向陽台病院インフォマガジン

こもれび

夏
第6号
発行:2005年 7月1日
向陽台病院広報委員会

デイケアの陶芸プログラムで生まれた皆さんの作品

CONTENTS

- 治療の流れその①「外来」
- 新人紹介
- 病気のお話し「摂食障害について」
- 部署紹介「南3病棟」
- 薬局DIニュース
- 地域連携
- 家族会について
- こもれび・ぷらざ

季節の花

芙蓉（ふよう）

朝開花し夕方にはしぼんでしまう1日花。朝のうちは白く、夕方になるにつれてだんだん赤くなるという珍しい花。花言葉は、"繊細な美"。昔から美しい人のたとえに用いられている。

治療の流れ その①「外来」

外来は、健康上の問題をもった人が最初に医療にかかわりをもつ場とされています。また、通院患者さんの生活の原点は、その人の生活する地域（在宅）であり、安心できる家でもあります。

外来を訪れる患者さんは、仕事や人間関係からくるストレスで、自分自身の感情のコントロールがうまくできなかったり、自分では納得できないまま、家族や知人に付き添われたりなど、いずれにしても不安や緊張、不信感や被害的などの複雑な思いで訪れることに変わりはありません。

外来では、それまでの家庭生活や社会生活に大きな変化を起こすことなく、その人の必要に応じた治療を受けられることを目的に外来治療プログラムと平行しながら、援助を行っています。

初診時は、精神保健福祉士（PSW）や臨床心理士（CP）がインテーク面接を行い、状態について詳細におうかがいします。その後、精神科医の診察を受け、必要に応じてCPによるカウンセリングも行っています。

外来治療は、疾患別治療ミーティング（うつミーティング、摂食障害ミーティング、アルコールミーティングなど）やデイ・ケア、デイ・ナイトケアへの参加、および訪問看護などを利用していただいています。また家族や周囲の人と一緒に、家族心理教室、摂食障害家族教室、断酒会などを開催しています。当院に通院されていない方も参加できる、摂食障害の定例会（肥後椿会）も行っています。

（看護部主任　内田淳子）

次回は、治療の流れその②「入院」です。

新人紹介

医師：松岡 弘修

はめまして。4月1日付で向陽台病院に就職いたしました松岡と申します。昨年度は独立行政法人国立病院機構菊池病院に勤務していました。

近年テレビや雑誌などで精神科・心療内科領域についてもいろいろな医療情報が紹介されるようになっています。「○○に××が効いた!」「△△をすると□□が治った!」などよく目にしますが、こういった情報がどれほど確かなのかはよく分からなかったりします。妥当なものもありますが、ただの偶然出た結果を誇張したもの、専門家の間でも意見が分かれて結論が出ていないもの、個人的な経験による感想で他の人に当てはまるとは限らないものなど、さまざまなものが混じっています。いろいろな情報が紹介されることは良いことですが、ただその情報を鵜呑みにするのではなく、どの情報をどのように参考にしたらよいか考える必要があります。

これから皆さんのご相談を受けさせていただくにあたり、できる限り今ある情報と、それをどのように参考にしたらよいのかをあわせて紹介しながらお話させていただきたいと考えています。疑問に思われることがありましたら、お気軽にお尋ねください。どうぞよろしくお願いいたします。

