向陽台病院インフォマガジン

こもれび

冬
第16号
発行:2008年1月1日
向陽台病院広報委員会

病棟の患者さんたちが作業療法の中で制作した作品です

≪病院理念≫

心を病む人の立場に立った専門的精神科治療の提供を行う
地域への精神科医療の啓発活動を通じて心を病む人のみならず、地域住民の心の健康 増進に貢献する

- 地域の様々な資源との連携の強化を目指します
  ―医療・福祉・教育・産業・地域社会と積極的な連携が出来るように―
- 良質で安全な医療の提供を目指します
  ―相手の立場に立ち、私達が安心して自分の家族を任せられるように―
- 専門性を高め、より高度な知識・技術の向上を目指します
  ―新しい技術・知識の習得、研鑽を心がけるように―

CONTENTS

■ 新年のごあいさつ
■ 新しい先生紹介! 「金城裕子先生」
■ 発達障がい児（者）への手立てとかかわり②
■ 地域連携
■ 病気のお話「やせた白雪姫たちが健康になるために③」

謹賀新年

向陽台病院　理事長
横田 周三

昨年は当法人にさまざまな方面からの援助、並びにご指導いただきまして誠にありがとうございました。病院におきましては新病棟建築の着工が、福祉事業も「Warksみらい」（指定就労継続支援B型）の立ち上げ、移転などがあり、お世話になりました。

今年は、病院開設45周年という節目にあたり、まず春には地域生活支援センターの建築（託児施設も）、秋には新病棟の竣工を予定しております。現在の建物や組織、文化は、今までに色々な形で出会った患者様をはじめ、そのご家族、地域住民、行政、医療関係者の方々、そしてかかわってくれたスタッフの理解と協力があってでき上がっているものだと思っています。今までのさまざまな事柄に感謝しつつ新しい病院の歴史を作っていけたらと思っています。

さらに昨年、10年近く続いた病院理念を変更しました。それは私たちの進む方向を大きく変えるまでの変更ではなく、現在の流れに沿った理念になったのではないか、と考えています。

新しい年が始まりましたが、医療業界は決して景気が良いとは思えません。今年も昨年同様、皆様のご指導、ご鞭撻をいただければと存じます。私同様で未熟な部分が多々目につく組織ではありますが、何卒よろしくお願いいたしまして、新年のごあいさつに代えさせていただきます。

日本精神神経学会精神科専門医研修施設の認定を受けて

向陽台病院　副院長
田中 隆彦

あけましておめでとうございます。今年はいよいよ新病棟が秋ごろには完成し、新しい治療環境での診療が始まる予定です。新病棟での新しいサービスについては、後日この紙面でご案内する予定です。今回は当院が認定を受けた精神科専門医研修施設について簡単にご紹介いたします。

日本精神神経学会（精神科医が所属する最大規模の学会）認定精神科専門医制度が2005年から発足し、当院は2006年4月1日から同学会『精神科専門医研修施設』として認定を受け、同日、私が同学会『精神科専門医指導医』の認定を受けました。さらに今年の10月1日、同学会『精神科専門医認定』を受けました。精神科専門医は、精神症状のある患者様を多面的（生物学的・心理的・社会的・倫理的）側面より、総合的に的確な診断・治療ができる能力を備えた医師であることを保証するもので、患者様やご家族がより良い病院や医師を選ぶ一つの基準となる資格です。

当院では精神科医療の質を高めるために2004年に、日本医療機能評価機構の認定を受けましたが、精神科専門医の育成のための教育機能を持った病院として認定されたことで社会的責任がさらに増したことを自覚し、これからも日々研鑽を積んでいきたいと思います。

新しい先生紹介！

今年の9月に着任した金城先生の自己紹介です

金城 裕子

Hiroko Kinjo

あけましておめでとうございます。
昨年9月から向陽台病院に勤務させていただくことになりました、金城裕子（きんじょうひろこ）と申します。沖縄生まれ沖縄育ちでなまりがなかなかとれませんが、熊本弁を勉強しているところです。

