

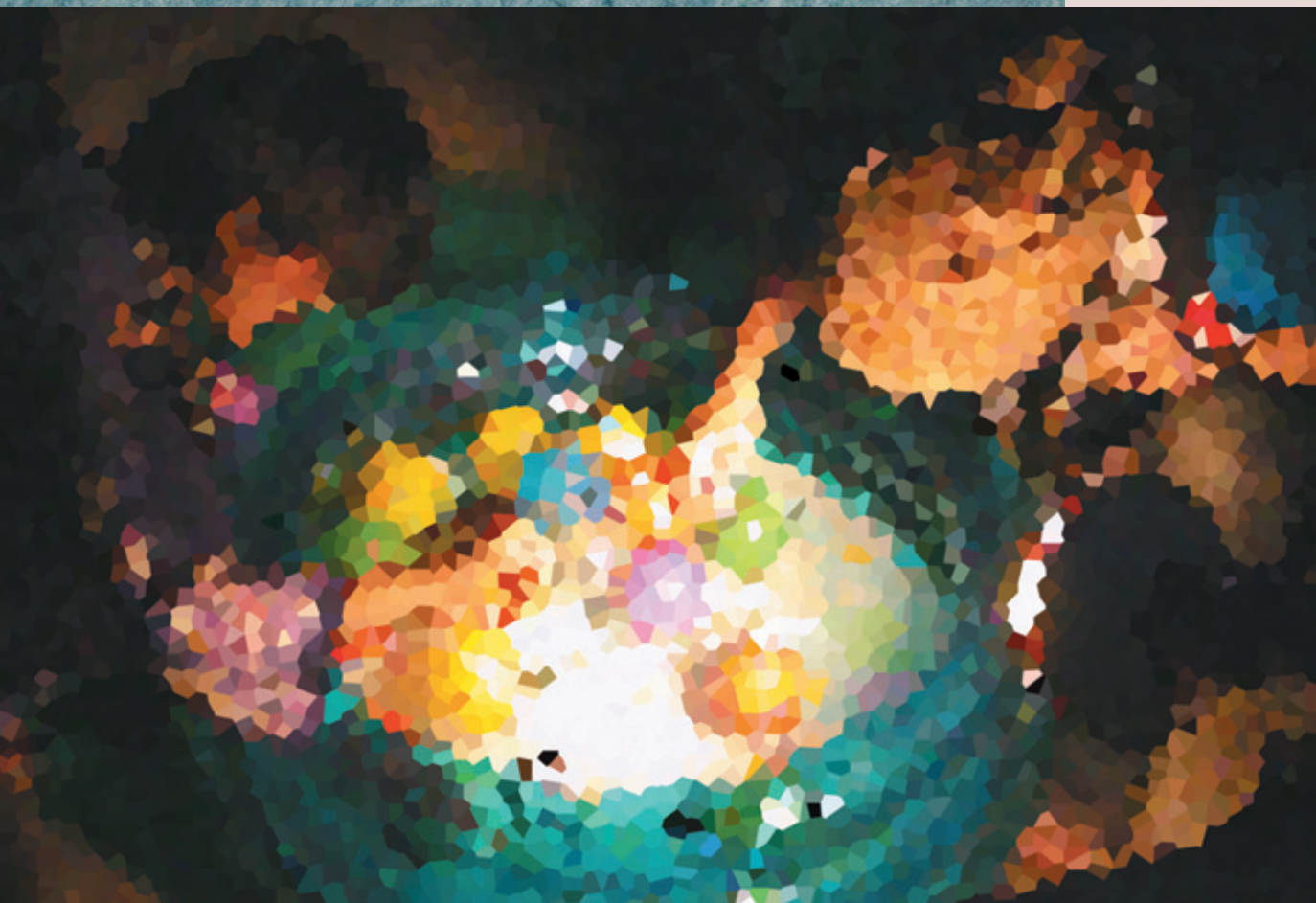
向陽台病院インフォマガジン

こもれび

秋

第7号

発行: 2005年10月1日
向陽台病院広報委員会



ヨーヨー釣り(夏祭りの一コマ)

季節の花

CONTENTS

- 治療の流れ その②「入院中の患者さんの1日」
- 病気のお話「自閉症スペクトラムとは？」
- 地域連携
- 部署紹介「地域連携室」
- 新人紹介
- 家族会について
- こもれび・ぷらざ



山茶花(さざんか)

