

1・2月の休診日：毎週日曜・月曜

年始：1/1 (水)～1/3 (金)、1/14 (火)、2/11 (火)、2/25 (火)

病院長 並木 宏文

2025年 病院長より新年のご挨拶

新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は地域の皆さまには当院に多大なるご厚情を賜り心より御礼申し上げます。

年頭に当たり、これまでと同様に、島民の皆様方のご支援の下、一丸となって当院の下記の3つの基本理念を実践することをお約束いたします。

- [1] 患者様が安心できる医療を進めるとともに、病気や健康管理に気軽に相談できる久米島住民の主治病院をめざします。
- [2] 久米島の住民と職員が、安心と信頼で結ばれ、心のかよう身近な病院をめざします。
- [3] 患者様が満足し、職員が笑顔と優しさで生き生きと働ける病院をめざします。

また、理念に基づき、本年は以下を行なっています。

○疾病管理の標準化を目指して、「個々の医師が主治

- 医ではなく病院が主治医にシフト」していきます。
- 緊急性のない安易な受診を適正な受診行動に繋げる「持続可能な地域医療の拡大」を目指します（不要不急な時間外受診は抑制します）。
- 島で最期を希望する方に向けて在宅医療の質向上を目指した「看護師エコーとアドバンスドケアプランニング（人生会議）の普及」を更に進めていきます。
- 職員が働きやすい病院機能向上のため、受診するすべての方に「職員への節度のある行動を」し続けます（特に飲酒に係りした過度な行動には十分な対応します）。

これからもみなさまのインフラの1つとしての役割を果たす所存です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

「～子どものネガティブ反応に対応する～」

②身体と心の関係を知る



公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

前回、子どもが癇癇を起こしている時には、「安心」を与えるアプローチが効果的というお話をしました。しかしそれがなかなか出来ない事があります。なぜでしょうか？

私たちの体には、危険を感じた際に生命を守るために、即座に生理反応を起こす自律神経のシステムがあります。この「生理反応」が気持ちや行動に大きく影響を与え、理性的に振る舞えないことがあります。自律神経とその影響を示した下表をご覧ください。わかりやすいように色で示します。

子どもがぐずっている時、子どもは「赤」モードです。そして、見ている大人も「赤」モードに反応します。なので、このまま子どもに接すると強い態

度や言葉が出てしまいます。また、身体が興奮状態の時は頭でわかっていても穏やかに対応する気持ちになれません。

このような時は、まず自分の身体が「赤」モードになっていることを**自覚**します。そして、その場で**ゆっくり数回呼吸**をしたり、水を飲んだりして、**身体が「緑」になってから子どもに接**するようにします。「赤」のままなら、子どもと距離をとった状態で過ごします。子どもにとっては助けようとしてくれる**大人が側**にいることが大切なのです。

大変な子どもの状況に対応するには理性や気持ちではなく、「**身体の反応**」を「**自覚**」することがとても大事です。ぜひ試してみてください！（参考：「ポリヴェーガル理論」（吉里恒昭著）、「発達障害からニューロダイバーシティへ」（モナ・デラーク著））

自律神経のモード		役割	身体の状態	気持ち	考え
赤	交換神経	(戦う・活動)	心拍数：上がる 呼吸：早く、浅い 表情：目がつり上がる 身体：俊敏に動ける	不安・心配 落ち着かない イライラする、パニック 憎しみ、不愉快	「どうしたらいい？」 「どうにかしないと」 「逃げ出したい」 「大変なことになった」 「～すべき」
青	背側逃走神経	(休止)	心拍数：下がる 呼吸：遅く、深い 表情：乏しい 筋肉：力が入りにくい 身体：重くて鈍い	憂鬱、悲しみ あきらめ、無力感 罪悪感 恥、劣等感	「何もしたくない」 「もういいや」 「終わりにしたい」 「休みたい」 「一人にして」
緑	腹側逃走神経	(安心・安全)	心拍数：ゆらぎがある 呼吸：ちょうど良い 表情：穏やか、視線を合わせる 筋力：ちょうどよい	安心、安全、平和的、 穏やか、暖かい 愛おしい 一体感、信頼感	「よくできた」 「何か一緒にやろう」 「まかせてみよう」 「なるようになる」 「どっちもありかも」