休日は熊本の景観のよい場所とおいしい水源地探し、温泉めぐりが趣味になっています。

これまでは国立病院勤務が多く、主に地域精神医療や児童思春期精神医学を担当していました。お母さんの学習室（発達障害のお子さんの行動変容を親が中心になって支援する取り組み）や子どものSST（ソーシャルスキルトレーニング;対人関係に関する能力を向上させる取り組み）などにかかわり、グループワークの重要性を実感していました。向陽台病院のチーム医療、治療共同体という理念に魅かれ就職いたしました。

地域に根ざした医療を充実させて関係機関との連携を行い、皆様に貢献できるよう研鑽を深めたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

発達障がい児（者）への手立てとかかわり②【デイケア編】

向陽台病院では週5日（月～金）、デイケア・デイナイトケアを開催しています。デイケアには毎日60名から70名参加されています。年齢は、10代前半から70代までと幅広く、思春期・ヤング・ミドル1・ミドル2・シニアの5つのグループに分かれて運動や創作（ビーズ細工や陶芸）、SST、心理教育など、さまざまな活動を行っています。デイケアでは統合失調症、気分障害、摂食障害、知的障害、不登校などの方に加えて、発達障害の方も通ってきています。参加の頻度もさまざまで、毎日デイナイトケアに通う方もいれば、2週間に1回、診察日に通っている方もいます。最近では発達障害と診断された方の参加も増えてきています。

今回は、発達障害をお持ちの方のためにデイケアではどのような工夫をしているのかご紹介します。

「視覚的な情報の方が理解しやすい」という発達障害の特徴があるため、プログラムの流れや話し合いの内容、参加するうえでのルールなどを見てわかるようにホワイトボードに書きます。また、個別の対応が必要な方に関しては、スタッフが隣についてメモを取りながら説明することもあります。その他、こだわりに没頭してしまいやすい方に関しては、ちょっと先の目標を決めながら（この方法を「スモールステップ」と言います）こだわりと社会のルールとの折り合いを目指していきます。その際、チェックリストを活用し、がんばった成果が目に見えるように工夫しています。また、プログラムを計画する際も、テーブルごとに作業を分けたり、視覚的にわかりやすいゲームを用意したりしています。こういった工夫を行うことで、発達障害以外のメンバーにとってもわかりやすくなっているようです。学齢期を過ぎた発達障害の方は、デイケア・デイナイトケアを利用しながら、自立した生活を送るための練習をしていきます。病院の近くの共同住居やグループホームで生活したり、デイケアに通いながら就労訓練を行ったりしています。

本人の特性を理解して、どういった対応が効果的なのかを考えながら、学校やご家族とも連携を図っていきます。また、月に1回、土曜日の午前中に当院で行っている博士クラブ（発達障害や不登校の方、その親御さんのためのショートデイケア）や、週に1回のスピーチ訓練グループ（発達障害の方のためのグループ）へも参加していただきながら、安定した生活が送れるように援助を行っています。

（リハビリテーション部：杉本千佳子）

精神保健福祉大会in天草

平成19年10月5日に精神保健福祉大会に参加しました。当日は会場が天草ということで朝早くから出発し、デイナイトプログラムの一環としてデイケアメンバーとバスで向かいました。そのときにメンバー視点ではどうだったかを色々と話してもらいました。

広報誌スタッフ（以下St）:朝の集合から話をうかがいたいのですが?

デイケアメンバー（以下Mさん）: 天草が（当院から）遠いからみんなの集合が早い、というわけではなくて、本当に遅れてくる人がいないほどやる気満々だった。

St:バスの中はどうでしたか?

Mさん: 全然退屈しなかった。春木主任や、メンバーの中に盛り上げてくれる人がいて。途中の休憩を一度セブンイレブンでしたけれど、トイレがひとつしかないから交代で時間がかかった。大きいところがあれば良かった。

途中によった藍の天草村も楽しかった。ちくわやかまぼこの試食ができるし、お土産に干物を買っている人がいたり、アイスクリームを食べている人がいたりね。記念写真も撮影したし。以前働いていた職場で天草には海水浴に行ったりドライブや魚を食べに行ったりしたけど、デイケアメンバーとでも雰囲気が違って楽しかった。

St:食事は普段と違ったと思いますが、いかがでしたか?

Mさん: 海鮮丼がおいしかった。普段食べないから。デイナイトケアの食事には刺身とか出せないし、土日も1人分を買ったことはないから。こういうことが楽しみだよね。

St:精神保健福祉大会に実際参加してみていかがでしたか?