花言葉は「困難に打ち勝つ、ひたむきさ」。晩秋から初冬、朝夕の冷たい空気に誘われて咲き出す花。

「入院中の患者さんの1日」—Aさんの視点から

○月 ×日 △曜日

6:40【起床】部屋の電気がつく。食事まで時間があるから新聞を読む。

8:00【朝食】ご飯とお味噌汁、それに焼き魚。食後の薬はスタッフと一緒に確認してから飲む。

9:40【午前のOT（作業療法）※1：今日は散歩】病院の庭から、作業療法士のUさんと数人の患者さんと一緒に、投刀塚神社までの散歩。喉が渴いたのでジュースを買いに売店まで行ってみる。（責任レベル※2の活用）

12:00【昼食】先日自分で選んだメニューをおいしく食べた。

13:30【PSミーティング※3】患者さん6名とスタッフ3名。「先週は活動に参加できたし気持ちも落ち着いて過ごせました。レベルを3に変更してほしいと思います」と話す。多くの賛成で責任レベルは3へ変更になった。
その後は疲れたのでゆっくり過ごす。

夕方【服薬セット】薬は詰所自己管理のため、看護師さんと一緒に確認しセットする。

18:10【夕食】その後入浴。20時には寝る前の薬を飲む。

21:30【消灯の時間】不安は少なく、わりと充実して過ごせたように感じる。入院する前には想像もできなかった。

23:00【不眠】どうも眠れない。不眠時の薬をもらって飲む。

23:30【就寝】



入院中のAさんの1日の大まかな流れを紹介しました。

皆さま一人ひとりの治療目標に合わせた精神科専門療法を用いながら、より快適な入院生活を送っていただけるよう、私達は努力しています。

（南2病棟 看護師長：南精治）

入院患者Aさんの紹介

- ・ 男性/30歳
- ・ 責任レベル:2
- ・ 服薬管理レベル:詰所自己管理
- ・ 向陽台病院に初めて入院（現在入院後10日）
- ・ 気分が沈み込み、何もしたくなくて入院

※1 OT（作業療法）とは Occupational Therapy

精神科領域のOTは、個別、あるいは集団でのかわりや、具体的・現実的な作業活動（創作的なものから日常生活に関連するもの、仕事のもの、遊びなど）を利用し、諸機能の維持・回復および開発を促し、患者さんが主体的な生活を獲得できるように治療・訓練および援助を行います。

※2 責任レベルとは

「自分の行動への責任」「自分の精神活動への責任」を総称して、責任レベルと言います。段階は大きく4段階に分かれます。

責任レベル1：病棟内安静

責任レベル2：病院内は自由行動・スタッフを頼りこれからの事などを話し合いま

責任レベル3：責任レベル4の患者さんと外出可能・自分の問題を抱える練習します

責任レベル4：単独外出可能・自分の問題を抱えながら退院を目指します

※3 PSミーティングとは

患者（Patient）とスタッフ（Staff）が週に1回、①一週間の振り返り②責任レベルの活用③服薬管理レベルの状況などを他の患者さんも含めて話し合うミーティングの事です。

自閉症スペクトラムとは？

「自閉症」「アスペルガー障害」「ADHD（注意欠陥多動性障害）」「LD（学習障害）」といった言葉を耳にすることが随分多くなりました。これらをまとめて『発達障害』と呼びます。私たちの病院では、平成17年7月から、**金曜日の午後**に「**児童思春期（発達障害）外来**」を開いています。

今回からシリーズで発達障害についてご紹介していきます。



今回は発達障害の中でも中心的な「自閉症スペクトラム」についてのお話です。

「自閉症」は1943年、アメリカのレオ・カナー博士によって初めて報告され、研究が進められる中で知的な障害を合併していないアスペルガー障害・高機能自閉症などという障害がクローズアップされるようになってきました。最近では、知的障害の有無を問わず、自閉症の特徴を持った人々を「自閉症スペクトラム」として捉えるようになってきています。スペクトラムとは連続体という意味です。虹を想像してください。光が水の分子を通る際に屈折し、7色に見えるのですが、色と色との間に境目はありません。異なった様相を示しているように見えても、その背後には共通した特徴を持っています。自閉症スペクトラムは親の育て方やいじめにあったためになるものではありません。



要因としてはさまざまな説がありますが、生まれつきの脳の機能障害だという説が有力です。また、同じ家系の中で似たような特徴を持った人が多く見られることがある、とも言われています。

