

こもれび



今号の表紙：思春期プログラムの様子

病気のおはなし

産後うつ病のお話

病棟紹介

北3病棟

NSTの取り組みについて

うつの認知行動療法

こもれびエッセイ

第15回・惣門裕輔

そよ風家族会 通信

こもれびぶらざ

向陽台祭を開催しました！

KOMOREBI
2014.Summer
vol.42

産後うつ病のお話

「産後うつ病」という病気をご存知でしょうか。近頃は、テレビ番組や育児雑誌などで特集も組まれるほどですので、一度は目にしたり耳にしたことがあるのではないかと思います。

産後うつ病とは？

昔から、妊娠、出産は女性にとって大変喜ばしいことであり、女性には「母性」があるので、育児こそ女性の幸福である、と信じられてきました。しかし現在では、こうした時期にさまざまな精神疾患が出現することが分かっています。中でも、特に起こりやすいのが産後うつ病です。産後1年以内に生じ、日本ではおよそ10%の女性が経験すると言われています。

症状

主な症状としては、気分が沈む、日常生活のほとんど全てに興味が持てない、喜びを感じない、楽しい、育児や家事をする気力もない、母親としての喜びや自信もなくなる、自分をひどく責めたり、価値がないように思う、といったものが挙げられます。

昔から、出産が精神疾患を引き起こすことは知られていましたが、このような母親の状態は「産後の

肥立ちが悪い」という言葉で片付けられ、たとえ母親が、産後憂うつを感じたり、育児を負担に感じたりしても、口にするこすら憚られていました。

産後うつ病は、母親の親としての能力を損なわせます。健全な母親と比べると、赤ちゃんの出すサインを敏感に読み取れなかったり、赤ちゃんのマイナス面ばかり目につき、お母さんと赤ちゃんの情緒的交流がうまくいかなくなります。このことは、赤ちゃんのころと体の発達に影響を及ぼし、ネグレクトや身体的虐待につながるケースもあります。また、産後の心の変化で、似たような症状が現れるものに、マタニティーブルーズがあります。気分がふさぎ、ささいなことで涙が出たり、不安になったり、食欲がないなどの症状があり、日本ではおよそ30%の女性が経験すると言われています。出産直後から産後1週間ごろまでにみられ、産後5日目あたりに多く認められますが、

多くは自然に良くなりますので心配はいりません。時には、この気分の変化が激しかったり、長引くこともあり、産後うつ病になる場合もありますので、注意が必要です。

原因

産後うつ病の原因は単純なものではなく、さまざまな要因が考えられています。産後はホルモンが急激に変化するとともに、妻から母親への役割変化が求められます。夫など周囲のサポート不足、育児と仕事の両立の困難、幼少期の両親との関係や、本人の性格（ものごとの捉え方）なども考えられます。

治療

うつ病の治療と同じく、心理療法、薬物療法、電気けいれん療法などがあります。ただし、妊娠期間や授乳中のお母さんへの薬物治療は、赤ちゃんへの影響を考慮して慎重に行う必要があります。スクリーニングテストとしては、エジンバラ産

後うつ病自己評価票（EPDS）があります。EPDSは10項目からなり、産後のお母さんの、過去1週間の気分の状態をたずねるものです。EPDSは現在、婦人科健診や乳幼児健診などで配布されることもあり、目にすることがある方もいらっしゃると思います。EPDSで9点以上を示すお母さんは産後うつ病の可能性があるため、継続的な支援が必要です。場合によっては、精神科での治療も必要になります。



北3病棟 NSTの取り組みについて

執筆者：北3病棟 師長 福本 智香子



北3病棟は昨年6月に療養病棟から精神科一般病棟に変わり、それに伴い、食事・排泄・入浴などの援助が必要な高齢の患者さんを多数受け入れ、介護が中心となりました。患者さんの約7割が65歳以上の高齢者で、病状が悪化することで肺炎や褥瘡などの合併症を引き起こすリスクが容易に高まる可能性があります。

当院では平成21年に医師・看護師・薬剤師・管理栄養士がチームを組みNST（栄養サポートチーム）が発足しました。NSTでは個々の患者ごとに最適な栄養管理を行い、感染症の発生、褥瘡の発生などを減らすことを目的としています。

現在の主な対象者は、低栄養や褥瘡のある患者さん、およびその発生リスクの高い患者さんです。褥瘡の早期発見・早期治療を行うことにより患者さんのQOLの向上に繋げることもできると考えています。

