

こもれび

春

第17号

発行:2008年4月1日
向陽台病院広報委員会



春風に舞う病棟作業療法の作品です

CONTENTS

- 向陽台病院創立 45 周年特別講演会
聖路加国際病院副院長細谷亮太先生をお招きして
- 自立支援医療費制度
- 病気のお話
やせた白雪姫たちが健康になるために④
- うつのはなし
- 発達障がい児(者)への手立てとかかわり③(入院編)

向陽台病院の理念

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—

自立支援医療費制度

通院医療費が軽減される制度「自立支援医療費制度」をご存知ですか？



精神疾患の治療は長期化する傾向が強く、定期的な通院を必要とする場合が多いため、医療費の負担が大きくなります。このような経済的負担を軽減し、長期的な医療を受けやすくするために通院医療費の一部を都道府県が負担する制度です。ここでは、この制度の概要と、気をつけていただきたい点についてご紹介したいと思います。

この制度では、手続きし認定されると、通院医療費が軽減(3割→1割)されますが、所得などに応じて、月々の上限額が設定されます。有効期間は申請日から1

年間で、継続利用を希望の方は、更新手続きが必要です。また、申請の際に選定された機関のみでの利用になります。医療保険や住所、通院先の病院や薬局が変わった場合には変更手続きが必要になり、手続きされると有効期限内であれば引き続きご利用いただけます。認定された方には「自立支援医療受給者証」が発行されます。受付の際にその都度提示されなければ利用できませんので、必ずご持参ください。

当院では、今年の2月から院外薬局へ移行しています。制度ご利用の方は、院外薬局を選定

し、薬局の登録手続きを行わなければ適用されません(院外薬局にも利用できる薬局とそうでないところがあります)。あくまでも精神科での通院医療が対象となりますので、内科などの病院を受診された場合に、登録された薬局へ処方箋を持参されても、この制度を利用することはできません。

申請手続きについては、所得を証明する書類なども必要になりますので、詳細については精神保健福祉士にお気軽にご相談ください。

(リハビリテーション部:大山 満子)

自殺予防について考える

日本では平成10年以来、自殺者3万人を超えた状態が続いています。「自殺なんて私には関係のないこと」と思われる方も多いでしょうが、未遂者は自殺者の約10倍存在し、その家族、友人を含めると年間100万人を超える方が「自殺」による悲しみを抱えていると多くの専門家から報告されています。そのような背景もあってか、平成18年自殺対策基本法が制定され社会問題として取り扱われるようになりました。

健康な人でもふと「死にたい」「消えてしまいたい」と思うことはありますが、自殺者のほとんどは代表的な精神疾患の一つである「うつ病」を患い、「気持ちが落ち込む」「やる気がでない」そして「死にたい」と思う気持ちが強く、長く続きます。しかし、うつ病を患ってもなかなか

精神科受診に至ることは少ないのが現状です。そこで当院ではそのような方々にも配慮し、電話相談を受け付けており、「本人が行きたがらないけど家族としては心配」といった家族へのフォローも積極的に行っています。

もちろん精神科を受診すれば全てが解決すると言い切ることはできませんが、「治療」「支援(サポート)」という形でお力になれることはあると思います。援助を求めることは決して恥ずかしいことではなく、「自分自身を大切にする行動」です。そのような行動を尊重し、当院では個々に合わせた対応を心がけておりますので、お気軽にまずご相談ください。

(リハビリテーション部:杉本 篤史)

相談窓口 地域連携室:096-272-5250

創立45周年特別講演会

向陽台病院はおかげさまで45周年を迎えました。

平成20年1月26日にびぶれすアートフロートにて聖路加国際病院・小児科部長であり副院長でもあられる細谷亮太先生をお招きし、特別講演会を開催しました。

その様子を2名のレポートでご紹介します。



●レポート1

診療部:松本 宏美

「病気の子どものトータルケア」～小児がん専門医の立場から～と題し、聖路加国際病院・小児科部長である細谷亮太副院長をお招きして講演会を開催しました。

手書きのカラフルなスライドを用いての講演は、その文字や色使いからも細谷先生の人柄が伝わる優しさ溢れるものでした。

小児がんに罹患した子どもとその家族をサポートしていく過程は、そのまま、児童思春期の方々とかわっていくいずれの分野の治療者および担当者にとって、見習うべきものがあったと思います。中でも、チーム医療の大切さと各担当者一人ひとりの適切かつ正確な知識に基づいたうえでの迅速な対応および治

