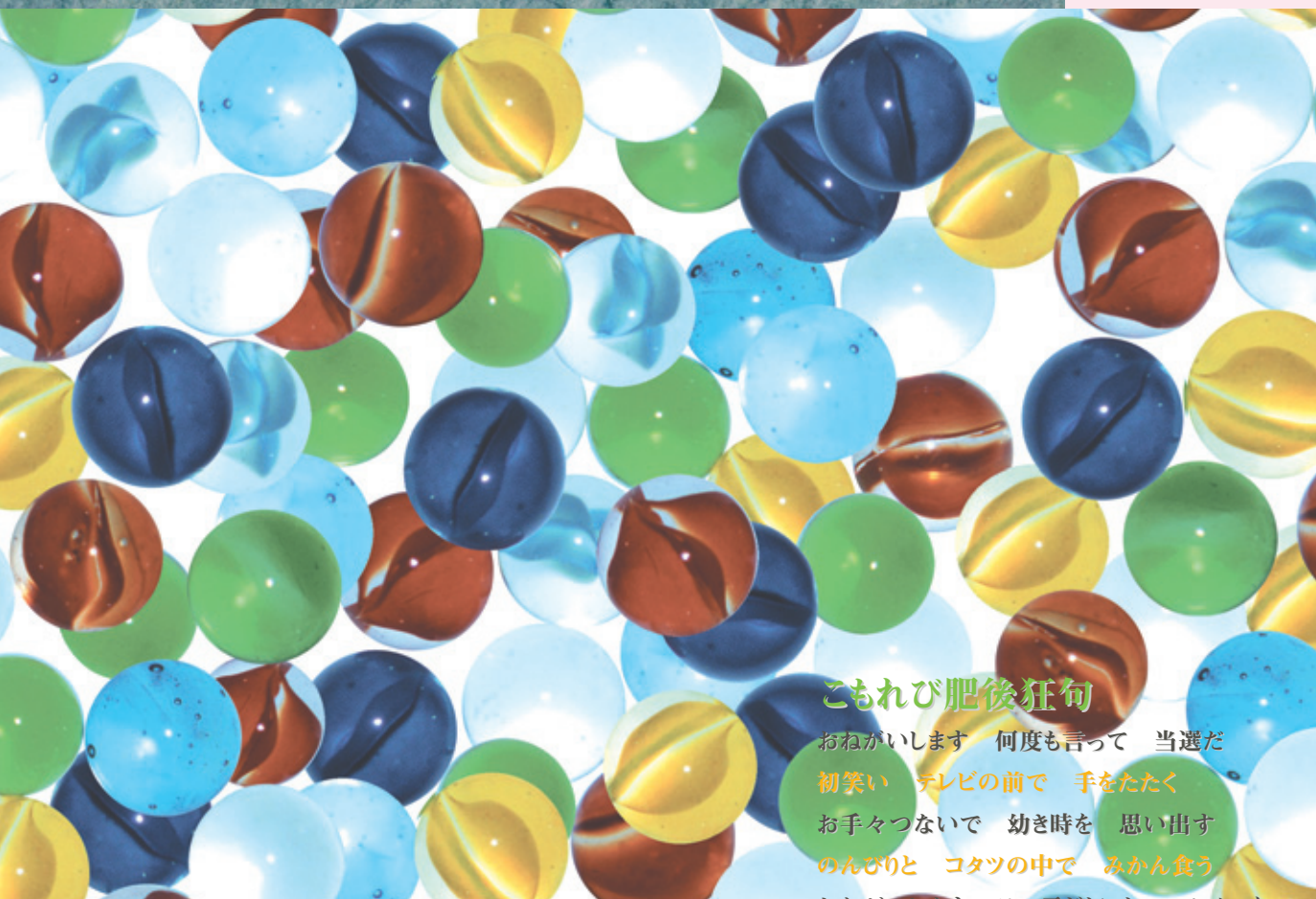


こもれび

春

第5号

発行:2005年 4月1日
向陽台病院広報委員会



こもれび肥後狂句

おねがいします 何度も言って 当選だ

初笑い テレビの前で 手をたたく

お手々つないで 幼き時を 思い出す

のんびりと コタツの中で みかん食う

おねがいします この子どもにも ワクチンを

のんびりと 過ごす毎日 ああ暇だ

お手々つないで 母と子歩く 散歩道

のんびりと 散歩しながら 思う事

おねがいします どうしてワシばか 頼まれる

初笑い 自分の奇声に 目をさまし

初笑い 去年のストレス ふきとばし

のんびりと 一日中 寝てすごし

初笑い カンフーハッスル 見てないや

めでたい 明けてしもうた 酉の年

人様々 考えちごうて あたりまえ

おねがいします 希望をこめて 初詣

のんびりと しすぎて残った 大掃除

ラストスパート かけてみたけど やおいかな

あらあら こぎゃん温さで 師走かな

CONTENTS

- 病院機能評価にあたり
- 心の風邪?にご用心!
- 部署紹介「デイケア」
DIニュース
- なんでも相談室「医療費について」
- 糖尿病のお話
- こもれび・ぷらざ

病院機能評価認定にあたり

このたび、本年1月24日付で日本医療機能評価機構（いわゆる、病院機能評価）の認定を受けましたので、ご報告させていただきます。

当院では、常に「医療の質の向上」を意識するよう心がけていますが、その手段の一つとして、昨年10月に3日間の審査を受けました。約半年の準備期間では、各部署のス

タッフがこれまでにやってきた業務をマニュアル化することで、システムを明確化しました。また、表面化していない新たに浮かび上がった問題点について、連携を取りつつ解決していく形で行いました。

各スタッフは、平常業務のほかに審査準備に追われたため、その期間は患者様への細やかな配慮が

行き届かなかった点もあったようにも感じられ、大変申し訳なく思っております。あらためてこの場をお借りして、お詫び申し上げます。今回の認定で安堵することなく、今後も患者様の視点に立った「質の高い医療」の提供を心がけていく所存です。

これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。（副院長 宮谷高史）

医療の基礎知識

病院機能評価とは？



このコーナーでは医療用語などを分かりやすく説明させていただきます。

「病院機能評価」って何？

財団法人日本医療機能評価機構という第三者機関が学術的な観点から、中立的な立場で医療機関の機能を評価するのが「病院機能評価」です。この病院機能評価事業は、1997年4月から本格的に始まりました。

どんなふうに認定されるの？

病院機能評価は、書面審査と訪問審査で構成されており、認定取得のために大きくは以下のような受審過程をたどります。

- ① 書面審査で、病院機能評価機構の調査票に記入・回答し、提出します。
- ② この調査票をもとに、複数の評価調査者（サーベイヤー）が病院を訪問し、訪問審査を行います。（訪問調査にあたるのは、病院機能を客観的に評価する

ための研修を受け、日本医療機能評価機構から委嘱された評価調査者。経験を積んだ多くの評価調査者です）

- ・ 評価調査者全員が病院の管理者などを面接、
 - ・ 各部署の訪問調査、など。
- ③ 各評価調査者の評価結果をもとに、審査結果報告書案がまとめられ、病院機能評価機構に提出されます。
 - ④ 審査結果報告書案を点検・確認の後、評価部会・特別審査員会議を経て、最終的に評価委員会において審査結果が承認されます。
 - ⑤ 改善点を指摘された場合は、再審査を受けることができます。再審査の結果、改善されたことが確認されれば、認定を取得できます。

※病院に対する社会の要望や価値観の変化に応じて、病院機能評価の項目も改定されています。

認定病院かどうかの見分け方は？

日本医療機能評価機構のホームページに認定病院が公表されています。また認定病院には認定証が送られ、認定マークを使用することができますから、そのマークが病院のホームページや看板、パンフレット、封筒などにあれば、認定病院です。