NSTは週に1回、チームで患者さんの褥瘡の状態を観察し、処置を行います。終了後にカンファレンスを行い、創部の状態や栄養面・血液検査の結果を評価し、今後の処置や栄養管理、体位交換などの方針を決定しています。体位交換に関しては、個々に合った車椅子の使用や体位交換を確実に行うために体位交換表を作成し、声かけや実施を行っています。各々に応じた体位交換用のマクラやクッションを使用し、体位がわかりにくい場合は絵で表示して誰が見てもわかるように掲示しています。体位交換表を作成してからはスタッフの意識も変わり、声をかけ合いながら体位交換ができるようになりました。さらに、褥瘡がなくてもリスクの高い方、低栄養の方に関する栄養管理の検討も行っています。

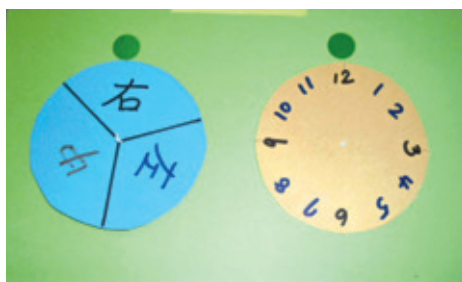
NSTの導入により、これまで精神科病院では難しかった褥瘡の治療が、改善する患者さんも増えました。褥瘡患者全体からみるとNST対象者の褥瘡治癒率は、経管・経口栄養の患者さんともに増加し、軽度の褥瘡にいたつては、NSTが早期に介入することで約80%が発生から3ヵ月以内に治癒しています。

褥瘡が改善することで、今まで寝たきりだった患者さんが車椅子に乗り自力で食事が摂取できるまでに回復し、ADLの拡

大に繋がりました。その他、病棟では合併症予防のために口腔ケアや嚥下体操（パタカラ体操）を実施しています。毎日の口腔ケアの実施で、昨年度の感染症の罹患者はゼロでした。また、嚥下体操は朝のつどいの中で実施し、導入後は誤嚥する患者さんも減っています。

これからも、多職種と連携を図り、合併症の予防に努めながら患者さんが安心して入院生活が送れるよう対応していきたいと思っています。

体位交換表



現在の体位の向きと時間を合わせ、次の体位交換時に、間違えないようにしています。



うつの認知行動療法

医療コーディネーター部 臨床心理士 向井 秀文

今年の1月から新しいプログラムとして「うつの認知行動療法」を開始しました。1クール6回(週に2回、1回30分)、うつ病の方5〜6名を対象に、臨床心理士2名が中心となって運営しています。

うつは15人に1人が体験すると言われてるように、かなりやすい疾患です。現在、多くの研究から、うつ状態になりやすい人には、物事を悲観的に捉えてしまいやすいといった、「認知の歪み」があることが明らかにされています。例えば、「人にあいさつをしたのに無視された」という出来事を考えてみます。この場合、「単に自分の声が相手に聞こえなかった」とも考えられるのですが、

うつ状態になりやすい人は、「相手に嫌われているから無視されたに違いない」、「自分が何か失礼なことをしたから無視されたに違いない」など、極端に悪い方向で考えてしまうという特徴があります。認知行動療法とは、このような人それぞれの「考え方のくせ」に焦点を当て

て、物事をより柔軟に、緩やかに考える練習を行う治療法です。

当院でのうつの認知行動療法では、まず、うつ病について学びます。その中で、うつ状態になりやすい人の考え方のパターンを確認し、参加者にもどのような考え方のくせがあるかを見ていきます。そして、自分の考え方のくせが分かったら、「物事をどのように考えれば楽になるか」について参加者全員で話し合っ、物事を緩やかに考える練習をしていきます。

自分の考え方のくせは意外と気づきにくいものです。今回のプログラムの考え方について

考えることを通して、プログラム終了後も、物事をさまざまな角度から考えるきっかけになればと考えています。



国立精神・神経医療研究センターの菊池安希子先生に認知行動療法の講義をしていただきました

考え方のパターン	内 容
一般化しすぎ	1つの失敗や、嫌な出来事だけを根拠に「いつも○○だ」「すべて○○ない」という風に考える。 例えば… ①2〜3種類の薬が合わなかったら「自分はもう治る見込みがない」とか。 ②人と、一度気まずくなると「すべてが合わない」とか「気に入らない」と考えてしまう。
自分への関連付け	何かよくないことが起こると、自分に関係のないことまで「自分の責任だ」と判断する。 例えば… ①上司が不機嫌 → 自分ができないからだ。 ②母が怒ってる → 自分が悪いことをした。



写真は統合失調症の認知行動療法の勉強会の様子です。

認知行動療法といううつや不安に対する心理療法というイメージが強かったのですが、幻覚・妄想体験もまた、「考え方」が深く関わっていることが理解できました。



さらに実践的な指導も受けました

こもれびりレーイッセイ

● 第15回：医療コーディネーター部 情報管理室 主任 惣門 裕輔

アンパンマンは我が家のヒーロー!?

