

第94号

2024年5月

# 広報 なんざん



▲ パルク利用者作「兜飾り」

雨が続く梅雨がやってきます。日々の疲労を蓄積させず、  
十分な睡眠をとるように心がけましょう。



医療法人  
陽和会

## 南山病院

**基本理念** 療養者の立場に立った医療

**基本方針** ①チームワークが良く信頼される病院

②向上心を持ち良質の医療をめざす





精神科の  
お医者さんに  
聞いてみた!

# 「5月病ってなに？」

**2** 月下旬頃から4月下旬にかけての時期（旧暦の2月と3月）を沖縄の方言で「うりずん」と呼び、沖縄ではこの時期は一年で最も過ごしやすいとされています。

一方、この時期は卒業や進学、就職、転職、転勤や部署移動、引越しなど環境変化が多く、その対応にいつも以上の気力・体力を必要とする方も多いですね。

新学期や入社が過ぎ、緊張がほぐれる頃の5月。「無気力で勉強や仕事に力が入らない」「集中力がない」「疲労感が強い」などの症状が出てきたら要注意です。5月病とはよく聞く言葉ですが、症状が長引き日常生活にも支障が出てくる状態になると精神医学的には適応障害という診断に該当します。症状は「意欲がない」などの精神面、「下痢や腹痛、頭痛、めまい、動悸」などの身体面、「タバコや飲酒量が増える、ギャンブルにのめりこむ、ケンカや遅刻・無断欠勤が増えた」などの問題行動として現れる事もあります。心と体が発するこのようなSOSに気付いたら、ぜひ身近にいる信頼できる人に相談してください。

そして何より大事なことは予防！どんな人でもストレス要因をゼロにすることは不可能です。そのストレスに、より健康的な方法で対処できるよう、元気な状態の時からストレス発散方法を身に付けておくことをお勧めします。

医師 堀田 理奈



きれいに並んだ野菜たち



売店前で  
待ってます♪

## 野菜の販売開始

**ワ**ークライフサポート南山で収穫した野菜の販売を開始しました。現在は南山病院内の売店前や近くに出来た直売所の畑人市場に出荷しています。販売している野菜は、数種類のレタスやほうれん草、キャベツ、ネギ等です。ありがたい事に、お買い上げ頂いた方からは概ねご好評を頂いています！

夏に向けての野菜作りも行いつつ、より皆様に喜んで貰えるよう安定した品質を目指し、楽しんで畑作業に取り組んでいきたいと思えます。

ワークライフサポート南山 知念 雅秀

# ちゅらSUNビーチでバーベキュー!

ワークライフサポート南山では、恒例となっているレクリエーションの一環として、豊見城にある美らSUNビーチに出かけて少し早めのBBQを開催しました。

当日は天候も味方をしてくれた様でとても過ごしやすい1日となり、参加された利用者の方々も、普段とは違った環境や雰囲気の中で美味しいお肉を食べ、楽しそうに過ごされていました。

今後もレク等を通して、利用者の方々の新たな一面を発見していきたいと思えます。

ワークライフサポート南山 久高 夢時



海の側でBBQ!



美味くお肉焼きました

## デイケア活動内容



デイケアセンターパークでは5月に向けて季節の制作活動が進行中です! 日頃から季節毎に施設内の飾りつけに変化をもたせ、季節の移り変わりを気温やカレンダーだけでなく、物作りを通して感じる事が出来る様に工夫しております。

今回はアジサイやアヤメの花を折り紙や花紙で表現し、大きな紙を使い兜の折り紙を制作しました。メインの鯉のぼりは元気にパークの壁面キャンバスを泳いでいます。

今後の制作活動でも利用者の皆様が協力し合い、素晴らしい作品が出来上がることに期待が膨らみます。

デイケアセンター パーク 長田 紀元

大きい兜も出来上がり♪



鯉のぼりも泳いでます♪



お花を制作中



# シリーズ



# 職員紹介



**令** 和6年4月より南山病院に入職させて頂きました、雨宮 光太郎と申します。

私は東京出身で、神奈川県にある東海大学を卒業し、長野県で研修を行い、精神科におけるジェネラリスト（総合医）を目指すべく指導・教育・訓練を受け、アルコール関連障害と災害精神医療のスペシャリスト（専門医）への研鑽を続けております。皆様から多くのことを教えて頂き、早くスタッフや地域の方々に信頼される様になりたいと思い頑張ります。

医師 雨宮 光太郎



よろしくお願いします！



## 喫煙の恐ろしさを再認識

**新** 人研修を通して、喫煙のデメリットについて学び得る事が多くありました。中でも特に印象的だったのは三次喫煙の話です。喫煙後、衣服や髪、部屋の壁に至るまで副流煙と同じ発がん性物質が残留し、再放散され三次喫煙が発生すると知り驚きました。喫煙が及ぼす悪影響は計り知れないと感じました。また、早い内から喫煙の恐ろしさに着目し全面禁煙に取り組んだ当院の姿勢は非常に先駆的です。この想いを受け継ぎ、私も禁煙活動に貢献したいと考えます。

地域医療連携室 田中 由衣

編集／発行

医療法人陽和会 南山病院 TEL.098-994-3660

〒901-0313 沖縄県糸満市字賀数406-1 FAX.098-994-2598

E-mail info@nanzan.or.jp URL <http://www.nanzan.or.jp/>



QRコード

### 附属施設

- ※**パルク**（精神科デイケア、デイナーケア、ナイトケア）
- ※**きらら**（重度認知症デイケア） ※**ひまわり**（訪問看護ステーション）
- ※**ワークライフサポート南山**（就労継続支援B型・就労移行支援・就労定着支援）
- ※**相談支援センターなんざん**（特定計画相談支援・児童相談支援）
- ※**レンメル／やすらぎの里**（グループホーム）
- ※沖縄県南部地区障害者就業・生活支援センター**ブリッジ**

◎この内容はインターネット（<http://www.nanzan.or.jp/>）でも公開しております。

南山病院

検索

※本誌はUDフォントを使用しております。