心の風邪？にご用心！

テレビや新聞でよく取り上げられ、精神科で最もポピュラーな病気はうつ病です。「うつ病は心の風邪」と呼ばれ、誰にでも起こるものとされています。

人はどんな時にうつ病になるのでしょうか。大変辛い悲しい体験などをすると、人は誰でも暗くふさいだ気持ちになります。気持ちが沈み、意欲が出ず、考えがまとまらず、眠れなかったり、食欲が無くなったりする経験はどなたにもあると思います。通常、それは数日から数週間で改善します。そのような経験があるために、うつ病にかかった人に対して、「気力をしっかり持て」とか「誰だって乗り越えるのだから、大丈夫」などと励ましてしまいます。うつ病の場合、そのつらい感情は、普通の悲哀感よりはるかに強く、長く、苦しいとされています。出口のない光の見えないトンネルの中にいるような、そんな抑うつ気分が1か月以上続くのですから、本当に辛い状態だと想像されます。また、抑うつ気分は目立たず、代わりに身体の不調が多く、病院に行っても原因が分からず、結局「仮面うつ病」と呼ばれる

状態になっている方もおられます。最初にうつ病は「心の風邪」と呼ぶと言いましたが、本当は「心」ではなく、原因は「脳」の化学物質のバランスの乱れによって生じるという説が有力になってきています。脳の病気ですから、気力や考え方を变えることで治せるものではありません。薬物療法や休養、あるいは気分を軽くするためのカウンセリング、さらにはその人に応じたりハビリテーションといった適切な治療を受けないと病気が長引いたり、あるいは思いつめて自殺を図ることもあります。

今回、私たちが日ごろ行っている心理教育のテキストから、うつ病の症状を掲載いたします。全部の症状を示すことはまずありませんが、いくつか当てはまる場合はうつ病を疑ってみてください。早期発見、早期治療はどの診療科でも同じです。ご自身や周りの方の心の健康のために、どうぞご利用ください。

(リハビリテーション部長 植村 照子)

うつ病チェック

- ☐ 極端に悲しく、人生の希望や喜びを失う
- ☐ 早朝覚醒など、睡眠がうまくとれない
- ☐ 食欲がなくなり、体重が減る
- ☐ 興奮したり、その反対に動作が緩慢になる
- ☐ 便秘になる
- ☐ 気力がなくなり、疲れやすい
- ☐ 体の不調をおぼえる
- ☐ 集中力が低下する
- ☐ 極端な無価値感や罪責感を感じる
- ☐ 自殺や自傷の考えが浮かぶ

いくつかの症状に心当たりがある方は、一度受診してみてもいいでしょうか？



部 署 紹 介

デイケア

主任 野嶋 和子

デイケアは精神的な悩みを持つ
方々のための外来リハビリテーション
の一つで、いろいろな活動を通じて

①生活のリズムを整える

②対人関係の改善

③活動性や集中力の向上

を目指し、より充実した家庭生活、
就労などの社会復帰のお手伝いを
しています。

スタッフは医師、看護師、精神保
健福祉士、作業療法士、臨床心理
士からなっています。1日の利用者
は60名程度で思春期からシニアの



方まで、各年代別(思春期、ヤング、
ミドル2、ミドル1、シニア)の5グル
ープから構成され、具体的には14～
78歳の方々の参加がみられます。

年代別のグループということで仲
間意識や、その年代に応じた課題
や参加の目的・達成意識がもてる
ようミーティングの中で話し合ったり
しています。

昨年の4月には、新デイケア棟が

完成し、新たに活動の
場が広がっています。

新デイケア棟は、落
ち着いた空間で利用
者の方もゆっくりと過
ごされているよう
です。プログラムは、創
作活動、運動、園芸、
心理教育などがあり

ます。昨年からは陶芸も始めてい
ます。また、コーラス活動において
は、課題曲を決め毎週練習し、文
化祭やクリスマス会で発表し大変
好評でした。

今後も患者様のご意見を取り入
れ、ご家族と連携しながら、地域に
密着した質の高い医療を目指し、
スタッフ一同頑張っていきたいと思
います。どうぞよろしくお願いいたします。