我が家には二人の息子がいる。今日はそのうちの次男坊のお話し。

2歳になる次男は、日々長男（5歳）の背中を追いかける毎日である。何を
するにも兄と同じように同じようにやろうとする。そばで見ている私たちに
は微笑ましい光景に見えるが、本人は追いつこうと真剣そのものである。時
には兄に拒絶されて悲しいのか悔しいのかワンワンと泣き始める。

そんな時に泣くのを止める特効薬は、私の抱っこでも母親である妻の優し
い慰めでも及ばないものがある。「アンパンマン」である。テレビでアンパ
ンマンが流れ始めると、不思議なくらいピタッと泣きやみ、ともすれば笑顔に
なる。あの丸い顔のどこに、わが子をひきつけてやまないものがあるのだろ
うと、いつも不思議に思つたものだ。それにしても、アンパンマンというものは
知れば知るほど本当にすごい。ほぼ100%この幼児世代がこの虜になっ
ている。絵柄だけ見れば、誰でも書けそうな造形なのに…。

アンパンマンの物語は、みんな常に優しいお話ばかりである。バイキンマン
やドキンちゃんという敵役がいるが、ちょっとした出ず程度で決して悪人では
ない（むしろ場合によっては助けてくれる良い奴である）。競争などはあつ
ても、他人を貶めるようなことは決してない。まあ、幼児向けのものなので当
然と言えば当然なのだろうが。

少し前に、主題歌が震災の時に現地で老若男女問わず励ましの歌となつた
というエピソードがあつた。そういえば、昔から気になつてることがある。
あの歌詞の中で「愛と勇気だけが友だちさ」とあるが「愛と勇気だけ」って
どうということなのだろう? 実はアンパンマンは孤独を抱えたニヒルなヒー
ローという設定だったのだろうか? また、物語の中で毎回アンパンマンの顔
が汚れたり凹んだりするたびに新しい顔と当然のように交換しているが、食
べ物を粗末にしてもPTAは抗議しないのは何故なのだろうか?（顔だから
なのか? 我々は子どもに顔を食わせるスプラッター映像を見せているの
か!?）なんて皮肉たっぷりにみえちゃう私は、アンパンマンを愛する次男か
らすればバイキンマン以上の悪い奴に見えていたりして…。だが我が子よ、現
実世界にはアンパンマンみたいに困ったときに助けてもらえるヒーローはい
ないのだよ。と思いつつ、ぐずった時は、やっぱりテレビの中のアンパンマン
に救いを求める我が家なのであつた。そういう意味では、アンパンマンは我が
家のヒーロー!?

▼次回予告 曾我部美鈴 看護部総括師長へバトンタッチ



さんがスミーズに退院で
きるよう、医
療保護入院
の方には担
当の相談員
が支援を行



そよ風家族会 通信

地域連携部 精神保健福祉士 木村 千尋

五月晴れのまぶしい平成26
年5月24日（土）に今年度最
初のそよ風家族会を開催し
ました。今回は家族会の総会
と、中島院長から「精神保健
福祉法改正について」「向陽台
病院の展望について」という2
本立ての講話があり、ご家族
24名の参加がありました。

講話では、今年4月の精神
保健福祉法改正で保護者制
度が廃止となったことについ
て、これまでの保護者制度の
歴史を振り返りながら話が
あり、家族の負担が大きかつ
たことなどについて、うなずき
ながら話を聞いている方もい
らっしゃいました。また、患者

うことや、当院の展望につい
ての話では、依存症や発達障害
などさまざまな疾患、障害に
ついての説明があり、中には
メモを取りながら熱心に耳を
傾けている方もいらっしゃい
ました。

次回は8月23日（土）に大
内清デイケアセンター長の太
内清による「薬との上手な付
き合い方」地域でいきいきと
暮らすために」の講話を予
定しております。単剤化、薬
の減量など最近の薬剤事情に
ついてもお話する予定です。
たくさんの方の参加をお待ちし
ております。

次回の予定

● 平成26年8月23日（土）

10時～12時

▼ 会場：リュミエール活動室

詳しくは

☎096-272-7211

までお問い合わせください。

こもれびぷらざ

向陽台病院の最新ニュースやお知らせなどをお届けします。

向陽台祭を開催しました！

医療コーディネート部 岩永 知寛



平成26年4月11日(金)レクリエーション委員会が中心となり、向陽台祭を開催しました。近年、くませいフェスタや熊本市ミニバレー大会等の院外行事が増え、その影響で院内イベントは縮小傾向にありました。そこで、年に一度位は大きなイベントを院内で行えないだろうかという委員の想いで企画することになりました。