Mさん: ハイヤ踊りがはじめにあったけど、力強くて生命力を感じたね。今まで競争することばかりでそれを避けていた部分だったけど、普段は感じられないこと、生きていくうえで大切だなぁと感じた。

冒頭のあいさつの中で「精神障害者で大切なのは心穏やかに生き生きと」と言われたことが心に残った。忘れないよう携帯電話のメモに残したくらい。あと長く働いていた人を80人くらい表彰していたのだけど、大会や協会が県の下にあって、福祉は僕らを見ているのだなぁ、たくさんの人から見てもらっているのだなぁと思った。一人ひとりが何十年も精神科で働いていて表彰されているのだから。

講演が聴けなかったのは残念だったけど聴きたかったのは、講演の内容（認知症）が頭の病気で、好奇心もあるけど、精神病疾患では記憶障害の人も多いと思うから。

St:次回もこういう企画があれば参加しますか?

Mさん たまには旅行やバスで行くのも気分転換にいいから参加したいね。天草より近い所へ行く方がいろいろ寄れると思うけど、遠出は自分ではなかなか行けないからいいのかも。

今回は前述でもありましたが、デイナイトケアの時間上、講演前には出発する必要があり、講演を聞くことはできませんでした。しかし、参加したデイケアメンバーには楽しく心に残った一日であったようです。今後もこのような機会にデイケアメンバーと参加していけたらと思います。

（リハビリテーション部:井上京）

鹿本地域スポーツレクリエーション大会

11月16日、鹿本地域精神保健連絡会主催の上記（通称スポレク）が山鹿市カルチャースポーツセンターで開催され、当院からもデイケアメンバー18名とスタッフが参加し、トーナメント方式でソフトミニバレーの試合が行われました。他施設との混合チームにもかかわらず、自然と息も合い、どのチームも好プレーの連続で、大会終了のころには90名近い参加者のほとんどが爽やかな汗をかき、笑顔で一杯でした。通常の診察の場面だけでは知ることのできない能力や魅力を発見し、正直驚きました。近隣施設利用者との交流も図ることができるこの大会へ、ぜひ皆さんもご参加ください。（診療部:松本 宏美）

文化祭から得たもの

11月10日心地良い秋晴れの日、第16回文化祭が開催されました。

午前中、横田院長の開会あいさつ後の「音楽の集い」では、小西佳太さんの素晴らしいアコースティックギターソロ演奏、一ノ瀬たけしさんのソロライブ「僕の道しるべ」などがありました。一ノ瀬たけしさんは大学時代に生死を彷徨い、ようやく一命をとりとめたものの、高次脳機能障害を起こし、何もできない身体になっていたとのことでした。その後のリハビリは、本人の努力の他に家族の励ましが、本人の治りたい気持ちを勇気づけたことは、話の中で流されたお父さんの涙が物語っていました。しかし、今は立派に歌手となり、聴いている人の心を癒している、努力は人を救い勇気づけることを改めて学んだ気がしました。

午後からは食バザーをはじめ、健康相談コーナー、治療プログラム、作業療法作品展示、フリーマーケットなどがあり、それぞれのコーナーは人であふれていました。特に食バザーコーナーでは、病棟ごとに栗ぜんざい、駄菓子、シュークリーム、くじ引き、うどん、ソフトクリームなどのテントが並び、お金をにぎり絞め、それぞれのコーナーで品定めしている患者様の瞳の輝きは、日ごろの姿とは違い、目的を持って生きることの大切さを教えられた気がします。

大げさな言い方かもしれませんが、私自身の生き方がどうであったのか、古稀を迎えた今、困難さの中でも努力して生きることの素晴らしさ、目的を持って生きることの尊さを教えてもらったような、そんな楽しくて有意義な秋の1日でありました。

（看護部：曽我　淳）

チャリティーバザールに参加して

11月11日に、上通りアーケード内で行われた熊本県精神保健福祉協会主催のチャリティーバザールに参加しました。地域活動支援センターなでしこは、活動で製作した箸袋や手帳などの作品を、Worksみらいからは竹細工の展示販売をしました。