療の重要性を再認識させられました。

約90分間の講演は、時間の経つのも忘れるほど、すぐに過ぎてしまいました。今回の講演会への参加は、事前申し込み制であったにもかかわらず、学校関係者を始め、県内の小児科医、精神科医など、多数の先生方の参加をいただき、また、活発な質問やご意見もあり、大変感謝しています。この場をお借りして、お礼を申し上げます。ありがとうございました。

●レポート2

看護部:由野島 寿美子

先生はまず、子どものがんと大人のがんの違いや予後について説明され、その治療には医療関係者だけでなく、教育関係者も一緒にチームアプローチを行って、お互いが平等の立場で金曜会と称する多職種ミーティングを続けているとのことでした。子どもたちに対しては、予後不良でもうそをつかない、その子が理解できるように、また、後のことも考えて説明し、家族に対しても両親

そろってインフォームドコンセントを行うそうです。そして落ち着ける場所と時間の提供、希望を失わせないことが大事であることや、ターミナルケアに携わるスタッフのバーンアウトを予防するためには、上の人が若い人をほめることが大切といった多岐に渡る話がありました。

講演にはクレヨンの手書き文字のスライドを使用され、カラフルで見やすく、小児医療に携わっておられる先生のやさしい眼差しが感じられました。

昨年夏にNHKでも、細谷先生の長年ターミナルケアに携わってこられた小児科医としてのその時々気持ちを俳句で表現されていることや、家族へのグリーフケア実践の様子などが放映されました。今回の講演を聞き、その時の感動が再びよみがえりました。

私は小児科勤務の経験はありませんが、小児精神科領域は、子どもや親への対応にエネルギーを消耗し、大変・きつい・疲れるなどのマイナスイメージを抱えていました。この講演で、人を看ることを意味を改めて考えさせられました。ありがとうございました。

うつのはなし

～治療環境を含めた展望と向陽台が目指す治療～



近年、うつ病は身近でありふれた疾患として書籍や報道記事でも取り上げられるようになりました。製薬会社、医療機関、行政機関などにより、うつ病の治療を呼びかけるキャンペーンも盛んに行われています。精神科の敷居も昔より低くなり、「働かない人は怠けている」という従来の解釈モデルはかなり修正されてきました。

薬物療法も進歩し、選択的セロトニン受容体阻害薬(SSRI)に代表される新しい抗うつ薬が開発され、約10年前から日本国内でも使われるようになりました。これらの新しい薬の効果は従来の抗うつ薬と同等とされ、一方で口渇、便秘、排尿障害などの副作用が少なかったため、爆発的に使われるようになりました。

とはいえ、薬はすべての問題を解決してくれる魔法ではありません。無理して不健康な生活スタイルを続けるために薬を飲んでいるのであれば、それは当人にとって、薬にとっても不幸なことです。例えば、自宅の寝室がひどい騒音にさらされているならば、騒音の問題を放置して薬だけで元気を取り戻すのは無理があります。このことは、極端な長時間労働、巨額の借金、家庭や職

場での人間関係などについても当てはまります。人生の多岐にわたる問題を脳の化学物質だけの問題に置き換えて、薬だけで解決しようとするのは短絡的すぎます。『薬以外の解決策も必要』というわけです。

時間の過ごし方を例に挙げると、人は忙しすぎるとダウンしてしまいますが、極端に休みすぎるのも考えものです。ほとんどの人にとって、何もしないというのは大変苦痛な時間の過ごし方です。閉塞的で悲観的な考えの堂々巡りを生み出し、最終的にうつ病を引き起こしたり重くすることになります。治療初期には十分な休息も必要ですが、よく休んだ後の時期には、ほどよい忙しさでメリハリの効いた生活リズム、気を紛らわせる手段、静かに休息できる場所や時間などがバランス良く必要になります。

