

第 17 回 症例検討会

平成 27 年 3 月 9 日（月）に当院 2 階大会議室にて地域医療連携室主催の症例検討会を開催しました。

森泌尿器科医長を座長とし、今回は池井病院腎センター村田多美子さん、野尻中央病院訪問看護ステーション夢の杜馬場功時さんをはじめ、6 演題の発表がありました。また、大勢の方々にもお越しいただき、活発な意見交換や質疑応答が行われ、大変有意義な検討会となりました。



症例検討会とは

患者さんに適切な治療・看護を行っていく上で、症例を振り返り、臨床データ等を基に深く分析する事で見つけた問題点や結果を発表し、医療従事者から意見を聞いたり討論する事で見識を高め、医療現場で活かす事を目的とした会議です。

メンタルヘルス研修

平成 27 年 3 月 4 日、当院の大会議室にて職員向けのメンタルヘルス研修が開催されました。講師には、臨床心理士の柳田哲宏先生をお迎えしました。柳田先生は当院の緩和ケア相談カウンセラーでもあり、週 1 回、入院中の患者さんをメインにカウンセリングをお願いしています。

和やかな雰囲気の中、ワークも交えながら楽しく分かりやすく、ストレスと予防と対処について説明していただきました。予防は、自分自身にストレスがたまっていることを自覚することから始まります。インターネット等でも簡単な自己診断ができるので、定期的にチェックしてみるとよいそうです。



ストレスを予防するために・・・

1. ストレスに対する自分の変化を知る。

気持ちが落ち込む。
意欲がわかない。
よく眠れない。
体がだるい。
仕事でミスをした。等々



2. 対処法を知っておく

まず、ストレスのもとに向き合い
その上で柔軟に考え、見方を変えてみる。
休養・趣味・リラクゼーションでストレス発散。

3. 相談する

過度のストレスを感じたら、上司に相談する。
日頃から家族や友人に相談し理解してもらう。

4. 健康な生活の維持

1～3を実行するために健康の管理・維持をする。これは社会人の責任・義務。