さすがに、前日に開催された向陽台病院文化祭の時のように売れることはなかったのですが、当施設のパンフレットを通行される方々にお渡ししたり、作品に目を止められた方に活動内容を説明したりと、啓発活動はできたのではないかと思います。来年からは、場所を変えての開催になるとのことです。来年もまたお立ち寄りいただきたいと思います。

（地域活動支援センター：
PSW 阪本 匡聰）

● 病気のお話 ●

やせた白雪姫たちが健康になるために③

それぞれに生きる白雪姫「一人ひとりの物語から」

前回、摂食障害ミーティング「肥後椿会」を利用しながらの治療についてお話しました。今回から、摂食障害に悩む白雪姫たちがどのように変化・成長していくのかをご紹介しましょう。

【A子さんの場合】
がんばりの裏にあった不安…

中学生の彼女はいつもがんばってきました。勉強も部活も、友達と冗談半分で始めたダイエットも、なんでもがんばらないとダメなような気がしてしまうのです。おやつを抜くだけだったのが、体重が減るにつれどんどん過激になって、炭水化物はほとんど摂らず、コンニャクやモズクなど、決まった物をほんの少しだけ食べます。そのうち生理が止まり、体温も脈も血圧も下がり、服も靴もブカブカになりました。せっかく痩せた体重が元に戻る不安から、いつもベルトでウエストを締めつけ、少しの量の食べ物を食べ、決まった運動をしました。ちょっとした打ち身の治りが悪く、ひどく寒さを感じ、髪の毛も抜け出して、両親から強制的に病院に連れて行かれました。しばらくして、彼女は「食べたいけど、太るのは恐い」と話すようになりました。入院治療で少しは栄養補給をされましたが、本人はがんばって食事制限を続けました。何とか中学を卒業して高校に入ったある日、突然、これまで抑えていた、甘い物、油物をたくさん食べてしまいました。食べても食べても満腹は感じません。そして、とうとう吐きあげてしまいました。そこから、「食べても吐けばよい」という考えを持ち、辛い過食・嘔吐の日々が始まりました。

急激な体重の変動で、学校に行く気力もありません。治療では「食べ過ぎるのをやめたい。でもやめられない。太りたくない」ことが何回も、何年も話し合われました。過食をやめたいけれど、過食の満足、嘔吐による体重増加の回避という悪循環は続きます。「過食は今日で最後にする」と決心しては挫折する毎日。治療者は「毎日が最後の晩餐」と言い、その決心よりも過食に支配されない生活を一緒に探しました。

引きこもりがちだったA子さんでしたが、家から出てバイトへ行くようになりました。そして高校の資格を通信で取り、バイト先で出会った人と遊びにいくことができるようになりました。そんな生活が続くようになり、気がつけば過食をしなくてもすむ日が出てきました。それでもまだ過食になることが多かったのですが、少しだけダイエットをしながら生活をするうちに、本当に過食嘔吐が必要でなくなりました。

A子さんは「痩せていれば、がんばっていると認められる。そうすれば、大人になることへの不安を感じなくてすむと思っていたように思う」と振り返ります。

「目に見える体重や成績があれば、不安を感じなくてすむ状態から、がんばれなくても、自分らしくあれば良い」とちょっとでも気づくと、この病が少し楽になるようです。

次回は、もう少し上の年代で発症したB子さんに登場してもらう予定です。お楽しみに。

（リハビリテーション部：植村 照子）

そよ風

平成19年9月22日、向陽台そよ風家族会交流会が向陽台病院のリュミエール活動室で開催されました。今年は例年になく暑さも厳しい中でしたが、27名の方が参加されました。

古田会長のあいさつに始まり、デイケア精神保健福祉士の春木主任から対人関係のトレーニングについての説明がありました。そこで、家族が患者様に声かけをする時は「①一番言いたいことだけを伝える ②結論を早く言う ③視線を合わせることや声のトーン・表情を意識する」というポイントに、参加の家族はメモを取られながら話を聞かれている場面が印象的でした。

その後、外来患者の家族と入院患者の家族の2グループに分けて、交流会が行われました。

外来患者の家族のグループでは、自己紹介に始まり、疾患に関してや就労についての意見が出て、家族同士でアドバイスし合う場面が多くありました。一方、入院患者の家族のグループでは、初めて参加された方も多く、患者様の病状などを含めて自己紹介を行いました。参加家族の中には「今の状態を話せただけでも良かったです」と涙ぐみながら感想を述べられた方もいらっしゃり、改めて家族会の重要性を感じました。