治療後半においても治療環境は重要です。多くのうつ病の患者さんでは、病状が改善するにつれて「良くなったらこんなことをしたい」というように、病気のせいで見失った目標が見えてくるようになります。このように未来への展望を再発見することは、治療上の重要な作業です。しかし、プライバシーの確保されない騒

がしい環境では、自分について感じたり考えたりするところではありません。

向陽台病院では精神科全般の治療を幅広く行っていますが、入院診療に関しては、さまざまな病状の方々を4つの病棟で診療してきました。これらの病棟が建てられた当時は、慢性期の統合失調症の方が入院患者さんの大半を占めていましたが、現在はさまざまな病状の患者さんが入院され、病棟の構造が時代に追従できなくなってきています。新しい病棟では、個々の患者さんの病状に合わせた治療を行いやすいように、個室を大幅に増やし、フロアあたりのベッド数も少なくしています。

病棟で行う治療プログラムについては、まだアイデアをまとめている途中ですが、これまでにお話したような経緯から、本格的なうつ病の治療には、ただ薬を飲んで休むだけでは不十分だと考えています。入院環境もまた治療の一要素に過ぎませんが、新病棟の中で生活のメリハリや良質な休息などをどうやって実現できるか、日々考えているところでです。ご期待ください。

(診療部:田中 亨治)



やせた白雪姫たちが 健康になるために④

それぞれに生きる白雪姫 [一人ひとりの物語]

このシリーズでは、10年以上開催している摂食障害ミーティングである「肥後椿会」の参加者や、向陽台病院で治療を受けた方から学んだことを、少しでも多くの方にお伝えするために連載してきました。今回は、摂食障害が長期化し、ご家族を含めて苦しまれたB子さんに登場してもらいます。

B子さんの独り言

中学・高校と特に問題はなかったのです。家族は皆、健康で食べるのが好きな明るい家庭だったと思います。大学に入って、周りがとてもおしゃれで綺麗で、好きな先輩が痩せた人が好みというのを聞き、ダイエットを始めました。雑誌で過食症の記事を読み、「吐けばやせるんだ」と何気なくやってみたら結構うまくいき、時々吐くようになり、周りからは「痩せてきれいになった」と褒められ、うれしかったです。彼氏もできました。でも大学を卒業して勤めだし、彼氏とは遠距離になりました。職場ではちょっと意地悪な先輩がいて、憂うつで自信がなくなりました。それがストレスなのか分からないけど、何となくたくさん食べて吐くようになり、習慣になって量も回数も増えていきました。家族と同居なので、はじめは部屋でこっそりしていたけど、トイレの臭いでばれていたみたいです。結局、恋人とは別れました。その寂しさで、また食べ吐きました。で

も、そのころ、会社で出会った人と交際が始まり、私を好きでいてくれるところに惹かれて、結婚しました。痩せていないといけなそうと思い、過食嘔吐のことは黙っていました。妊娠して、体重の増加のことを指導され、それが気になり、逆に拒食みたいになりましたが、無事に女の子が生まれました。うれしかったです。それで、しばらく良かったので、治ったのかと思っていたら、そのうちまた、反動みたいに過食嘔吐になってしまいました。結局、夫に気づかれ、母も来てくれて皆で話し合いました。母親なのに、太ることが不安で過食もやめられなくて、どうしようもないダメな自分だと思っていた。私の母も「自分の育て方が悪かったのか」と悔やみます。夫も心配してくれているのに情けなかったです。

それでいろいろ調べて「肥後椿会」を知りました。肥後椿会には中学生くらいの人から私より歳上の人もあり、子どもさんのことで悩むお母さんもいました。夫も母も一緒に来てくれました。

