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
秋
第481号



CONTENTS

- 精神疾患の話 …… 2
- 地域連携室だより …… 3
- 栄養課だより …… 3
- 行事（納涼秋祭り） …… 4
- ＯＴだより …… 6
- デイケアたんぽぽだより …… 6
- 安全標語 …… 7
- 新人紹介 …… 7

医療法人社団　緑誠会
光の丘病院

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構

精神疾患の話

知っておきたい心の病気 ―「睡眠障害」について

精神保健指定医：山根 美智子

「秋の夜長」という言葉があるように、この時期は日が短くなり、夜の時間をゆったりと感じやすくなります。読書や趣味にはうってつけの季節ですが、その一方で、気温や日照時間の変化から眠りのリズムが崩れやすい時期でもあります。今回は、心の不調とも深く関わる「睡眠障害」についてお話しします。



睡眠障害と聞くと、多くの方が「眠れない」ことを思い浮かべるのではないでしょうか。実際、なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めてしまう、朝早くに目が覚めてそのまま眠れなくなるといった不眠は、睡眠障害の代表的な表れ方です。ただ、睡眠障害はそれだけにとどまりません。日中に強い眠気に襲われる過眠のタイプや、眠っている間に呼吸が止まってしまう睡眠時無呼吸症候群、昼と夜が逆転してしまう概日リズムの乱れなど、その姿はさまざまです。

眠りの問題は、単に「体がつらい」というだけでは済まされません。睡眠は心と体を回復させる大切な時間であり、その質が落ちると、日中の集中力や気分にも影響が及びます。イライラしやすくなったり、ちょっとしたことでくよくよ考え込んでしまったり。実は、うつ病や不安障害といった心の病気の多くに、睡眠の問題が伴っています。逆に言えば、眠りの不調が長く続いているとき、それは体だけでなく心からのサインである場合も少なくないのです。

「年のせいだろう」「まあそのうち治るだろう」と、眠れない日々をやり過ごしてしまう方も多いのですが、不眠が数週間以上続くようであれば、一度専門家に相談してみることをお勧めします。眠れない原因を見極めたうえで、生活習慣の見直しやお薬による治療など、その方に合った方法を一緒に考えていくことができます。

秋の夜長を心地よい時間として過ごせるかどうかは、案外、日々の眠りの積み重ねにかかっているのかもしれません。眠りについて気になることがあれば、どうぞお気軽に当院までご相談ください。



安全標語

毎年、厚生労働省では７月１日から一週間「全国安全週間」を実施しています。
今年で 99 回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するために職場での安全に対する意識を高め、
安全を維持する活動の定着を目的としています。今年も院内で標語を募集し過去最多の応募がありました。

最優秀賞

危険に気付くあなたの目
そして摘みとる危険の芽
みんなで築く 安全職場

医事・総務課 多賀真衣

優秀賞

経験も価値観も
様々なれど
目指す安全 ワンチーム

2病棟 杉本享子

newcomer 新人紹介

①好きな食べ物や飲み物は？ ③小さい頃の夢は？
②最近、はまっていることは？ ④ストレス解消法は？

1病棟 看護師 秦泉寺 倫裕（じんぜんじ ともひろ）



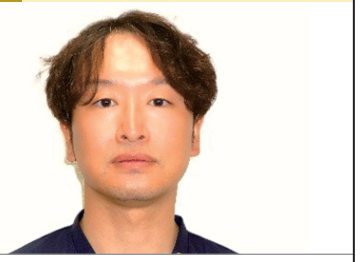
①卵焼き
②庭の草取り
③お金持ち
④激熱のサウナ

2病棟 看護補助 イゲデ アンジャスマラ



①チョコレート
②ゲーム
③警察官
④ゲーム・バレーボール

3病棟 看護師 足立 篤司（あだち あつし）



①シチュー
②中型バイクの免許をとりました
③ラーメン屋さん
④ソフトバレーボール

3病棟 看護補助 ニ コマン デヴィ レスタリ



①チーズケーキ
②夕焼け空の写真を撮る事
③ケーキ屋さん
④ショッピングに行く

ひだまり 指導員 和田 侑子（わだ ゆうこ）



①お刺身
②アニメ
③ケーキ屋さん
④カラオケ

栄養課 調理員 西川 緑（にしかわ みどり）



①白米
②映画
③パン屋さん
④動物園めぐり





































納涼秋祭り 2026

納涼秋祭り

九月十九日、当院にて恒例の「納涼秋祭り」が開催されました。今年は入院患者さまだけでなく、地域の皆さまにも多数ご参加いただき、世代を超えた温かい交流の場となりました。開幕にあたり、院長よりご来場された皆さまへ温かい挨拶が述べられ、お祭りの幕が盛大に開けられました。

