

特集 新生活の「ストレス」に要注意

ご自由にお持ちください

横浜市総合保健医療財団の 新しい基本理念・行動指針について

横浜市総合保健医療財団の「新しい基本理念・行動指針」について

この度、公益財団法人横浜市総合保健医療財団の基本理念および行動指針が新しくなりました。
この新しい基本理念・行動指針をもとに、今後も職員一同より一層励んでまいります。

【基本理念】

誰もが安心して地域生活が送れる共生社会の実現を目指します。

【行動指針】

1. 一人ひとりの価値観や多様性を尊重します。
2. 自己研鑽に励み、ともに育ちあい、コンプライアンス意識を高く持ちます。
3. 部門間での連携や地域とのつながりを重視します。
4. 社会のニーズに柔軟に応えることで先駆的な取り組みを創造し、もって保健医療福祉の発展に寄与します。





実は、喜ばしい出来事もストレスに・・・

ストレス、と言われたら、一体なにを連想しますか。

満員電車？ うんうん、いやですね。事故に遭った？ 思いがけないことで大変でしたね。親しい方との別離があった？ それは勿論お辛いことでしょう。ストレスといわれると、一般的にはそういった望ましくない状況や出来事のことを思い浮かべると思いますが、実は引っ越し、入学、就職、結婚など、喜ばしい出来事もまたストレス因となり得ます。

長期間ストレス因にさらされること、強いストレス因にさらされることで、心理面、身体面、行動面で望ましくない反応が生じることがあります。4月に新生活を迎えた方も、新生活とまではいかなくとも周囲の環境に変化があった方も、多くいらっしゃるのではないかと思います。このところ、なんだか前と違うなあ、最近どうにもまいちだ、ということはありませんか。気が付かないうちに、ストレスにさらされての変化が生じているのかもしれません。

ストレスがたまっていることに気が付いたら、乱れがちな生活習慣を正すこと、自分なりのストレス対処法を見つけてリラックスを心がけること、抱え込まないでだれかに相談することが大切です。必要に応じて専門家への相談も検討していきましょう。

(精神科医 清水)

放射線科に新しい装置が導入されました！

4月中旬からの核医学診断装置の更新作業を終え、新しい装置（Symbia Evo Excel）が稼働いたします。核医学検査（ラジオアイソトープ検査）は、核医学医薬品を投与し30分ほど撮影する検査です。

当センターでは、物忘れ外来（認知症診断外来）の診断や地域医療機関から依頼を受け、脳血流シンチグラフィやドパミントランスポーターシンチグラフィ（ダットスキャン）、骨シンチグラフィなどを実施しています。

検査時間が長いため、お身体の状態によっては撮影自体がストレスとなる場合があります。新しい装置は、従来の装置と比較すると短時間でより良い画像を撮影することが可能となり、患者様への負担を軽減して撮影可能となりました。また、寝台の高さが低くなり高齢者の移動時の負担軽減、撮影機構部（患者様が入るトンネル部）が広く短くなることで閉所恐怖症がある方への負担軽減になるなど、細かな部分も改善されています。

(診療放射線技師 新藤)

本誌に掲載されている内容の無断転載・転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

お問い合わせはこちらから

横浜市総合保健医療財団

横浜市総合保健医療センター 総合相談室

月曜日～金曜日 8:45～17:15

(祝日・年末年始を除く)

TEL: 045 (475) 0103

横浜市総合保健医療センター
ホームページ

<https://yccc.jp>

ホームページの

「お問い合わせ」画面から

お問い合わせいただけます