看護師：大塚 明美

患者さまが病棟という安住の地から飛び出す勇気をもてるよう、共にチャレンジしていきたいと考えています。

看護師：有働 てい

精神科看護は分らないことも多く皆さんにご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

准看護師：江口 恵美

学校と職場の両立が難しい日々ですが、精神科でしか学べないことを知っていけたらと思います。

看護補助者：前田 俊尚

2カ月を過ぎ慣れてきていますが、准看学生の視点で補助業務をしていきたいと思います。

作業療法士：江口 紗代

毎日なるべく多くの患者さまと接することを目標に、早く受け入れてもらえるよう努力していきたいと思います。

作業療法士：喜多 淳

少し慣れてきましたがまだまだ何もできません。活動に入りやすく楽しく行えるようにしていきたいと思います。

精神保健福祉士：辻 由佳子

毎日先輩方の後ろを付いてまわりながら、勉強させていただいています。笑顔をモットーに元気に仕事したいと思いますのでよろしくお願いいたします。

臨床心理士：三池 絵美

一人ひとりの患者さまと本当の意味で出会い、ともに歩んでいける心理士になることが今の私の目標です。

事務部：牧寺 直江

受付では最初に患者さまや、お客さまをお迎えする所なので、毎日笑顔を絶やさず、元気に皆さまと接することができるように心がけていきます。

栄養士：中山 裕子

栄養士としてまだまだ未熟ですが、周りから頼れる栄養士になれるよう日々努力したいと思います。

調理師：大隈 名美

調理師として患者さまへ安全な食事を提供することが大切なことだと調理現場で学んでいます。これからも責任と自覚を持ち働いていきたいです。

● 病気のお話 ●

摂食障害について

摂食障害という病名は世間では随分知られるようになってきました。少し古くなりますが、アメリカの人気兄妹デュオ、カーペンターズの妹カレンは過食症、イギリスの元皇太子妃ダイアナさんも不幸な家庭生活と過食症が関連し、最後は非業の死を迎えたと言われます。日本でもとっても美しかった宮沢りえさんが、あまりにやせて拒食症ではと週刊誌で騒がれました。私たちの病院は単科の精神科病院ですが、摂食障害の治療を積極的に行っており、昨年の新患の12%が摂食障害の方でした。ただ、専門家である私たちから見て本当に摂食障害の場合もありますが、ただの食べ過ぎを「過食」と呼んで来られる方もいらっしゃいます。そこで今回は、摂食障害がどんな病気なのか考えてみましょう。

摂食障害はもともと“思春期やせ症”と言われた、若い女性に多い病気です。その原因はまだ不明ですが、ダイエットや何らかの理由で食事をほとんど摂らなくなり、標準の85%以下の体重になり、月経の停止、体温や血圧の低下、脱毛、貧血など種々の身体の異常が出ます。しかし、本人はやせていることに満足し、さらに活動的に振舞う状態を拒食症と呼びます。病気を否認し、極度のやせの状態でもさらにやせることを求め、太ることを非常に恐れます。やせ始めたころの気分は爽快なのですが、徐々に精神的にも不安定になり、不眠やいらいらなどで家族を困らせるようになります。空腹が毎日続いた状態を想像されると、お分かりいただけるかも知れません。

さて、このような拒食症はその後、リバウンドをして少し太って治っていく場合と、過食症へ移行する場合（これがかなり多い）と、ごく一部亡くなる場合もあると言われています。なぜ過食に移行するかもはっきりとは分からないのですが、慢性の飢餓状態でどの程度食べたら良いか分からなくなった後、今度はどんなにたくさん食べても満腹感が得られなくなってしまいます。

過食症の場合普通では考えられない量を一度に摂取します。それまで絶対口にしなかった甘い物、脂っこい物などを猛烈な勢いで食べ始めます。冷蔵庫の前に座り込んだり、コンビニをはしごし、出たとたん袋をあけ食べ続けると話されます。この場合、やせることで満足していた自己愛は、太る不安にさらされます。太ることを避けるために、水を多量に飲んで自己誘発嘔吐を始めたり、一度に何十錠もの下剤を服用するなどして、やせを維持しようとします。これらは排出型と呼ばれる状態ですが、非排出型もあります。いずれにしろ、食べない、やせているという形での防衛は破綻し、強い挫折感や焦燥感で精神的には極めて不安定になります。この状態で受診される方が多いように思います。

治療では、いずれの場合も普通に食事を摂れるようにするのを目標にしますが、やせ願望、その奥にある自分についての考えを、栄養の入った状態で少しずつ解き明かしていきます。そのために、医師の診察だけでなく、カウンセリングや摂食障害ミーティングなどのグループも利用していただきながら、問題の解決に向かっていきます。この病気は思春期に限らず年齢層が広がって増加傾向にあります。ただ、一部の非常に重症な方を除けば、多くは軽くなると報告されています。やせているとか体重の値とか、目に見えるものではなく、自分の見えない所にある良さに気付き、認めていけるよう、一緒に考えていけたらと願っています。この問題でお悩みの方、どうぞお気軽にご相談ください。

（臨床心理士　植村照子）

●シリーズ No.5●

部署紹介

南3病棟

病棟師長　澤田しず代

平成12年から病棟機能分化を目指して、改築工事、患者編成などをあわただしく行ったうえで、平成13年1月、南3病棟は、精神療養病棟（58床）の認可を受けました。

療養病棟の目的は、長期入院の患者さんに“快適な療養環境を提供していくこと”ですが、当院は“療養あり”“退院あり”の2本柱が療養病棟の方針として打ち出しました。

発足当時は、看護師１名・准看護師９名・看護補助者10名、OTA１名のスタッフでした。「一人でも多く、一日でも早く地域へ」を目標に掲げてはみたものの、社会復帰の手立てさえも見出せず、“退院させなければいけない”の思いだけが先行していました。退院の言葉に反応する患者さんと真正面から向き合うこともできず右往左往の日々が続きました。