参加している人は治っていない人ばかりなので、正直、失望したり、ものすごく痩せた子を見るときうらやましいと思ったりし、参加してもあまり良いことないのではと思ったのですが、回数を重ねていくうちに、よそのお母さんが、「自信を持って生きていってくれるまで待っている」と涙ぐみながら話すのを見ていて、「私のお母さんもそうだろうな」とか、「私には夫も子どももいるんだ」と改めて思い直すようになりました。過食のことより、自分の性格や家族の良い点などを皆で話していたら、少しずつ過食をしなくても良い日が増えてきました。痩せていることより、大切な物があることが少しずつ信じられるようになってきました。今、完全に治っているわけではないけれど、このままでやっていくと、きっともっと楽になる日が来ると信じています。その信じる力を、肥後椿会で分け合っている気がしています。

(リハビリテーション部)

植村 照子

こもれびプラザ

向陽台病院ではさまざまな情報を発信しています

栄養だより

日ごとにあたたかくなり、春光うらかな季節を迎えました。桜の花便りが聞こえてくるころには、春の旬の食材が食卓を華やかに飾ります。今回はこの季節に旬を迎える食材をご紹介します。

山菜はタンパク質や脂質は少なめですが、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な食材です。さまざまな種類がありますが、どれも「あく」が強く、調理の際には「あく抜き」が必要となります。春の息吹や自然の恵みを感じることのできる食材です。今の季節にぴったりの食材ではないでしょうか。ぜひご賞味ください。

(栄養課:江口 尚美)

旬の食材

● 鱈(さわら) ● 蛤(はまぐり) ● あさり ● 筍
● 春菊 ● キャベツ ● さやえんどう ● 山菜(わらび、ぜんまい、うど、タラの芽、じゅんさいなど) ● 苺
など

《おすすめメニュー》 ふきのお浸し

ふき70g
炒り卵5g
薄口醤油小さじ 1/2
みりん小さじ 1/4
糸かつおお好みで適量

《作り方》

下ごしらえしたふきに調味料を和えて炒り卵と糸かつおを添えた簡単メニューです

《ふきの下処理方法について》

①ふきの約2%の塩をまぶしてこすり、沸騰湯で3～5分ゆでます。

②水にとって、切り口から皮をおこして引きむいたら、調理するまで水に浸しておきます。

※塩をすることにより、本来の緑色を保つことができます。また、板ずりすることでふきの繊維が軟らかくなり、塩湯に渋みやアクの成分が抜けやすくなります。水につけることにより余熱による変色が防げ、表面のアク成分が抜けます。

そよ風

平成20年1月19日、当院のリニューアル活動室にて向陽台そよ風家族会の新年会が開催され、20名の方が参加

されました。古田会長の開会のあいさつに始まり、横田院長より病院改築の予定を含めて新年のあいさつがありました。その後、当院の併設施設である地域生活支援センターなどで行われている就労訓練継続支援事業B型 Works みらいの報告となりました。Works みらいについては須藤施設長と、就労訓練の担当である精神保健福祉士の湯川より、訓練内容や利用までの手続きの流れ、工賃、スタッフの役割などの概要説明を行い、その後、利用者の方3名に体験談の発表をしていただきました。訓練は印刷、環境美化、喫茶「向」の3つが行われており、利用者の方とスタッフとで話しをしながら訓練内容・時間を決めていきます。ご家族からは工賃が安すぎるのではないかと意見もありましたが、各々が目的をもって訓練をされており、わずかな工賃の使い道を楽しみにされていることが印象的でした。また、今回は初参加のご家族もたくさんいらっしゃいましたので、「家族の集い」では自己紹介と感想・意見を述べていただきました。ご家族からは「支える家族の元気がないと病気になった本人を支えることができない。家族と病院とで協力して支えあっていきたい」との言葉も聞かれ、改めて家族を支える家族会の重要性を感じました。

家族会は、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。経験豊かなご家族もたくさんいらっしゃいます。多くのご家族のご参加を心待ちにしております。

(リハビリテーション部:中村 友子)

■次回家族会の予定:総会(内容は未定)

