



ふれあい

410号

医療法人 百花会
上野公園病院

大分県日田市大字高瀬2226-1

電話 0973-22-7723

2026年5月発行

「ぼうっとするという大切な時間」

医師 大神 博央

私たちは日々、多くの出来事や言葉に触れながら生活しています。そしてその一つ一つに意味を見出し、「なぜだろう」「どういうことだろう」と考えながら世界を理解しようとしています。本来、人の脳は、ある程度の情報が集まるまで、結論を急がないように、働く傾向があります。しかし、精神的な不調があると、わずかな情報から急いで意味を決めてしまうことがあります。心理学では、これを「結論への飛躍」と呼びます。

また脳の研究では、普段なら特別な意味を持たない出来事に対しても、過剰に「重要なもの」として感じられてしまうことがあると考えられています。すると、偶然の出来事が特別な意味を持つように感じられたり、人の何気ない言葉が強く心に引っかかったりすることがあります。こうした体験は、ご本人の意思の弱さや性格の問題ではなく、脳の働き方の変化によって起こるものと理解されています。

精神科の診療を続けていると、人の心は「意味を求める力」がとても強いものだと感じます。出来事の原因を見つけようとすることは、人間らしさの一つでもあります。しかし、その力が強く働きすぎると、まだ、十分にわからないことにまで意味を与えてしまうことがあります。

だからこそ、大切なのは、「すぐに意味を決めない時間」を持つことです。窓の外を眺める時間、散歩をする時間、何も考えずにぼうっとする時間。一見すると何もしてないようですが、脳にとっては、情報を整理し、過剰な意味づけを静める大切な時間でもあります。ご家族にとっては、不思議な話や心配な言葉を聞くと、すぐに正そうとしたくなるかもしれませんが、しかし、まずは、安心できる時間や環境を整えることが、心を落ち着かせる大きな助けになります。私たちの心は、時に急いで答えを求めすぎてしまいます。そんな時、少し立ち止まり、ぼうっとする時間を持つこと。それは、決して無駄な時間ではなく、心が本来の落ち着きを取り戻すための、大切な余白なのかもしれません。



褥瘡予防の重要性



医療法人百花会 上野公園病院

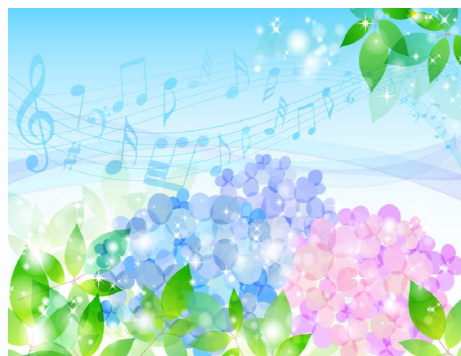
通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

褥瘡対策委員 東1病棟 吉長房則

当病棟でも、終日、ベッド上で過ごされる患者さんは多く、褥瘡に関わる事が多々あります。褥瘡の患者さんには、毎日、創部の洗浄を行い、軟膏（スロートパスタ等）を塗布しガーゼで保護しています。毎日の処置により、少しずつ褥瘡の改善が見られると嬉しく思います。しかしながら、看護の中では、褥瘡を作ることは恥とも言われており、毎日の清潔や除圧、皮膚の観察を行い、変化に十分注意しながら看護やケアを行う様にしています。

褥瘡は、臥位の場合、後頭部、両肩、両肘、仙骨、踵など、側臥位の場合は耳、肩、肘、腸骨、外踝等の骨突出部に発生しやすいです。栄養面の低下や各部位の環境等、様々な要因があげられます。



患者さんにも、それぞれ四肢の拘縮があったり、認知症により違和感や疼痛の訴えがなかったり、発見しにくい状況にあります。褥瘡予防の為、特殊マットの使用はもちろん、圧をかけないように、患者さんに合った形のクッションをスポンジで作成するなど、それぞれ工夫をしながら、褥瘡予防に努めています。

作業療法だより

西2病棟 作業療法士 栗鶴 誠志

作業療法の活動場面では、時間や場所の見当識訓練のために患者さんと日付や場所の確認を行っています。5月に入り患者さんと季節の確認をしたのですが、多数決をとると春に手を上げる患者さんが1番多かったのですが、夏に手を上げる患者さんもちらほらみられました。その場では春としたのですが、私も自信がなくて調べてみると、今年の夏の始まりの立夏は5月5日でそんなに早く夏がくるのかとびっくりしました。4月に春の行事として、患者さんと亀山公園や中野川に桜の花見にでかけたり、病院の藤の花を楽しみに散歩にでかけたばかりです。これから気候も暖かくなってくるので、散歩など外の外気に触れる機会を沢山設けていきたいと考えています。

今回は、お出かけした時の様子を写真でお知らせしたいと思います。