20年以上入院している人を退院に繋げる時“本当にその人のことを考える”とは、何なのかを問い続けました。スタッフと患者さんとミーティングを重ねていく中で、揺れるのが当たり前として向き合えた時、12名の方が退院の喜びにつながりました。

サービスという名のもとに代理行為を行い、主体性までも奪い、できる芽を摘み取り、全人間的な視点を見失っていたのは看護者であることにも気付かされました。

療養病棟発足から丸4年が経過しました。忘れかけている発足当時の病棟の目的を確認しあい、患者さんの病気そのものにとらわれるのでなく、健康な側面を見出しながら社会復帰に向けての取り組みを再認識しているところです。一人でも多く、社会生活ができるよう今後も援助していきたいと思います。

うつ病に関する新しいお薬

薬局DIニュース

うつ病は、脳内の神経伝達物質であるノルアドレナリンやセロトニンの働きが低下して起こる疾患であると考えられています。この二つの伝達物質のうち、セロトニンのみの働きを活発にするSSRIと、セロトニン・ノルアドレナリン両方の働きを活発にするSNRIが新しい抗うつ薬として開発されました。SSRIには、フルボキサミン（商品名：ルボックス・デプロメール）・パロキセン（商品名：パキシル）があります。

SSRIは、服用始めに軽い嘔気を伴うことがありますが、しばらくするとこの副作用は消えると言われています。嘔気が強い時には、胃薬を併用することで対応は可能です。この新しい薬は、起立性低血圧、鎮静作用の副作用も少なく高齢者にも用いやすいと言われています。強迫性障害・パニック障害といった疾患にも使用されます。

SNRIは、セロトニンとノルアドレナリンの働きを活発にするお薬です。SNRIには、ミルナシプラン（商品名：トレドミン）があります。効果が早く確実で安全性が高いことが特徴で、多剤との併用も比較的安心とされています。

（診療部薬局坂田志保子主任）

地域連携

このコーナーでは、院内や地域で開催された行事をご紹介します

城北大会に参加して

去る４月13日に城北大会が開催されました。向陽台病院、菊池有働病院、山鹿回生病院の３つの病院から、患者さん、スタッフが参加してのグランドゴルフの大会です。向陽台病院からは、患者さん16名、スタッフ7 名が参加しました。

前日までの不安定な天気と打って変わり、当日は晴天に恵まれました。朝９時に病院玄関前に集合し、２台の車に分かれて目的地を目指しました。3号線を北上し、菊池川を渡り、走ること約30分。少し山奥に入ると、会場である池に面した蒲生グラウンドに到着しました。向陽台病院が一番乗りでした。他の病院の患者さんが到着すると、顔見知りの患者さんと久しぶりの再会を懐かしむという感動的な場面もありました。

さて、チーム分けです。向陽台病院の方は、2名ずつ分かれ、3病院混合の7チームが作られました。開会式では大会主催の菊池有働病院のドクターからあいさつがあり、いよいよ午前の部がスタートです。やや緊張している方、意気込みすぎて力んでしまう方などさまざまです。周りからは、病院関係なく声援や好プレーに対する歓声が飛び交いました。選手の皆さんも次第に緊張もほぐれ、楽しんでプレーしているようでした。そして、お昼前には応援の方が合流しましました。頼もしい援軍が到着し、選手はさらに勢いを増します。各チームの番が一巡し、盛り上がったところで午前の部が終了し昼食となりました。お弁当は栄養課が準備しました。青空の下、桜が散る中で食べるお弁当は格別だったようです。スタッフはそれをうらやましそうに横目で見ながら、自分たちで準備した弁当を慎ましく、しかし、おいしくいただきました。午後の部がスタートしました。選手の皆さんも午前の部以上に実力を発揮し、ホールインワンも飛び出しました。程

なく午後の部も終了し、さて、表彰式です。優勝チームだけでなく、敢闘賞,ホールインワン賞の表彰もあり、多くの選手が拍手で称えられました。すっかり日に焼けた選手の皆さんの笑顔が印象的でした。