お腹も心も満たされる！ こだわりの屋台グルメ

お祭りといえば、美味しいグルメです。入院患者さまには事前にお祭り気分を味わっていただけるよう、当日までにたこ焼きや綿菓子等をご提供。当日の昼食には焼きそばやフランクフルトといった特別メニューをご用意し、大変喜ばれました。また、ご来場された方向けには手打ち蕎麦と大福の屋台を誘致。なかでも手打ち蕎麦は、地元の蕎麦打ち隊の皆様が出店してくださり、地域一体となった温かいおもてなしが実現しました。さらに会場内では、かき氷やジュースをその場で配布させていただき、あちこちで美味しそうに頬張る笑顔が見られました。

子どもたちも大興奮！ お楽しみゲームコーナー

今年はお子様向けの特設コーナーを用意しました。「お菓子つかみ」に挑戦したり、「ガチャポン」を回す子どもたちの目は、真剣そのもの。お目当ての景品を手に取り、親子で手を取り合って喜ぶ姿が見られるなど、会場は終始温かい笑顔に包まれていました。

迫力満点！ 五感で楽しむ圧巻のパフォーマンス

ステージでは、祭りを最高潮に盛り上げる豪華なパフォーマンスが次々と披露されました。

《Ａｒｔ書道家 橋本雅弘さんによる書道パフォーマンス》

巨大な紙に力強く躍動感あふれる文字が紡ぎ出されていく様子に、会場全体が息をのんで見守りました。

《ふくびじんさんによる踊り》

華やかで美しい舞が披露され、会場を一気にお祭りムードに包み込みました。

《福太鼓さんの太鼓パフォーマンス》

お腹に響く力強い和太鼓の音色と、息の合ったダイナミックな演奏に、観客からは大きな拍手が送られました。

夜空を彩る感動のフィナーレ

お祭りの締めくくりを飾ったのは、夜空に打ち上がった打ち上げ花火です。澄み切った秋の夜空に広がる色鮮やかな光に、大きな歓声と拍手が沸き起こりました。患者さまも皆さまと一緒に夜空を見上げ、心に残る感動のひとときを共有することができました。ご協力いただいた出演者の皆さま、そして出店や運営を支えてくださった周辺住民の皆さまに、心より感謝申し上げます。

（行事運営委員会）

OTだより －OT実習生紹介－

～実習生からのメッセージ～

このたび、宝塚医療大学の学生２名と県立広島大学の学生１名が８週間の臨床実習を終えました。実習を通して感じたことや学び、将来への思いを紹介します。

（宝塚医療大学）

高木大志



精神科作業療法に関心があり、実習を希望しました。

実習では作業療法の実践だけでなく、患者様との関わりや多職種連携など、教科書だけでは学べない多くの経験を積むことができました。

特に、職員の皆様が患者様一人ひとりに寄り添う姿勢が、安心できる病棟の雰囲気につながっていることを実感しました。

この経験を大切にし、患者様に信頼される作業療法士を目指して努力していきます。

（宝塚医療大学）

北原怜真



実習では、患者様一人ひとりとの関わり方や、創作活動・音楽鑑賞・レクリエーションなど様々な作業療法の目的について学ぶことができました。

また、自分自身の課題を整理し、目標を立てて行動することの大切さも実感しました。

今回の経験を今後の実習や学習に活かし、患者様の生活や退院後まで見据えて支援できる作業療法士を目指したいと思います。

（県立広島大学）

村上美月



実習を通して、患者様に安心していただくためには、安心感を与えられる関わりや環境づくりが大切であることを学びました。

また、職員の皆様が患者様一人ひとりの思いに寄り添った支援を実践されている姿が印象的でした。

今後も学び続ける姿勢を大切にし、患者様の思いに寄り添った支援ができる作業療法士を目指してまいります。

デイケアたんぽぽだより －避難訓練－



近年、自然災害への備えの重要性が高まっています。デイケアでは万が一に備え、職員と利用者様全員が参加する避難訓練を２ヶ月に１回実施しています。続けることで、避難経路の確認やスタッフ間での連携がスムーズになり、「いざという時の動きがイメージできて安心」という声も増えています。これまでは火災想定が中心でしたが、今後は地震なども想定した訓練も検討しています。これからも皆様が、安心して過ごせる環境を築いてまいります。