平成20年4月26日(土)10:00～12:00

平成19年向陽台病院文化祭でのバザーの売上金(16,975円)を、植木町社会福祉協議会へ寄付しました。

写真左:事務局長の内田和朋氏
写真右:家族会会長の古田幹栄氏



編集後記

向陽台病院は創立45周年で、新しい病棟が秋にはできあがる予定です。見慣れた院庭が掘り起こされ、景色が変わっています。春の日差しの中で、人との別れと出会いを想像させられます。夏号をお届けするころには、夏色の空を背景に、建物が立ちあがっていると予想されます。希望を持って歩んでいこうと思います。(植村照子)



発達障がい児(者)への 手立てとかかわり③(入院編)

発達障がいの方への入院治療について紹介します。

例えば、周囲の人との関係作りが苦手で、体の不調を訴え、不登校や引きこもりの生活を続けてきた方の場合、まずは、生活リズムを整えることを目標にします。1日の生活の流れを説明し、起床・就寝時刻、活動への参加、服薬の確認をします。生活リズムが作られてくると、入院生活のどの場面で困ったのか、イライラしたのか、体の不調の有無などについて話をします。日記を書いてもらうこともあります。スタッフとその場面や対処方法、相手の様

子などを振り返ります。そして、相手の気持ちを推測する練習や、同じ場面に遭遇した時の別の対処方法を考えます。上手くいけない時は、その失敗を元にして、さらに新しい方法を考えるのです。衝動的な問題行動をとる(思いついたことをそのまま口にしてトラブルになる)場合は、その行動を減らす工夫をします。例えば、スタッフは不適切な行動だと判断し、「計画的な無視」をします。また、望ましい発言をした時には注目をし、適切な行動だと評価します。周囲の患者さまにも治療の目的を説明し、協力してもら

います。

その結果、日常場面でより適応した行動が増え、本人も嫌な思いをすることが減ってきます。その本人の安定が家族の安心に繋がっていきます。

また、就学中の方の場合には、学校や児童相談所との連携なども行います。家族、学校の先生、医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士などの関係者が一緒に話し合い、時には本人も含めて話し合いを行うことで、少しでも過ごしやすように環境の調整を行って行きます。

(リハビリテーション部:白濱 寛信)

ちょこっと紹介!

「博士クラブ」ってなあに??

「博士クラブ」とは、外来での発達障がいの治療のひとつです。コミュニケーションが苦手で学校や友達の輪の中に上手く入れなかったり、学校に行きにくいと思われる子どもと、その保護者が集まるショートデイケアです。毎月第1土曜日の9時30分からデイケアリユミエール棟で活動しています。

活動は、子どものグループと親のグループに分かれて行います。子どものグループでは、子ども同士が交流しやすくなる活動…例えば昨年は、みんなでアイデアを出しあい巨大すごろくを作って遊んだり、紙すきをしてクリスマスカードを作ったりしました。最初は緊張していても、みんなで活動しているうちに慣れてきて楽しめる

ようになります。春にはお花見に行く予定です。子どもグループでは決められたルールを守ることや上手にコミュニケーションをとる方法、集団の活動に落ち着いて参加する方法を確認しながら活動しています。

親のグループでは、学校や家庭でのお子さんに関する相談や体験談を語りながら、子どもの特徴を把握し、よりよい対処法を学んでいます。似たような悩みを抱えていらっしゃる方も多く、「話すだけで安心した」、「他の方の工夫が聞けて勉強になった」という声をいただいています。参加するためには、主治医の許可が必要になります。

参加をご希望の方は主治医にご相談ください。

(リハビリテーション部:春木 あゆ美)

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	田中(隆) 松本	横田	田中(隆) 大石	横田 松本	週替わり
	大石	デイケア 横田	松岡	デイケア 金城	デイケア 田中(亨)	
午後予約	金城	田中	城野	松岡	佐藤	
	田中(亨)	田中(亨)	もの忘れ外来 大石	山田	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鑑田 1025

TEL：096-272-7211・FAX：096-273-2355

<http://www.koyodai.or.jp/>

