

TAKE
FREE

2020年 夏号

vol. 66

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

〔病気のおはなし〕

新型コロナウイルスの流行と こころのケア

〔部署紹介〕

こんにちは！地域連携部です

〔プログラム紹介〕

生活に関わる脳の働きをトレーニングする

〔リレーエッセイ〕

訪問看護ステーションステップ 所長
看護師 山下 武代

〔デイケア掲示板〕

生活スキルアップ

〔連携医療機関〕

国立病院機構熊本医療センター
橋本 聡 先生

〔院内学級ひかり〕

自粛はつらいよ！

病気のおはなし

新型コロナウイルスの流行と こころのケア

●今回教えてくれた先生

加藤 慎介 先生

診療部 医師

新型コロナウイルス感染症の流行が発生し、この感染症に対する理解は進んでいますが、一方で、私たちの身のまわりの状況も変化し続けています。新しい情報も毎日、さまざまなメディアから入ってきますね。

外出自粛、休校や大切な出来事の中止など、「非日常」を過ごす私たちには、いつもとちがう行動や反応が見られても不思議ではありません。

「不安だ」「いつもよりイライラする」「怖い」「眠れない」と感じることはありませんか。



また今、自宅待機などいろいろな感染対策がとられていますね。感染拡大防止のために、やむを得ない面はありますが、行動の自由を制限されると、喜怒哀楽の感情が乏しくなったり、不安な気持ちになったり、周りの状況がどこか他人事のように感じられたり、自分が疎外されているような気持ちになる「拘禁反応」と呼ばれる心理状態が生じることがあります。こうした反応はけっして特別なものではなく、この状況では誰にでも起こることがある自然な心理反応です。

自分に合ったストレス対処法はなにかありますか？音楽を聴く、日記をつける、よく眠る、ペットと遊ぶ…レパトリーをたくさん持っている、少しでも安心して過ごすことができそうですね。友だちや家族、趣味の仲間とのつながりを保つことも、ストレス対処法のひとつです。つながりを維持するには、電話、LINE、SNS、手紙などを使って、あなたにできる範囲で連絡をとりましょう。あなたが信頼している人や友だち、家族と会話をしましょう。

もしもこんなサインに気づいたら、一人で抱え込まず、相談をして

みましょう。

●2～3週間以上とても疲れた状態が続いている

●大切な人や自分自身を傷つけてしまう

…あなた自身も気がつかないうちに疲れがたまりすぎてしまったのかもしれません。感染症の流行が発生している今、ストレスを感じたり、不安になったりするのは当たり前のことです。このような反応がみられることもあるでしょう。

●病気になることや死んでしまうことへの恐怖

●病気ではないかと疑われることへの恐怖

●仕事を失ったり、解雇されてしまったりするのではという恐怖

●大切な人を守れないのではという無力感や、感染症のために大切な人を失うのではという恐怖

●孤立や孤独によって生じる無力感、倦怠感、抑うつ感

●過去に感染症が流行した時の経験を思い出してしまうことの恐怖

また、さまざまなストレス要因によって、あなたや身のまわりについて、このような長期的な影響が心



Topics & Data

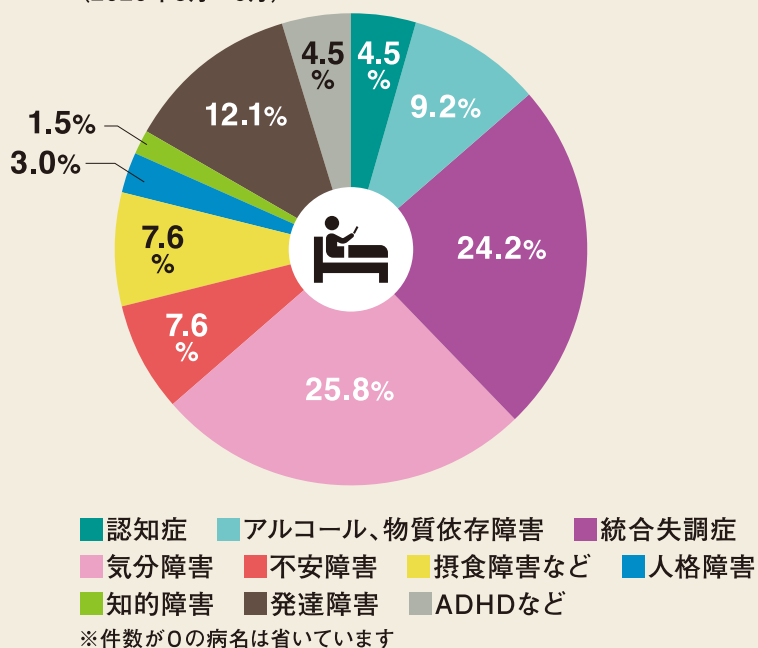
救急病棟の疾患別割合と新しく病院にこられた患者さんの年代別割合

救急病棟では、気分障害について、統合失調症の方の入院が多いことがわかります。アルコール/物質依存症や摂食障害の方の入院も増えてきています。

新患は20歳未満の方が過半数を超えています。

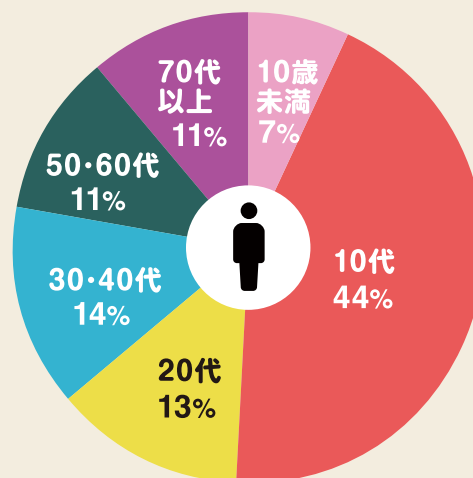
精神科救急病棟入院の疾患別割合

(2020年3月～5月)



新患の年代別割合

(2020年3月～5月)



配になってしまうかもしれません。

- 社会のネットワークや地域の経済活動が悪化してしまうこと
 - 子どもや配偶者、他の家族に不安や怒りを向けてしまうこと
 - 医療機関を避けたり、受診できなくなったりして、健康上の問題の悪化を経験してしまうこと
- 危機を感じる状況で、悲しんだり、心配したり、戸惑ったり、恐ろしさを感じることは自然な反応です。つらい時、どうすればよいのか分からない時には、病院スタッフや、そばにいる信頼している人に相談してみてください。

できる範囲で明るい未来を予測し、近い将来、自分は何がしたいのか、どう生きていきたいのか、もともと抱いていた夢や希望はなんであったのか、改めて思い出してみるのも助けになるかもしれません。また、過去の苦しかった時期に感情をコントロールするためにあなたが使ったやり方を、今回も試してみてもどうでしょうか。

この内容についてももしも気になることがありましたら、ご相談ください。

こんにちは！ 地域連携部です

●地域連携部 地域連携科 精神保健福祉士 上土井 志織

みなさんは精神保健福祉士（以下PSW）をご存じですか？私はPSWとして5年目になりますが、知り合いから聞かれたときに一言ではなかなか言い表すことが難しいなあと思うことがあります。ここでは日頃の仕事や役割を振り返りながら、PSWが所属する地域連携部についてご紹介したいと思います。

地域連携部にはPSW14名、事務員2名が配置され、外来担当の『地域連携科』と入院担当の『地域移行支援科』に分かれています。『地域連携科』が病院の窓口となり、初めての受診もしくは入院されたい方の相談を受けています。初めての場合は戸惑いや不安がある方もいらっしゃるため、少しでも解消できるように心がけて対応しています。入院治療の場合、『地域移行支援科』が患者さんやご家族の意向を確認しながら、退院後の生活を検討します。院内カンファレンス、関係機関を交えたケース会議を行い、役割分担して支援体制を築いていきます。退院後は、再び『地域連携科』が対応します。入院と外来で担当は分かれますが、部内で情報共有し、支援が途切れないように動いています。利用できそうな制度・サービスの情報提供や、外部の関係機関の人たちとの連携も、PSWの大きな役割です。



こうして業務を振り返ってみると、幅広く動いているなと思います。

私たちが大事にしていることの一つに「患者さん主体の支援」があります。課題に向き合い、解決に向けて取り組むのも、ステップを踏んで進むのも患者さん自身。あくまでPSWと一緒に課題を整理したり、取り組む方法を提案し試行錯誤したりと、患者さんに伴走する形で支援します。

入職して1年目だった私は目先のことばかり考えて、なかなか上手く支援が進まないことがありました。自分のなかでどう支援をすればいいか行き詰ったとき、先輩PSWからの「患者さんの気持ちは聞いた？」とアドバイスを受け、自分の考えだけで進めていたこと、患者さんやご家族の気持ちを置

き去りにしていたことに気づきました。この経験を通して、患者さんやご家族と向き合い、さまざまな想いを受け止めた関わりが、より良い方向に繋がることを学びました。必要とする支援や今持っている力を発揮できるよう、その方のペースに合わせて、寄り添って励ましたり、少し離れてみたり、目先の結果にとらわれずに関わっていくことが大事だなと感じています。

最後に、治療しながら生活のことで気になること、心配なこと、困りごとがありましたら、いつでも私たちPSWにご相談ください。患者さん、ご家族、関係機関から「ちょっと相談してみよう」と気軽に声をかけてもらい、相談してよかったと思われる存在になれたらと思います。

生活に関わる脳の働きを トレーニングする

●医療コーディネート部 作業療法科

主任 岩永 知寛

統合失調症やその他の精神疾患は、その原因や病気の仕組みがはっきりしておらず、複雑なものであると考えられています。しかし、一般的には「脳の病気」として捉えられています。

精神疾患をもつ方は、生活の中での困り感があると言われており、家事や身のまわりのこと、コミュニケーションなどさまざまなことに及びます。これらは実は脳の働きと深い関係があります。生活との関係が深いのは、「認知機能」といわれるものです。認知という言葉から、認知症をイメージする方もいるかもしれませんが、認知症に限ったことではありません。

認知機能には、「気づく・集中する・覚える・計画」するなどの基礎的な機能と、「理解する・想像する・判断する」といった応用的機能があります。生活の中では、常にこの認知機能が働いています。しかし、ストレスや睡眠不足などによってこの働きが鈍くなると、生活の中の困り感につながります。例えば、「新聞を読み返さないと内容が分からなくなった」「手際が悪くなって料理に時間がかかるようになった」などといったことです。

認知機能の働きを良くし、できなくなったことを再びできるようにすることを「認知リハビリテーション」と言います。新聞を読むという行動を例にします。新聞を読むときには、文字を目



で追う機能(注意機能)や、文章を理解する機能(言語機能)が働きます。プリント課題などでトレーニングし、脳の働きを改善させることで新聞をスムーズに読むことができます。写真はその一例です。間違い探しやクロスワードといったドリル、オセロや将棋などの卓上ゲームでもトレーニングになります。目的の行動に必要な認知機能をトレーニングすることで、生活の中の困り感を緩和して、できることを増やしていきます。

リハビリテーションと言っても、頭を抱えるような難しいことをやるわけではありません。難しかったり楽しくないことは、なかなか続かないものです。ですので、手芸やレクリエーション、料理、ゲーム、プリント課題などを使って楽しみながら行っていきます。

当院では認知機能のトレーニングがさまざまあり、作業療法プログラムに盛り込んでいます。プログラムの中身については、次の機会に紹介させていただきます。

そよ風 家族会

医療コーディネート部 臨床心理科

主任 杉本 千佳子

新型コロナウイルスの影響で、5月23日に予定していた『そよ風家族会』は残念ながら中止になりました。家族会は「当事者を支える家族も元気に」「細く長く開催し続ける」をモットーに活動を行っています。熊本地震の時だって、どんなに参加人数が少なかったって、顔を合わせて体験や気持ちを分かち合うことを大事にしてきました。

「密」を避け、「ソーシャルディスタンス」、と一定の距離をとり、マスクで表情も分かりづらく…感染しないように、させないように、人との関わりには緊張感が伴うようになりました。つながりの中で支え合ってきた家族会にとっては少々困った事態です。

「ここでなら、子どもの病気のことや心配なことを安心して話ができる。私にとっての居場所」「どんなに苦しくても、いつかふっと笑うようなことが起きる。今、苦しい時間を過ごしている家族にそんなことを伝えられたら」「家族が病気になった当初は『我が家だけ、なんでこんなに大変なのか』と思うけど、他にも同じような体験をしている家族がいる。大変な時期はずっとは続かないし、大変だった記憶も少しずつ忘れていく。希望を捨てずに日々を送ることが大事」など、ご家族の話をしみじみと思い出します。

本を読むのもネットで調べるのもいいけれど、やっぱり生身の声にはぬくもりと力があります。重たい空気が緩んだり、他の方の涙にうるっときたり…、息づかいや空気感はオンラインでは味わえない、グルーブの醍醐味だと感じます。「コロナは大変でしたね」と言いながら、皆さんと集える日を心待ちにしています。

今年度の予定

8月22日(土) 家族会総会/交流会

11月28日(土) 当事者からのメッセージ(仮)

2月27日(土) 家族交流会

予定通り開催できることを祈って。

未知のウイルスとの闘い

訪問看護ステーション「ステップ」 所長
看護師 山下 武代

すべてのものがすがすがしく明るく美しく、さまざまな花が咲き乱れ過ごしやすくなり、希望に満ち溢れる季節のはずが、令和2年の始まりは未知のウイルスにより生活が一変した。突然3月2日から休校となり、我が家の3人の孫は3学期の授業を受ける事なく1ヵ月が過ぎ、4月となり新学期を迎えてしまった。3月から臨時休校が始まり、そのまま春休み、ようやく友だちと会えると心待ちにしていた子どもたちの気持ちはいかばかりか。そしてまた5月の大型連休明けまで延長となり、さらに5月末へと変更となった。自宅で過ごす中である程度のルールを決め、各自の部屋管理(窓開け、布団を整える)、ゴミ出し当番、食器洗い、洗濯干しやたたみ、猫の世話、ゲームは2時間、学習は朝9時から10時までなど家族会議を開き、紙に書き出し貼ってあった。が、10日程経過すると見事に約束は破られ、子どもたちは「退屈だ」「何もすることがない」とブツブツ言いだした。外遊びができない辛さ、不満が爆発寸前だった。私にできることは一緒におやつを作る、一緒に遊ぶ、一緒に寝る、少しのわがまま

を受け入れる、それくらいだ。

毎日、毎日テレビからの情報に一喜一憂する私。マスクがないトイレトーパーがないと聞き、家族が多い我が家のために買いに行かないと、と早朝開店前何時間も並んだこともある。今、何をすべきか、正しい情報で正しい行動を、とわかってはいるが不安で仕方がないのは私だけだろうか。

例年4月の入学式までには散ってしまう桜が、今年は10日過ぎても散らず、子どもたちの賑やかな声を待っているかのように、はらはら散りながらも我慢強く咲いていた。

平和ボケと言われていた日本にも緊急事態宣言が発出された。今の状況は人生の中の一瞬の出来事だと長く生きて来た私には考えられても、今を生きている子どもたちには、手痛い令和の春の嵐だった。それでも時々の登校に子どもたちは笑顔を見せてくれる。

未知のウイルスとの闘いはまだまだ続くようだ。未来ある子どもたちを守るためにも、一人ひとりの行動を考えたい。どうか頑張ってもらい、負けないで平凡な暮らしを取り戻すまでとただただ終息を願う。



デイケア掲示板

生活スキルアップ

デイケアセンター 准看護師 宮崎 真紀

まず、皆さんに質問です。“生活スキルアップ”と聞いて皆さんは、どのような活動を思い浮かべますか？

料理の仕方？清掃の仕方？など思い浮かぶと思います。

そうです。生活するうえで、必要なスキルを身につけることを目的に活動をしています。現在は、グループホーム入居の方を対象にしています。

メンバーに、生活するうえで困っている事などを聞くと、「部屋の掃除の仕方がわからない」「収納の方法がわからない」「整理整頓の仕方がわからない」などの答えが返って来ます。そういう方々の「わからない」を少しでも解消できるよう、日々、デイケアスタッフで検討しながら進めています。

活動が始まったのが、昨年の7月頃からです。今、現在1ク



ル3ヵ月として、3クール目に突入しました。卒業したメンバーもいれば、まだ継続して参加しているメンバーもいます。三歩進んで二歩下がるという言葉があるように、今週、前に進んだと思っていたら翌週には元に戻るといったように、同じことを繰り返しながら、ちょっとずつ進んでいます。

戸惑いを感じることもありますが、私たちスタッフも日々、手探りしながら、自分たちの日常をふり返る良い機会になっています。今後もメンバーと共に自分たちも成長できるよう進めていけたらと思っています。



連携医療機関

このコーナーでは、向陽台病院の連携医療機関の先生や関連施設の方にご登場いただきます。

第6回



国立病院機構熊本医療センター

精神科副部長 救命救急科医長 橋本 聡 先生

コロナ禍、向陽台病院でお勤めの皆さまも大変な思いをされている毎日かとお察しいたします。日ごろ、皆さまには精神科救急事案や、摂食障害・依存症の方などをよくお願いしており、その度に快くお受入れいただき感謝申し上げます。今回、国立病院機構熊本医療センターの紹介をさせていただきます。

当院は熊本城のそばに立地し、藤崎台球場も間近なため野球シーズンとなれば声援やアナウンスが聞こえてくるのですが、ここの所は救急車のサイレン・防災ヘリのプロペラ音を除けば静かなものです。救急搬送の数も減る一方、重症者の数は例年通りという感じです。そのような中、私たち精神科スタッフは身体合併症を抱えた精神科疾患の方、自殺企図患者さん方の対応に頑張っております。精神科病棟も閉鎖環境で50床を用意しておりますが、自立で歩けるの方が少なく一握りという状況です。在院日数もとても短い中、質の高いワンタッチができるようにと奮闘しているつもりですが、至らぬ点などあればどうぞお知らせください。

当科としても、個人的にも取り組んでいることとして一般救急と精神科救急との連携促進のあれこれがございます。日本臨床救急医学会が監修して作成された研修コース（PEEC／ピーク）の開催と普及を通じて、救急車を要請した精神科患者さんへのケアや治療の質が上がることを期待しております。精神科病院にお勤めの方にも評判のコースですので受講いただけますと幸いです。引き続き今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

+++++

院内学級 ひかり

月日 曜日

自粛はつらいよ！

コロナウイルスの世界的感染拡大、日本国内での感染拡大を受けて4月16日、熊本県も緊急事態宣言の対象区域となりました。



熊本市内の学校が休校、それに続く形で県立学校の休校が決定しました。当然、向陽台病院の院内学級『ひかり』も休校となり、これまで

での日常はあっという間に形を変えてしまいました。入院して生活リズムを整え、活動や学習で自信をつけた子どもたちは、試験外泊、試験登校を経て退院しますが、肝心の試験登校による登校練習もできません。タブレット学習は貴重品管理の観点やゲーム依存・ネット依存の治療上の理由から院内では導入が難しい状態です。まさに、自粛はつらいよ！と嘆かざるをえません。

しかし、子どもたちにとって入院生活はデメリットばかりではありません（と思いたい）。学校がなくても、決まった時間に就寝起床し、活動や学習支援に参加します。運動もあるので、運動不足の心配はあ

りません。児童思春期病棟のマスク着用率は100%。マスクが不足する際には活動の中で布マスクを作成します。換気の重要性や正しい

手洗い方法はプロの看護師さんから何度も教わりました。換気で風がびゅんびゅんと吹いて、寒すぎることもあるけれど、皆一丸となって頑張っています。

そんな中、先日は月に一度の思春期イベントを開催しました。今回はこの状況を逆手にとった“手洗い選手権”。ブラックライトで確認し、最初に手が綺麗になった人から好きなアイスが選べます。アイスは全て違う種類。中には一つだけ超高級アイスが……。また、ゴールデンウィークには、比江島院長や山脇病棟医からキーボードやジグソーパズルなどの差し入れをいただき、つらい自粛を楽しく乗り切っています。（辻 翔太）

地域連携室からのお知らせ

初診予約専用ダイヤルを新しく設置

初めての方、1年以上受診されていない方の受診のご相談は、こちらの番号におかけください。

● 初診予約専用ダイヤル
096-272-0908

● 予約受付時間：
月～金曜日 9:00～16:30

初診予約の受付、待機状況については、ホームページの「お知らせ」で最新情報をご確認ください。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2020年3月～5月の動向を掲載しています。

集 計 月	2020年 3月	2020年 4月	2020年 5月
外来延数	2,373	2,252	2,187
新 患 者	27	30	30
1か月ごとの入院患者数			
入 院	40	31	35
退 院	44	43	28

編集後記

今号はさながらコロナ特集号となりました。

新しい生活様式を模索しながらも、暮らしを楽しんでいきたいものです。暮らしを楽しむ第1弾として置き型ハンモックを購入したのですが…。思った以上に大きく、乗り込むのにひと苦勞。ゆらゆら心地よいのですが、調子にのって揺られていたら酔ってしまいました。

これに懲りずに暮らしを楽しむアイテムを探していきたいと思います。

（杉本千佳子）

「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」をとおして、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）

診察のごあんない (2020年7月現在)

月	火	水	木	金
山脇	比江島	田仲	陣門	田仲
新堀	田仲	末永	牧〔隔週〕 横田〔見〕〔隔週〕	河崎
宮崎	加藤	矢田	長田	大嶋

※担当医は予告なく変更になる場合がございます

祝日は外来をお休みします

- 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
- 外来休診日：祝・土・日曜日

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。☎ 096-272-0908 (初診予約専用ダイヤル)

※地域連携室直通 (096-272-5250) は業務用となります。

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。

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。

患者さんの権利

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。

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15分 北熊本スマートICから10分

🚆【JR】植木駅下車 → タクシーで6分



医療法人横田会 向陽台病院

熊本県熊本市北区植木町鑑田1025 tel.096-272-7211



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



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、2020年4月に3rdG:ver2.0で再認定されました。