統合失調症に関する新しいお薬

統合失調症に使用される薬剤
は、抗精神病薬と呼ばれています。
従来の薬剤は、幻覚、妄想などの
陽性症状には、効果が認められる
ものの、意欲の低下、感覚鈍麻な
どの陰性症状への効果はほとんど
ありませんでした。1996年にリスパ



リドン～(商品名:リスパダール)、
2001年にペロスピロン(商品名:ル
ーラン)、クエチアピン(商品名:セロ
クエル)、オランザピン(商品名:ジブ
レキサ)が非定型抗精神病薬(従
来の抗精神病薬は定型抗精神病
薬)として発売されました。この非定
型抗精神病薬は、陽性症状、陰性
症状ともに効果が認められていま
す。さらにホルモンバランスの崩れ、
手の振戦・体のこわばりなど(錐体
外路症状)の副作用が少ないと言
われています。

薬局 DIニュース

これまで複数の薬剤を服用する
ことが多かったのですが、これでは
①どの薬物が有効かわかりにくい
②お薬の適量の決定が難しい
③副作用の原因がわかりにくい
④服薬の中断が起こりやすい
などの指摘がありました。そのよう
な中、日本でも非定型抗精神病薬が
発売され、少ない種類の薬での治
療(単剤化)が主流となりつつあり
ます。

(薬剤科主任 坂田志保子)

医療費について

今回は、よくある質問について精神保健福祉士がお答えします！

Q1

窓口で支払う入院費が
高いのですが…。



A1

医療費が高額になった場合、申請すると基準額を超えた額が払い戻される高額療養費制度があります。その基準額は、所得（課税世帯か、非課税世帯か）によって異なります。医療費には、食事療養費、その他の自費は含まれません。また、払い戻される限度

額は、所得のほか、入院期間などによって異なります。窓口は、市町村役場や社会保険事務所などです。

Q2

食費が安くなる方法は
ありませんか？

A2

住民税非課税世帯の方には、食費が安くなる制度があります。医療機関に食事代を支払うまでに手続きを行ってください。窓口は、市町村役場や社会保険事務所などです。



Q3

病気で仕事を休んでいます、給料がもらえなくなるので心配です。何か良い方法はありますか？

A3

病気やけがのため仕事を休み、給料が減ったりもらえなかった場合にこれを補い生活の安定を図るために傷病手当金という制度があります。

詳しくは、当院の精神保健福祉士にお尋ねください。

（リハビリテーション部

精神保健福祉士主任 阪本匡聡）

ひとくちメモ「心を開く表情」

ある日の新聞に“表情レス時代”という記事があり、最近の若者は歌や踊りなどは器用にこなすのに、怒りや喜びというストレートな感情を表情に出すのはうまくできない傾向にあると書いてありました。

表情は心の動きと直結していますから、現代の若者は感動や喜怒哀楽の感情そのものが薄れているのではないかと不安になりました。

表情は、言葉以上に相手に与える印象に影響があることは何となく誰でも感じていることでしょう。ある

研究所の実験でもこんなデータが出ています。

話をする時に、受け手が得る“好意”は、話し手の表情からが55%、声の調子や話し方などが38%、そして話の内容そのものからは7%というものです。ですから、言葉だけではなく表情やまなざしでもあなたの気持ちは十分に相手に伝わっているのです。