交流会の後には、それぞれのグループの代表の方から話し合われた内容や感想をうかがい、会を締めくくりました。

家族会は、このような交流会を含め、年に4回の例会を中心として開催し、少しでもご家族の不安や疑問の支えになればと活動しています。ご家族の皆様のご参加をお待ちしております。

（看護部:平尾 洋子）

■ 次回家族会の予定：新年会（内容は未定）
平成20年1月19日（土）10:00～12:00

栄養だより

新年おめでとうございます。年末年始におせちやごちそうを食べて、胃腸が疲れているのではないでしょうか？ 今回はそんな方におすすめの「疲れた胃腸をいたわるお食事について」です。

胃にやさしい食生活

1.規則正しい生活と休養を

1日3食きちんと食事を食べ、きちんと休養をとります。ストレスは胃腸に負担をかけるので、よく睡眠をとりリラックスしましょう。

2.胃腸にやさしい食材、調理法を。よくかんで食べましょう

イカなど硬いもの、ごぼうなど繊維の多いものは消化に時間を要するため胃腸に負担がかかります。脂っこいものなども同様です。煮物や蒸し物などの調理方法がおすすめです。熱すぎたり冷たすぎたりするもの、香辛料なども胃への刺激となります。食物をゆっくりよく噛んで食べることにより、胃腸への負担を軽くします。

3.たばこ、アルコール、カフェイン（コーヒーなど）は避ける

たばこ、アルコールなどは胃粘膜を傷つけます。できれば禁煙、禁酒しましょう。

「胃にやさしい」おすすめメニュー

- 主食:とろろ御飯… 山芋に含まれる「ムチン」は胃粘膜を保護します
- 主菜:かぶら蒸し… 大根には「アミラーゼ」という消化酵素が含まれており、消化を助けます
- 副菜:キャベツの和えもの…キャベツに含まれる「ビタミンU」が胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を保護します

これからまだまだ寒い時期が続きますのでインフルエンザや風邪などにもご注意ください。11月～2月くらいまでノロウイルスの発生率が高くなる時期です。手洗い・うがいをきちんと行いウイルスに負けないからだづくりを心がけましょう。

（栄養課:江口 尚美）

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年の向陽台病院は、新棟建築が大きな目玉です。

新棟により、さらに充実した医療を提供できるようになる事はもちろんですが、それに伴った情報を適宜発信していく事がこもれびの課題ではないかと思っています。広報委員一同、読みやすく分かりやすい広報誌の作成を心がけてまいります。（濱本晋也）

外来担当医一覧表 ※下記担当医は変更する場合もございます

	月	火	水	木	金	土
午前	松岡 大石 デイケア 田中(亨)	田中(隆) 松本 デイケア 横田	横田 松岡	田中(隆) 大石 デイケア 金城	横田 松本	週替わり
午後 予約	金城	今井 田中(亨)	城野 物忘れ外来 大石	松岡 山田	佐藤 思春期外来 横田	—

- 診療科目　精神科・心療内科
- 特殊外来　水曜日午後：物忘れ外来
  金曜日午後：児童思春期（発達障害）外来
- 病床数　220床
- 外来診療時間

月～金曜日	午前9時40分～12時00分 午後2時30分～　5時00分
土　曜　日	午前9時40分～12時00分

新患は予約制です。予約受付 :096-272-5250
＜平日:午後4時まで ／ 土曜日:午前11時まで＞

祝日は平常通り診療しています

産交バス
向坂バス停から徒歩3分
明治乳業バス停から徒歩3分

車
植木ICから10分

JR
植木駅下車
タクシーで6分

日本精神神経学会専門医研修指定病院　日本精神科病院協会認定専門医研修病院
2005年から日本医療機能評価機構の認定を受けています

医療法人横田会 向陽台病院

〒861-0142　熊本県鹿本郡植木町大字鐙田1025
TEL：096-272-7211・FAX：096-273-2355
http://www.koyodai.or.jp/

こもれび
向陽台病院インフォマガジン こもれび　第16号
発行／編集 向陽台病院 広報委員会　〒861-0142　熊本県鹿本郡植木町大字鐙田1025　発行日／2008年1月1日

VIS