life

人々の生活の中に、
安心感をもたらす医療サービスを提供する。

Counseling Mind

カウンセリング・マインドに
基づいて、人々に奉仕する。

Community Network

院内により深く、
そして地域社会に
より広く、保健、医療、文化、福祉
サービスのネットワークを
広げていく。

私たち「光の丘病院」は、
開設以来、「自ら入りたい病
院」への歩みを掲げています。
それが患者様に「選ばれる病院
になる」ことであると信じています。
『3C理念』のもと、地域の総合的な精神
科治療・相談機関としての役割を担っています。

患者さまの権利

光の丘病院では患者様を一人の「ひと」として尊重し、
やさしい笑顔とやわらかく穏やかな言葉で、患者様が
安心できる医療サービスを提供します。

- 良質な医療を公平に受ける権利があります。
- ひとりの人間として、その人格・価値観を尊重されます。
- 病気、治療などについて、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 十分な説明と情報を受けたいうえで、治療方法などを自らの意思で決定する権利があります。
- 病気の治療等について、病院外の医師からも診察や意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- 自分の病気についての情報開示を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。

編集後記

青空がまぶしく感じられる季節になりました。夏はイベントも多く、心が弾む一方で暑さによる疲れも出やすい時期です。無理をせず、ご自身のペースでお過ごしください。皆様にとって素敵な夏となりますよう願っています。

広報委員：門原、廣兼、谷川