さまざまな表情の中でも笑顔は相手の心を開く表情と言われています。“笑”という漢字は“咲”と成り



立ちが同じそうですから、花が咲くように相手の心がふんわりと開くのでしょう。

誰に対しても無表情は禁物です。「相手の心の扉を優しくノックする」ような表情と言葉で接すれば、きっとあなたの心が伝わるはずですよ。

糖尿病のおはなし

作業療法士の立場から

糖尿病の予防法と治療法の一つに運動療法があります。運動することで体脂肪を少なくし、血液の流れを良くすることを目的としています。また、食後に運動することで急激な血糖の上昇が抑えられ、糖尿病のコントロールを行いやすくなります。

さて、糖尿病の予防と治療に適した運動は次のものがあります。それは有酸素運動です。この運動は多くの酸素を体内に取り入れることで脂肪を効率的に燃焼させてくれます。一般的にはジョギングや

ウォーキング、エアロビクスがあげられます。運動の目安は少し息が切れる程度で、運動量は徐々に増やすようにします。これらを20分以上行うことで脂肪がよりよく燃焼されるようになるのです。

当病院では、作業療法を利用し週に3回、入院患者様を対象としたプログラムでグランドゴルフや散歩などを行っています。その際、糖尿病を合併している患者様の参加を呼びかけています。始める前には準備体操、終わる前には整理運動を行い、身体に負担がかかり過ぎないように、必要な時にはバイタル

チェックも行えるように心がけています。また、実際に運動療法の講義を並行して行うことで、運動の理解と効果を高めています。

(作業療法士 井上京)



栄養士の立場から

日本での糖尿病の患者様は分かっているだけで約228万人(2002年の国民調査による)。それ以外に医療機関にはかかっていない人などをあわせると、実際の患者数は約740万人いと言われています。

このような糖尿病ですが、早い段階で分かった場合は、上記の運

動療法と、栄養療法(血糖のコントロール)とでコントロールすることができます。もちろんお薬の必要な方もいらっしゃいます。しかし、生活習慣を改善しないことには治療は進みません。そこで、栄養士の立場から気をつけていただきたい点を書きますので、ご自身でチェックしてみてください。

- ① ゆっくり食べる
- ② 脂肪はとりすぎない
- ③ 腹八分目
- ④ 塩分は控えめに
- ⑤ 海草・野菜・繊維をとる
- ⑥ 禁酒日を週に2日以上は取る
- ⑦ よく寝る

向陽台病院では個人・集団の糖尿病教室や肥満教室を定期的に行っています。詳しくは栄養士にご相談ください。

(管理栄養士 江口尚美)



こもれび・ぱらざ

向陽台病院ではさまざまな情報を発信しています

宮谷副院長は5月からのクリニック開業を前に、3月いっぱいまで退職いたしますので、ご挨拶いたします。

退職にあたり

一雨ごとに暖くなり、病院の庭の梅もほころんできました。春も間近に迫り、私の退職する3月末も近づいてくると、いろいろな思いが脳裏をよぎります。

考え込みやすい気質の私は、仕事上の苦悩を抱えがちですが、そのような時こそ、いつも、逆に患者様とのやりとりのなかで救われてきました。また、職員の皆様には、役柄とはいえ時にはきつい物言いをし、後から反省はするのですが、結局繰り返す愚を犯してきました。

退職にあたり、この場をお借りして、これまでのお礼とお詫びを申し上げます。ありがとうございました。

副院長 宮谷 高史

栄養だより

【今後の予定】

4月1日 お花見弁当
5月 バイクン

若草の萌えた季節となりました。春の香りとともに、春らしい旬の食材が出回り始めました。皆様はもう食べられましたか？旬の食材は栄養価が高く美味ですので、ぜひご賞味ください。(管理栄養士 江口)

旬の食材

【魚介類】 鯖、鯛、さより、蛤、鰹、かれい、きびなご、イカ、タコなど

【野菜】 菜の花、たけのこ、オクラ、アスパラ、うど、せりわらび、ぜんまい

【果物】 苺・グレープフルーツなど

旬

「竹の子供」といった意味から「たけのこ」と呼びます。掘り起こしてから時間がたつにつれて味が落ちてきますので、鮮度が命です。アクがあるのでぬかなどでアク取りを行ないます。独特のこりこりした食感と香りで、たけのこご飯や吸い物の実など広く利用できます。たけのこを茹でたときに出てくる白い成分はチロシンというアミノ酸で、食べられます。