（デイケアスタッフ一同）

地域連携室だより – 初診について –

精神保健福祉士：新田美奈子

当院における初診の流れ、 昨年度の初診対応実績についてご報告いたします。

初診の流れ

受診予約
相談員（精神保健福祉士）がお話しを伺い、状況に応じて受診日を調整します。

予診
来院・受付後、相談員がこれまでの病歴や生活歴、 家族状況などを伺います。

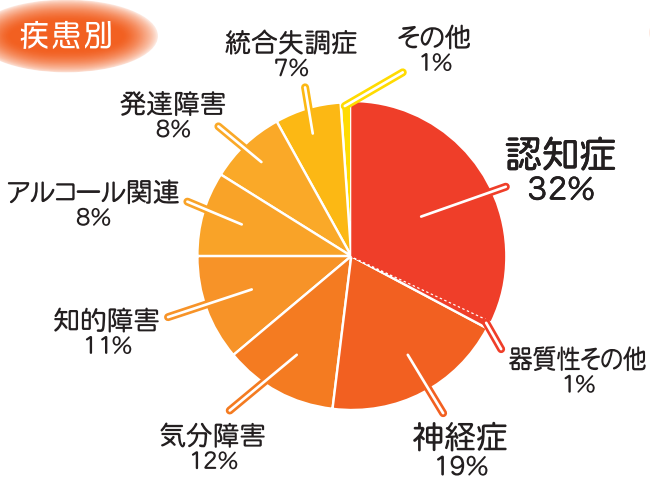
検査
必要に応じ、心理検査やCT・レントゲン、血液検査など行います。

診察
初診は充分時間をかけて診察いたします。

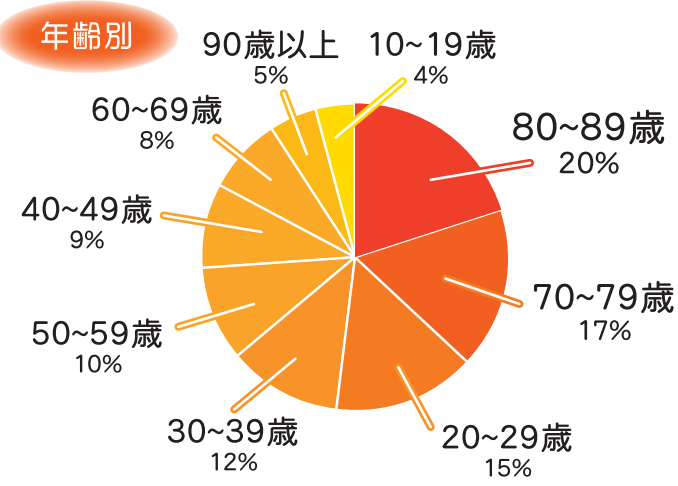
●初診は完全予約制です。 事前に地域連携室までご連絡ください。
●認知症に関するご相談は、 広島県認知症疾患医療センター ☎084－976－1412 でも対応しています。

資料　令和7年度の初診状況について（初診患者数364人）

疾患別



年齢別



栄養課だより

管理栄養士：佐場裕美

不調を招く **『糖化』**

過剰な『糖』の摂取は細胞や血管を劣化させ、老化や病気を招くと言われています。
『糖化』のメカニズムを知る事で健康を保つ食生活をはじめましょう。



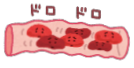
糖化とは、余分な糖質が体内のたんぱく質と結びつき、身体の熱によって変質し、老化物質であるAGEs（終末糖化産物）が生成されることです。AGEsは、血管や内臓、その他骨などの全身組織に作用し、動脈硬化や骨粗しょう症等多くの病気の原因となります。

× 糖化が進む NG 習慣 ×

- ＊朝食を摂らない
- ＊あまり野菜を摂らない
- ＊食べたらすぐに眠くなる
- ＊お菓子や清涼飲料水をよく摂る
- ＊麺類やパンをよく食べる
- ＊睡眠時間が 6 時間未満
- ＊あまり運動をしない

糖化が身体に及ぼす悪影響

- ＊血管が詰まりやすくなり、動脈硬化を引き起こす
- ＊骨がもろくなり、骨粗しょう症の原因になる
- ＊肌が劣化してシワやたるみが増える
- ＊認知症や白内障のリスクが高まる



○『抗・糖化』習慣○

- ◆ 食後 1 時間以内に軽い運動をしましょう
- ◆ 野菜から先に食べましょう
- ◆ 良質な不飽和脂肪酸（亜麻仁油、えごま油など）を取り入れましょう
- ◆ 6 ～ 7 時間の睡眠を取りましょう
- ◆ 良質なたんぱく質を摂りましょう
- ◆ 低糖質を意識した食材を選びましょう



外来担当医表

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	1診	稲田	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10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

お問い合せ時間：月～土 8:30～17:00(日・祝は除く)

アクセスMAP



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

暑さも落ち着き、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。
朝夕の涼しい風や木々の色づきなど、身近なところにも季節の変化が感じられます。
秋は、読書や食事、散歩など、それぞれの楽しみ方があります。忙しい毎日の中でも、ちょっとした楽しみや心安らぐ時間を大切にしながら、皆さまが穏やかに過ごせますよう願っています。

広報委員：石橋、前原、天野

医療法人社団 緑誠会
光の丘病院
〒720-1147 広島県福山市駅家町向永谷302番地
TEL.084-976-1415 ／ FAX.084-976-0954
広島県認知症疾患医療センター TEL.084-976-1412

ホームページでも「曙光」をご覧いただけます
光の丘病院 検索
http://www.hikarihp.com/