今年の城北大会は楽しい雰囲気の中、無事に終了しました。参加者の皆さま、関係スタッフの皆さま、ご協力ありがとうございました。来年は向陽台病院主催です。今年以上に充実した大会にできるよう、来年も皆さんのご参加、ご協力をぜひよろしくお願いいたします。

（レク委員　大和義孝）

ミニバレーボール大会に参加して

春の日差しが暖かくなり、桜の花びらが舞い散る中、毎年開催されている「精神科看護者親睦ミニバレーボール大会」が開催されました。4月9日に県立体育館で行なわれ、今年も15人で参加をしました。昨年までは2～3回のみの練習だったため惨敗に終わっていましたが、今年は1勝を目標に、2カ月前から週1回練習を行ないました。練習はにぎやかで笑い声が絶えず、楽しく2時間の練習に汗を流しました。

試合当日、熊本県内の精神科からたくさんの参加があり会場は熱気であふれていました。各ブロックに分かれ、試合が始まると緊張感は増していきメンバーの表情からも笑顔は消えていきました。

当院からは2チームが出場し、同時進行で試合が行なわれたため、応援はできませんでしたが、両チームとも1勝するため力を尽くしました。結果、優勝まではほど遠いものの目標である1勝を収めることができました。この試合は熊本県内の精神科病院の参加があるため、以前の同僚に会えたり、新しい知り合いができたりと楽しい時間を過ごすことができました。来年は上位入賞を目標に練習を行い、また楽しい時間が過ごせればと思っています。

（看護部:松本美樹）

家族会について

家族は患者さんにとって一番身近な支援者であり、協力者です。しかし、家族は育て方が悪いのではと自責的になったり、周囲からの視線を気にしたり、不安やストレスを感じることが多いと思います。その不安や悩みを互いに話し支えあう手段として家族会があります。今回は家族会についてお話してみたいと思います。

なぜ家族の協力が必要なのでしょうか?

精神疾患を抱える家族で感情表出(EE:expressed emotion)が高い家族ほど、患者さんの再発率は高くなるということが分かっています。具体的な例ですと、「何をやってもダメなのだから!」や「あなたがいなければ…」などの会話、家族の自己犠牲的な行動や過保護な状態です。感情表出が高くなる原因としては、家族が病気や治療についての知識や対処能力などが低いこと、社会的孤立などがあげられます。患者さんの治療、再発防止のためにも家族の協力が必要になります。

家族が力をつけるには

家族のため、患者さんのためにも家族が病気に対しての正しい知識を学習することが大切になります。病院では家族の心理教室というプログラムで病気についての学習を行っています。また、悩みや不安を互いに支えあう場所としては家族会があります。家族心理教室や家族会を利用することによって、家族自身の力をつけることができます。家族が力をつけることは、患者さんの治療を良い方向にしていくことにつながります。

家族会の活動について

家族会は主に

①病気の知識や社会資源の学習の場

②悩みや不安を共有する相互支援の場

③社会に対しての啓発活動の場

の3つの柱で活動し、家族会は地域家族会や病院家族会などさまざまな場所で組織されています。全国組織としては全国精神障害者家族会連合会があり、月刊誌『ぜんかれん』の発行や授産施設など社会復帰施設の運営を行っています。

向陽台病院には向陽台そよ風家族会が組織され、学習会や懇親会などの活動を行っています。「こもれび」の後ろのページには活動の報告や次回の家族会の案内を掲載してあります。

どうか一人で悩まずに気軽に家族会にご参加ください。

(精神保健福祉士:須藤史朗)

向陽台そよ風家族会へのお問い合わせは

向陽台病院の精神保健福祉士にお尋ねください

TEL:096-272-7211

全国精神障害者家族会連合会 月刊誌『ぜんかれん』へのお問い合わせ

社)熊本県精神障害者福祉会連合会にお尋ねください

TEL:096-358-4054

2004年、向陽台病院に初めてオープンした売店—KOBA商店さんに聞く!!