《旬の食材を使ったオススメレシピ》「たけのこご飯」 材料(4人分)

たけのこ(茹でたもの)……300g

A: だし汁(小さじ1)、酒とみりん(各大さじ1)、薄口醤油(大さじ2)
米(3カップ)、油揚げ(2枚)

B: 酒(大さじ2)、塩(小さじ1/3)、木の芽(少々)

◎作り方

- ① たけのこはアク抜きをしたものを、短冊切りにし、同じように切った油揚げとAの調味料で水分がなくなるまで煮ます。
- ② 米は煮含めたたけのこの煮汁とBの調味料を差し引いた水加減にします。
- ③ 炊き上がった具を加え、蒸らします。
- ④ 最後に木の芽を散らします。

そよ風

そよ風家族会より

平成17年1月22日、向陽台そよ風家族会の新年会が向陽台病院の新デイク棟にて開催されました。当日は寒い中、15名の方が参加されました。

新年会では最初に横田院長より、平成17年を迎えて、向陽台病院の今年の目標を話していただきました。その後は精神保健福祉士の春木さんより治療プログラムのひとつである、「SST(社会生活技能訓練)」について説明してもらい、実際に二つのグループに分かれてSSTを体験しました。SSTはソーシャル(社会)スキルズ(技能)トレーニング(訓練)の略で、対人関係をうまくするための治療プログラムです。実際に困っている場面を設定し、より良い対人関係を作るため、時にお手本を見たり、参加者から助言をもらったりして実際の場面でうまく行動できるよう練習します。当日は、息子さんと朝の挨拶をしてみるという課題をやりました。みなさんSSTが初めてで緊張していましたが、終わった後は楽しそうな表情をしていました。今回、初めて治療プログラムを行いました。SSTは今後も取り入れていきたいと考えています。

家族会では、ご家族の不安や疑問に少しでも支えになればと活動しています。ご家族の皆さんのご参加をお待ちしています。

(精神保健福祉士 須藤)

次の家族会

日時予定: 4月23日(土) 10:00~12:00

内容: 総会



編集後記

「こもれび第5号が出来上がりました。発刊2年目、広報委員も新しくなり、四苦八苦の末、こうしてお届けできることを大変うれしく思っております。今後は、皆様のより身近な広報誌を目指し、努力いたします。どうぞよろしくお願いいたします。(広報 濱本)

向陽台病院の理念

主体性を育む病院

- 主体性が障害されている患者さんであっても、同時に多くの未知数の能力を持っている
- 患者さんは責任ある行動をとろうし、援助能力を持っている
- 治療導入時は受動的であっても、最終目標は患者さんの主体性をとり戻すことである

援助者としてのチーム医療を行う病院

- 患者さんの援助者として、表面的でなく、必ず治療的である
- チーム内の決定は民主制を取っているわけではないが、治療上の重要な決定はチームによって成されることが最良である
- チーム内での情報の共有化は極めて大切であるが、いかなる情報も外部に漏らしてはいけない(守秘義務)

地域社会の一員を意識する病院

- 常に共同体の意識を備え、開放的で自由な雰囲気を築き、責任を持つ
- ところを癒し、ところの健康を取り戻して回復できる環境を提供できる病院とする



当院では平成8年から福岡県の野添病院の治療共同体理念をモデルにしています。

● 診療科目 精神科・心療内科

● 病床数 220床

● 外来診療時間

月～金曜日	午前9時40分～12時30分 午後2時30分～5時00分
土曜日	午前9時40分～12時30分

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



医療法人横田会 向陽台病院 <http://www.koyodai.or.jp/>

〒861-0142 熊本郡植木町大字鑑田1025 TEL:096-272-7211