

あなたの心 お元気ですが

看護師 滝川 なつ枝



何も楽しくない、落ち込んでしまおう、一人でいたほうが楽……。このような状態が続いていませんか？それは、あなたの心が少し疲れているのかもしれません。

ストレスが蓄積すると、うつ病や不眠症、またガンや糖尿病、胃潰瘍などの消化器疾患、高血圧や不整脈といった循環器疾患など様々な病気と関係してきます。

ストレスチェック制度

「労働安全衛生法」により、50人以上の労働者がいる事業所ではストレスチェック制度の実施が義務づけられています。この制度の

目的は、労働者自身のストレスへの気づきを促すと共に、職



場環境改善により働きやすい職場づくりを進め、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することにあります。

高ストレス者に対しては、専門医や臨床心理士による面接が設けられています。

ストレスの要因

ちなみに病院でのストレス要因は長時間・不規則勤務や人員不足といった勤務体制や人命への責任、医療事故・感染の危険といった仕事内容。加えて上司・同僚および他職種との関係や患者とその家族との対応といった対人関係があげられます。

ストレスの対処法

ストレス対処に関しては、「こいうゆう事があって辛かつ

た、傷ついた」など愚痴や気持ち悪いを聞いてもらえる人がいるか否かが鍵となります。職場で意見や不満を何でも話せる場を設定し雰囲気づくりをする。リラックスルーム（音楽・アロマやマッサージ）をつくることも有用とされています。残業を減らし、希望に沿った休暇がきちんと取れるような体制も重要です。これらを叶えていくためには、管理者任せではなく、スタッフ一人一人が考えてゆく必要があります。

皆さん、お手元にストレスチェックの用紙が届いていますか？結果はご本人のみに通知され、同意なく事業主に結果が提供されることは一切ありません。もちろん、提出も義務ではありません。ですので、お気軽にどうぞ！



	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔	社浦	朔	社浦	朔			朔	飯島	飯島	交替	
内科2	細川				細川	尾崎	細川	社浦		交替		
内科3		菅野	菅野	尾崎		菅野		菅野	菅野	尾崎	尾崎	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科						柴田	鈴木 (第1.2.3.5)					
脳神経内科							小平					
皮膚科 美容皮膚科	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷 (予約制)	高木	(手術)	菅谷	高木	菅谷	高木
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田
婦人科(予約制)			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田
循環器内科	毛涯								山本			

今月の外来診療医(4月)

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *循環器内科は、第1・第3金曜日休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください