

TAKE
FREE

2020年 秋号

vol. 67

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

運動と心の健康

[部署紹介]

医局に潜入！

[プログラム紹介]

作業療法×コグニティブ

[リレーエッセイ]

事務部 庶務課 副主任 宇野 美穂

[向陽台 PICK UP]

実習生の受け入れ

[連携医療機関]

熊本ファミリーメンタルクリニック
安川 節子 先生

[院内学級ひかり]

夏野菜を育てました！

病気のおはなし

運動と心の健康

● 今回教えてくれた先生

診療部 医師

陣門 洋平 先生



適度な運動は健康に良いと言われますが、体はもちろん心の健康にもメリットがあります。そこで今回は、運動にはどんな効果があるのか教えていただきました。

適度な運動が糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や、筋力低下など運動器の衰えによるロコモティブシンドロームの予防に繋がり、また、予防だけではなく改善にも繋がるということは広く知られていることと思います。実際に、生活の中に運動を取り入れている人は増加しており、運動・スポーツの実施状況についての国の世論調査では「この1年間に運動やスポーツをしなかった」と答えた人は、1994年は約33%でしたが、2019年は約18%と大幅に減少しています。また、運動・スポーツを行う理由も変化しており、1994年の調査では「楽しみ・気晴らしとして」と答えた人が最も多くなっていましたが、2019年の調査では「健康・体力づくりのため」と答えた人が過半数を占めています。実施している運動・スポーツについては、2019年の調査では、ウォーキングと答えた人が6割以上と最も多く、運動が苦手な人や忙しい人でも手間をかけずに健康増進を目指せるように、日常生活に取り入れやすい運動を行う人が増えているようです。このように、運動に対する考え方や取り組み方は、健康増進を意識したもののへと変化してきています。

運動は身体のみならず、心の健康にも関係していると言われています。ストレス解消にスポーツをしたり、適度な運動により心地良い疲労感を味わったりなど、運動と心の健康の繋がりを感じた経験がある人もいらっしゃるのではないのでしょうか。運動が心の健康に関係するということは、意

外と古くから言及されており、古代ギリシャの医師ヒポクラテスは、精神疾患の治療法の一つとして体操療法を挙げています。また、近年では、運動の心理的効果に関する研究において、不安や抑うつ軽減、情緒の安定などに運動が有効であるとの報告もあります。メカニズムとしては、運動することにより、βエンドルフィン(快感や平穏を引き起こす脳内の神経伝達物質)が増加し、その結果、不安の軽減などに繋がるというβエンドルフィン仮説や、適切な運動による体力増強や運動能力向上が自信をもたらし、その結果、意欲や行動力などが高まり、うつ症状を改善するという自己効力感仮説など、さまざまな要因が考えられています。

また、認知症予防にも運動が有効であると言われています。認知症の原因疾患として最も多いとされているアルツハイマー病の発症には、身体的不活動が大きく関係しており、ウォーキングなどの有酸素運動が記憶力維持に有効であるとの研究報告もあります。

運動が心の健康に良い影響を与えるという話をさせていただきましたが、激しい運動を長い時間すればするほど良いというわけではありません。毎日、熱心に運動を実践している人が、ケガなどで1、2日程程度運動できなくなると、抑うつ、いらいら感、緊張などが生じることがあります。このような状態は運動依存と呼ばれており、運動の身体的・精神的効果への執着などにより生じる状態であると考えられています。1日30分のウォーキングを週3

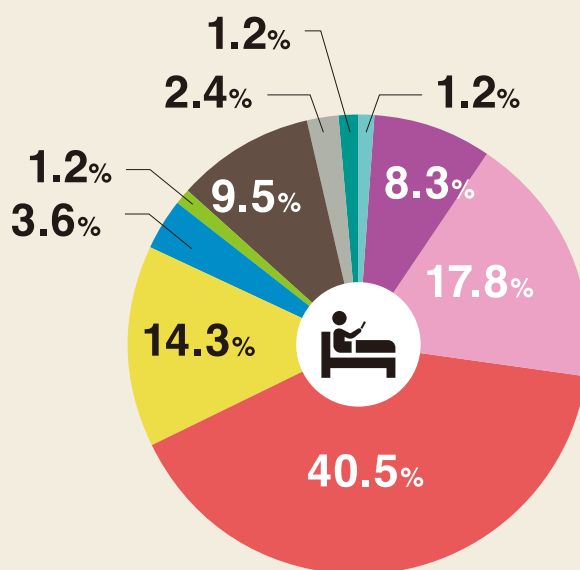


Topics & Data

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と不安障害の方の入院が増えてきています。新患は20歳未満の方が半分弱、20～40代の方も増えてきています。

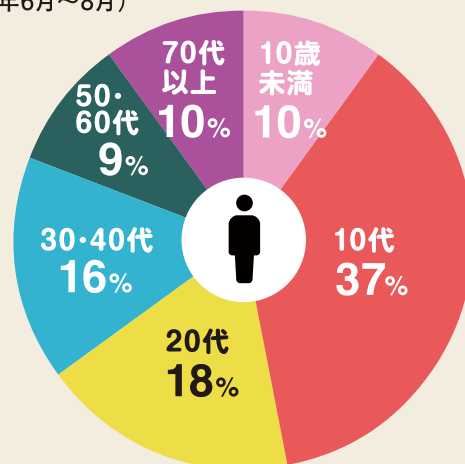
精神科救急病棟入院の疾患別割合 (2020年6月～8月)



■認知症 ■アルコール、物質依存障害 ■統合失調症
■気分障害 ■不安障害 ■摂食障害など ■知的障害
■発達障害 ■ADHDなど ■その他

※件数が0の病名は省いています

新患の年代別割合 (2020年6月～8月)



回行うことで、うつ症状の改善が期待できるとの研究報告もあり、負担になり過ぎない適度な運動を定期的に続けていくことが大切です。

しかし、不安や抑うつ軽減のための運動療法に関する研究報告は、薬物療法などと比べると少ないのが現状です。上記のような1日30分、週3回のウォーキングを負担に感じる人も多くいらっしゃると思いますので、負担感が少なく継続的に実施でき、患者さんに気軽に提案できるような運動療法の確立が求められます。

最後に当院で実施している活動をいくつか紹介させていただきます。

●運動プログラム

体育館でソフトバレーボール、バドミントン、エアロバイクなどを行います。ストレス解消、運動を通じたコミュニケーションなどを目的としています。

●思春期プログラム(運動)

児童・思春期病棟に入院中の患者さんが対象です。体育館でドッチビーボール、バドミントン、ソフトバレー、バスケットなどを行います。ストレス解消、集団の中で活動することによる社会性の向上、日中の活動による生活リズムの改善などを目的としています。

●B-Fight!

いわゆる、ボクササイズです。ボクシングの動きを取り入れた運動で運動量は多く、ストレス解消や心地よい疲労感を感じることを目的としています。

医局に潜入!

●看護師 桶谷 聡子・内山 智弘

医局には常勤10名、非常勤8名が所属しており、日々の診療に当たっています。その中でも今年度から勤務している4名のフレッシュな医師にスポットを当てて紹介していきます。

矢田 慶子 医師

和歌山県出身で大学から熊本に来ました。

テンションが上がるとき: 休日の前日、帰宅途中はだいたいテンションが高いです。

やる気スイッチはどこにありますか?: 締め切りが近づくと、やる気を出して頑張ります。

私のこだわり: かなり小さい頃から情熱を持って漫画を読んできました。名作少女漫画の知識に限れば病院1じゃないかと思います。

陣門 洋平 医師

先生のアツいポイント教えてください: 「運動と心の健康」について記事を書かせていただきましたが、私はテニスが好きで、コロナ禍のため少人数ではありますが週末に楽しんでいます。最近は股関節の重要性に着目し、テニス上達のためにメディシンボールを購入しました。より良いボールを打てるように体幹トレーニングに励みます。

河崎 達弥 医師

先生のアツいポイント教えてください: ハンカチを持ち歩いています。ちゃんと毎日替えます。



マスクで顔が隠れていますね(笑)。どの先生が書いたかわかりますか?

やる気スイッチはどこにありますか?:

…ないかも…。仕事中は気持ちを上下させないようにしています。

私のこだわり: 積極的に休憩を取ること!

医局を一言で表すと?: 水族館

大嶋 悠太 医師

先生のアツいポイント教えてください:

週末時間がある時はだいたい釣りに行っています。今はアジとハゼの数釣りがアツいです。溪流のヤマメやニジマスも涼しくて良いですね。同好の士を募集しています。

すべらない話: 学生時代に御所浦の診療所に3週間泊り込みで実習していました。釣竿を持参して釣った魚をおかずの足しにしていたら、次年度から実習の説明欄に「釣った魚で自給自足していた学生がいた」と書かれるようになった。

たらしいです。

テンションが上がるとき: 食堂のメニューがカレーかトンかつだったとき(この食堂おいしいですね)。

私のこだわり: 売店のゼロコーラの消費量(売上の8割は僕だと思います)

医局を一言で表すと: オープンで相談しやすい場所(一言じゃなくてすみません)。

それぞれの持ち味が伝わりましたでしょうか。個性豊かな『虹』のような医局、これからもよろしくお願いします。



作業療法×コグニティブ

●作業療法科 作業療法士 浦田 希

前号の「プログラム紹介」で、生活と脳の働き（認知機能：コグニティブ ファンクション）の関係についてお話ししました。多くの精神疾患では

この機能が低下することが知られています。

認知機能は普段の生活の中でもトレーニングすることができますが、今回は、作業療法プログラムでのトレーニングについて紹介します。

まず1つ目はコグニティブゲームです。認知機能について説明した後、ゲームに取り組んでいきます。ゲームは、個人戦やグループ戦で行ったり、言葉や身体や道具を使ったりと、たくさんの種類を準備しています。参加人数に合わせて毎回違ったゲームを行い、『楽しむ』をモットーに取り組んでいます。「難しい」「うまくできない」という方もいますが、脳は適度に混乱し、慣れていない刺激を与え続けた方が活性化します。「できないことは、よい刺激を受けている証拠」と考え、気軽に楽しんでもらえたらと思います。

2つ目はブレインケアです。このプログラムは対象者限定で行います。認知機能が生活にどのように影響しているのか、例えを交えて話した後、それぞれの認知機能に応じたゲームに取り組みます。まずは自分の得意・苦手を知ること。それから得意な認知機能はどんどん活かし、苦手な認知機能は楽しみながらトレーニングして、少しでも困り



感が緩和されることを目指します。ゲーム以外にも、普段の生活に取り入れることができる、脳を活性化するためのポイントをお伝えしています。

また、専門的なプログラムでなくても認知機能のトレーニングはたくさんあります。大人気のNintendo Switch。家庭用ゲームですが、ソフトによってさまざまな認知機能のトレーニングになります。メジャーなものでは将棋やオセロ、マイナーなものではトータス、ブロックス（掲載写真）などの卓上ゲームがあります。ビーズ細工やプラバンをつくる中でも認知機能を十分に使っています。

このように多くの材料を活用して、認知機能のトレーニングとなるようプログラム内容を工夫しています。

どのプログラムも大切なのは『楽しむ』です。「めんどうだなあ」「するのやだなあ」と思っていると、脳は働こうとしません。また、脳は怠けやすい性質をもっています。いつもと同じことをして、変化の少ない生活を送っていると脳は怠けてしまい、生活の困り感に繋がっていきます。みなさんが楽しんでトレーニングできるよう工夫して、スタッフも一緒に楽しんで取り組んでいきたいと思っています。

そよ風 家族会

デイケアセンター 精神保健福祉士

大池 麻友

8月22日に予定していた家族会総会は、新型コロナウイルス感染症の影響で残念ながら中止となりました。今回はそよ風家族会とはどのような活動を行っているのかについてお話ししたいと思います。

家族会の機能として「支えあい」「学習活動」「地域に働きかける運動」の3つの機能があります。日頃悩んでいる事や不安に思っていることを話し合うことで、家族同士がお互いの状況を理解しあったり、一人ではないんだと気づくことができます。また、病気の理解や対応の仕方について他の参加者の方から教えてもらったり、福祉の制度や医療サービスを学んだりすることができる場でもあります。そして、本人、家族が安心して生活するための必要な環境を作るために一緒に考えます。

そよ風家族会は年に4回開催しています。日頃の悩みや不安を自由に話し合う家族会交流会や、講師や当事者の方をお招きしての講演会などを企画しています。当院へ通院や入院している方のご家族が対象です。実際に参加されたご家族からは「家族会に来ている時間が自分の楽な時間です」、「向き合うことを恐れていたけど、同じ立場の人の話が聞けて向き合っていた」との声があがっています。

そのほかにも、当院では家族心理教室（毎月第2土曜日）という、疾患や薬についての勉強会も行っています。当事者を支える家族も、悩みを話せる場が少しでも増えればいいなと思い活動を行っています。参加を希望される方は、まずは看護師やケースワーカーなど病院のスタッフまでお声かけください。

新型コロナウイルス感染症が収束し、皆さんで集まれる日が来ることを心待ちにしています。開催情報はホームページに随時アップしますのでご覧ください。



QRコードを読み取っていただき
向陽台病院ホームページを
ご覧ください

私の流儀

事務部 庶務課 副主任 宇野 美穂



今わたしたちの置かれている状況は現実ではなく、映画の世界に飛び込んでしまったのではないかと思える日々です。

毎日暗いニュースで怯えてしまう話ばかりですが、少しでも拭きたらと思い、私に突如として出来た趣味について少しだけお話しさせてください。

その趣味とは「読書」です。みなさんは読書なんてありきたりだなと思われたと思います。しかし、小さい頃から本を読むことが苦手で、必要最低限の本しか読んでこず、読解力もない私が話題となった『君たちはどう生きるか』がどうしても読んでみたくなりました。きっと何かに思い悩んでいた時期だったのでしょ



う。勢いで購入したものの読むことに慣れていないため全く進まず、2ヶ月以上かかって読み終わりました。やっとやっと読み終えた時はものすごい達成感があり、少し賢くなった気さえしていました。

今まで何をしても長続きしなかった私ですが、その後は常に本を持ち歩くようになり、毎日10分でも読書することが日課となったのです。集中しすぎて楽しすぎて家事も疎かになってしまいうこともあるほどです。ついには本棚を購入してしまい今では読みたい本リストができ順番待ちまでしています。せっかちな私が心のゆとりが持てるようにと始めたことなので「義務化」することなく、読むことを楽しみ、楽しめていることを大事にして、好きな本を読み続けていけたらと思い今日も趣味を謳歌しています。次は塩風呂の世界へ飛び込んでみようと計画中です。

ステイホームと言われている中ではどうしても制限をかけられてしまうように感じてしまっていますが、せっかくのこの時間を楽しみに変えてみるのはどうでしょうか？

何か新しいことへ挑戦し、違う世界へと飛び込むのも、今しかできない醍醐味かもしれません。

向陽台 PICK UP

実習生の受け入れ

当院では、毎年多くの実習生を受け入れています。昨年度は98名の学生が臨床実習を行いました。今回は、精神保健福祉士と看護師の実習についてご紹介します。

●精神保健福祉士（実習担当 田上 祥子）

毎年、養成校から実習生がやってきます。期間はだいたい2週間から4週間ほどです。

患者さんがどのような生活を望んでいるのか、それを叶えるために何が必要なのかなど、患者さん自身や患者さんを取り巻く環境を理解しながら、今後の生活のプランを組み立てる練習をします。このような関わりで良いのかと実習生は悩むようですが、なぜそのもやもやが残ったのかを指導者と振り返りながら、自分自身と向き合う作業をしています。楽しいばかりではないけれど、患者さんの一言に救われたり、スタッフの声掛けにほっとしたり。最終日には晴れやかな顔で学校に戻っていきます。実習での学びは何年たっても忘れることのない貴重な経験です。ご理解とご協力をお願いします。

●看護師（実習担当 片山 文恵）

看護部では2006年から看護学生の実習を受け入れ始め、現在では3校から受け入れています。実習期間は、2週間から3週間程度です。学生は不安と緊張の中、受け持ち患者さんの看護計画を立てケアを実践し、対象者の理解を深めようと頑張っています。しかし自分に何ができるのかと悩むことも度々です。そこで、現場の先輩看護師は患者さんができる事＝「強み」に着目するように声をかけながら叱咤激励しています。又、デイケアやグループホーム、就労支援などを見学することで、社会で生活している患者さんの姿を知り、そこに至るまでにはチーム医療の力がいかに重要であることを学んでもらいます。患者さん、多職種の協力があって実習が成り立っていることに感謝しながら、これからも学生指導を行っていきたいと思います。