春の暖かい時期に外でのイベントを行いたいと考え、1月から企画準備を始めました。イベントを通して楽しむ体験や他者との交流の場となるこ

とを主な目的とし、4月の新入職者が参加することで病院内の雰囲気馴染むことも目的の一つとしました。

当日は、横田会50周年記念スライド上映、食バザー、小物販売、フリーマーケット、ゲームを行いました。記念スライド上映ではモノクロ写真からカラー写真と50年の歩みを感じる時間となり、参加者やスタッフから「懐かしい」「良かった」との声がありました。卓球・バスケット・フットサル・ペタンク・パターボードの5種目のゲームでは、参加者が景品ゲットのために真剣な表情でプレーしており楽しい雰囲気でした。食バザーや小物販売はデイケア、思春期の入院患者さんたち、喫茶「向」、地域生活支援センターなどでしこと複数出店があり、患者・デイケア利用者が企画・準備を行い、当日の販売・運営まで行いました。病院からは栄養科、植木町商工会からは特別に「CHINN EN」に出店していただきました。日ごろ院外に出る機会の少ない患者さんが財布を握りしめ、食バザーの列に並んでいる姿が「やって良かった」と思える一場面でした。

ご家族の方の参加もあり、若い方から年配の方まで多くの方々に参加していただき各ブース大盛況でした。



良い雰囲気の中で交流することができ、目的である楽しむ体験や他者との交流の場となりました。今回、初めての試みを無事に開催できたこと、事故なく終えることができました。企画・準備など協力していただいた方々ありがとうございました。年に一度の大きなイベントとして今後も開催を予定しています。より良いイベントとなるよう企画していきますので楽しみにしてください。

診療のごあんない

- 診療科目：精神科・心療内科・児童精神科
- 病床数：198床
- 外来診療時間
【月～金曜日】9時40分～16時
(ただし、受付は12時30分まで)
【土・日曜日】 休診

祝日も平常どおり診療しています

交通アクセス

- 産交バス 向坂バス停から徒歩3分
投刀塚バス停から徒歩3分
- 車 植木ICから10分
- JR 植木駅下車 → タクシーで6分

アクセスマップ



初めて受診される方へ

当院は**予約制**です。
初めての方は、**地域連携室**へお電話ください。
☎ 096-272-5250
電話受付時間
【月～金曜日】9時～16時30分
電話の際、①お名前 ②相談内容 ③連絡先 などをおうかがいし、予定の日時を決めます。

当日の所要時間 は問診や診察、検査などを含め、**2時間程度** とお考えください。

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの動向を掲載しています。

集計月	外来延数	新患者数	1か月ごとの入退院者数	
			入院	退院
2014年3月	2,792	62	41	42
2014年4月	2,627	56	52	48
2014年5月	2,580	67	42	30

(単位：人)

「こもれび」に関するご意見・感想をお待ちしています！



私たちは「こもれび」とおして、皆さまに役立つ情報をお届けできればと作成しています。皆さまの率直なご意見をお聞かせください。(向陽台病院 広報委員会)

編集後記

病院では6月に大きな組織改編があり、医療コーディネーター部や地域連携部が立ち上がり、ディケアはディケアセンターとなりました。新しい組織の中で、気持ちも新たに目標に向かって邁進しています。

また、今年は8月に日本ブリーフサイコセラピー学会第24回熊本大会があります。大会会長を中島中央院長が引き受け、他機関の実行委員と協力しながら、盛会に向けて準備を進めているところです。

大会ホームページに暑い熊本の夏に向けた院長のユニークな挨拶文が載っています。ぜひご覧ください。(濱本晋也)

外来担当医表

土曜日は休診です

※2014年7月1日現在の内容です。

※担当医は予告なく変更になることがあります。

	月	火	水	木	金
午前	中島	野本	村上	横田	松本
		笠原	城野	藤永	田仲
午後 予約			城野	(非常勤)	

病院理念

私たち向陽台病院は、地域医療のなかで安全で効果的な精神科医療を提供するために、職員の知恵を結集し、迅速かつ包容力のある対応ができる病院を目指します。

患者の権利

1. 良質な医療サービスを平等に受ける権利があります。
2. 人格・意思が尊重され、人間としての尊厳を守られる権利があります。
3. 自分自身の診療に関する情報の提供を受ける権利があります。
4. 医療従事者から説明を受けた後に、提案された診療計画などを自分で決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見（セカンド・オピニオン）を求める権利があります。
5. プライバシーを尊重される権利があります。



医療法人横田会 向陽台病院

〒861-0142 熊本市北区植木町鎧田1025
TEL: 096-272-7211 FAX: 096-273-2355

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



当日の診察順番をコチラから受付できます

再来専用受付システム



当院は、2005年から財団法人日本医療機能評価機構の認定を受け、2010年にVer.6.0で再認定されています。



当院は「情報公開レベル優良施設」として、はとあつと評価（認定3/Stage-1）の第三者評価認定を受けています。

● 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