オープンしたてはなかなか患者さんにも認知していただけず、無理難題を言われることが多かったのですが、今では患者さんにもご理解いただけるようになりました。患者さん、職員さんに「売店ができて便利になりました」や「活気が出ました」と言う言葉をいただき、嬉しく、また、少しずつ認知していただけているのかなと感じています。

オープンして半年が過ぎ、できるだけ患者さんや職員さんが利用しやすい売店にしたいと考えています。

売店から病院を見ると、多くの職員さんから構成されていて、いろいろな面で気配りし行動されていることを感じました。

今後は、まだ売店に来られていない患者さんや職員さんにぜひ利用していただけるよう努力し、患者さんに対しては社会勉強の場、またコミュニケーションの場として利用していただけたら、と考えています。

(インタビュアー:作業療法士　井上京)

こもれび・ぷらざ

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

暑さに負けない体をつくりましょう！

気温も湿度もあがるこの時期、夏バテを経験する方も少なくないでしょう。食生活や生活スタイルを見直し、夏バテにならないような体をつくりましょう！

旬の食材

【魚介類】アユ、スズキ、甘鯛、キス、真アジ、イワシ、ウナギ、サバ、まだこ、するめいか

【野　菜】グリーンピース、南瓜、オクラ、いんげん、胡瓜、茄子、トマト、とうもろこし、ピーマン

【果　物】梅、スイカ

≪夏バテ予防の生活の工夫≫

① 食事は量より質を

食欲がなくても、一日に3回は食事をきちんと摂ることが大事です。特に朝食は一日のスタートになります。そうめんなどが夏の定番ですが、そればかりでは栄養が足りませんので、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などの蛋白質を食事に取り入れましょう。また、体力を消耗しますので、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物も食べましょう。

② 冷たいものを食べ過ぎないようにしましょう

ジュースやアイスなどの摂りすぎは食欲不振や肥満の原因となります。

③調理の工夫で食欲アップ！

唐辛子やわさび、辛子などの香辛料やしょうが、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は消化を良くし、食欲をアップしてくれます。柑橘類なども食欲アップに良いとされ、こういった食材は新陳代謝を高めることで疲れやだるさを回復すると言われています。

④生活リズムを整えましょう

きちんと睡眠をとり、生活リズムを乱さないようにしましょう。

⑤冷房は上手に利用しましょう

外の温度と差がありすぎると、風邪や下痢、体調不良などの体の変調を起こしやすいです。外の気温との差は5℃位までが丁度よいとされています。

⑥適度な運動を行いましょう

適度な疲れは睡眠を誘います。体力をつけることによって夏バテをしにくい体をつくりますし、肥満予防にも効果的です。まずは歩くことから始めましょう。

これからの予定

7月15日（金）バイキング
7月28日（木）土用の丑の日 … ウナギ丼を予定しています。
9月16日（金）バイキング …… メニューはお楽しみに！
9月18日（日）十五夜 …… お月見まんじゅうや月見ゼリーを用意しています。
9月20日（火）彼岸入り …… おはぎを用意しています。

そよ風

そよ風家族会から・・・

平成17年4月23日、向陽台そよ風家族会の総会が向陽台病院の新デイケア棟にて開催されました。当日は連休前にもかかわらず18名の方が参加されました。新しく役員になられた家族の紹介や新任医師の紹介、昨年度の経過報告と今年度の計画について話し合いました。総会の後は、地域生活支援センターなでしこの精神保健福祉士の須藤さんによる「家族が知っておきたい、福祉サービス」について講話がありました。家族会とはなぜ必要なのか、障害を抱えている当事者はどんな生活のしづらさがあるのか、また、そのためには当事者、その家族を支える福祉サービスはどのようなものがあるのかなど、細かく説明がありました。その後、就学に関する質問や、家族同士でアドバイスし合う場面もあり、和やかな雰囲気で意見が交わされていました。今回の講話でも説明がありましたが、障害者自立支援法案などの新しく変わっていく福祉サービスの情報も家族会では案内していきたいと思っています。

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。ご家族の皆さまのご参加をお待ちしています。

（精神保健福祉士　大山満子）

平成16年向陽台そよ風家族会活動計画

活動予定		予定時期	場　所
定例会	協賛活動		
総会		4月23日	新デイケア棟ホール
	運動会	5月28日	院庭
講演会		7月　予定	新デイケア棟ホール
	夏祭り	8月　予定	院庭
懇親会		9月　予定	新デイケア棟ホール
	文化祭	10月　予定	向陽台病院内
新年会		平成18年1月予定	新デイケア棟ホール
講演会		平成18年1月予定	新デイケア棟ホール

編集後記

慣れないメンバーで試行錯誤してつくりました。多くの方に見ていただけたらうれしいです。広報誌で紹介していますが、今年も多くの職員が入職しましたので、よろしくお願いいたします。（広報　杉本）

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りうるし、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
- こころを癒し、こ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　鹿本郡植木町大字鐙田1025　TEL:096-272-7211