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7回



熊本ファミリーメンタルクリニック

医師 安川 節子 先生

令和が始まる直前の2019年4月に「さかいレディースメンタルクリニック」を継承して「熊本ファミリーメンタルクリニック」を開業しました。まだ不慣れな中、向陽台病院のみなさまにはいろいろと助けていただいています。ありがとうございます。当クリニックは桜町バスターミナルの出口隣のビルにありますが、最近、向陽台病院とはバス1本でつながっていることを発見しました。乗り換えなしで10分おきです。

当クリニックは初診の3割を18歳未満の患者さんが占めております。学生さんが一人で通院できる街中のメリットがありますが、グループワークができる場所はありません。またほかの特徴としては、わたしのほかに非常勤の女性精神科医が3名在籍しています。このため女性患者さんが多いです。

わたしは小学生の頃からラジオを組み立てるなど電気工作が好きで、大昔は真空管ラジオを作っていましたが、みなさん見たことはありますか。今はジャンク屋はないですが、昔は真空管など中古部品が売ってありました。PCと言えば、昭和52年くらいに日本にCPUが入ってきたかなと思うけど、当初は単純な卓球ゲームしかできませんでした。それからすると今のゲームは会話も音声で画像もきれいだなあと感心しています。めちゃくちゃお金がかかってますね。この先の進歩はどこまで見られるかわからないけれど興味深いですね。

当クリニックのホームページは手作りで少しずつ修正しています。自分で作れば無料です。ファビコンもペイントで自作です。今後ともよろしくお願いします。



院内学級 ひかり

月
日
増
日

夏野菜を育てました！

夏といえば、色鮮やかな夏野菜！ということで、院内学級横で、こども達と一緒にミニトマトとピーマン、そして緑のカーテン用にゴーヤを育てることにしました。



野菜ざらいの子どもが多い児童・思春期病棟。自分で育てた野菜なら、おいしくパクパク食べられるかも…！？と若干の期待も抱きつつ、病棟のみんなで苗を植えました。院内学級のメンバーが登校時に水やりをし、ゴーヤの観察日記をつけることにしました。

みんなで「トム」と「ジェリー」など名付けた苗たち。「Aくんの身長と同じくらいになった」「Bくんの身長を超えた！」と、小学校低学年の子から中学生のお兄さんの背丈、ついにはジャンプしても届かないくらいの高さまでぐんぐん伸びていき、子どもたちはキラキラ目を輝かせて観察をしていました。途中で葉が枯れたり、と全てが順風満帆とはいきませんでした。そのぶんついに実がなった日には「なって

る！」とみんなで喜びを分かち合い、和やかな時間になりました。

ついに野菜を食べる日。「ピーマンいや！」と言っていた子が、克服…とまではいきませんでした。が、「一口ならいいよ」と、嬉しそうな笑顔を見せてくれました。

これからも、子どもも大人も心躍るような、豊かな体験をたくさん共有していきたい、と感じた夏でした。

(木戸歩実)

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6月～8月の動向を掲載しています。

集 計 月	2020年 6月	2020年 7月	2020年 8月
外来延数	2,438	2,537	2,390
新 患 者	36	49	39
1か月ごとの入院患者数			
入 院	45	48	38
退 院	38	28	50

編集後記

今年の夏はなんの予定もなく、週末は引きこもってひたすら漫画を読みました。特にハマったのが遅ればせながら『ハイキュー（高校バレーのお話）』。

仕事はバタバタと忙しかったのですが、チームで連携がうまくいくと「同時多発位置差攻撃（シンクロ攻撃）決まったーっ!」、後輩の気の利いたサポートに「レシーブ、よく拾ったー!」と脳内変換しながらなんとか乗り越えました。(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10月現在)

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

※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鐙田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1月に3rdG:ver2.0で再認定されました。



上のQRコードをQRコード対応携帯で読み込むと向陽台病院携帯サイトにアクセスできます。