自閉症スペクトラムとはどのような障害なのでしょうか？

そこには3つの特徴があります。

①コミュニケーションの障害

ことば・身振り手振り・表情などを適切に用いること、読み取ることが苦手です。

②社会性の障害

場の雰囲気をつかむことや、相手の気持ちを推し量ることが苦手です。

③イマジネーションの障害

予測外のできごとに弱く、興味や関心の幅が限られていたりします。

3つの特徴の他に、感覚の過敏さが見られたり、記憶力がとても優れていたりします。自閉症スペクトラムとは、いわば個性的な脳の持ち主なのです。しかし、社会で生活する上では、コミュニケーションが苦手なために、さまざまな問題を抱えていることがあります。場の雰囲気が読めず叱責を受けたり、思ったことをそ

のまま言ってしまうトラブルになってしまったりします。得意なことと苦手なことの差がとて激しいので、「自分はうまくやれない」と自信をなくしていることもあります。周囲の人も「好きなことに関しては一生懸命するのに、なんでこんな簡単な事が分からないの？」と付き合い方に困ってしまうことがあります。

自閉症スペクトラムの治療はどのようなことをするのでしょうか？

生まれ持った特徴ですので、お薬だけでその特徴が変化することはありません。心理検査や行動のパターンから、自分の得意なこと、不得意なことなどの特徴を把握していきます。自分の特徴を知ること、周りの人に知ってもらうことが重要です。

私たちの病院では、特徴を知り、生活しやすくするための工夫を一緒に考えています。また、ご家族に対しては、障害のことについて学びながら、接し方の“コツ”を見つけていくグループも開いています。

（臨床心理士：石原千佳子）

今回はADHD（注意欠陥多動性障害）についてのお話です。

運動会

去る5月28日に第39回向陽台病院運動会が開催されました。前日まで雨天が続き天候が心配されていましたが、当日は晴天に恵まれ無事行うことができました。今年も患者さんやご家族な

ど、多くの参加がありました。種目としては、人探しゲーム・ビンゴゲームなどの7種目が行われました。個人種目では、真剣な表情で取り組まれる方や自分のペースで取り組まれる方とさまざまでした。また、小さな子どもさん達の参加もあり、とてもかわいらしい姿を見ることもできました。玉入れや綱引きの団体種目では、患者さんにご家族・スタッフなどが合同で行いました。各チームが協力して、患者さんよりもスタッフが真剣になっている姿もありました。病棟では普段見られないような表情を見ることができたように思います。

今年は昨年の反省をふまえ、準備の段階からレクリエーション委員と各病棟・デイケアから選出された実行委員の患者さんで話し合いをし、新しい取り組みを2点行いました。1点目は、デイケアメンバーがボランティアとして、車椅子で参加する病棟の患者さんのサポートをする



こと。2点目は、全体で楽しめる種目としてビンゴゲームを取り入れたことでした。ボランティアに関しては、事前に車椅子を押す練習を行い、当日は手慣れたもので、安全に車椅子の患者さんと楽しみながら参加されていました。ビンゴゲームに関しては、運動種目に参加できない方も楽しめたようで、自分の番号がいつ呼ばれるか待っている姿、「ビンゴ!」と声を上げ笑顔で景品を受け取られている姿が印象的でした。

新しい取り組みもあり、種目全体を通して笑顔が溢れ、一体感のあるものになったのではないかと思います。参加した多くの方が、時間いっぱい楽しまれ、閉会式の時には5月とは思えないほどの夏日でした。閉会後には、昼食のお弁当を外で食べ、多数の笑顔が見られたことを嬉しく思いました。来年も、今年以上に運動会を楽しんでほしいと思います。

ご家族や地域の方もお気軽に楽しんでいただけるような種目も準備していますので、来年の運動会に、ぜひいらしてください。

(作業療法士:田上 慎也)

夏祭り

8月10日、毎年恒例の夏祭りを開催しました。大きな入道雲があり、本番では夕立も心配されたのですが、晴天の中、開催することができました。

皆さま楽しみにしていた様子で、開始時間前から浴衣を着て院庭に集まり始めました。日が暮れはじめるころ、提灯に火が灯り、舞台の雰囲気も高まったところで盆踊りが始まりました。会場中心の舞台には患者さんとスタッフが登り、1曲目の黒潮太鼓の音楽が流れ出すと、紅白の撥さばきも鮮やかに勇壮に踊られていました。続いての大東京音頭は優雅にうちわを使用し、おてもやんは手拍子、足拍子も賑やかに、最後の炭坑節では昔の炭坑の様子を残した踊りで、全員よく揃って踊っていました。

3曲の踊りで夏祭りの雰囲気も盛り上がり、夜店が始まりました。デイケアから夏の風物詩のカキ氷、病棟からは毎年人気のジュースや饅頭、そして夏祭りらしくヨーヨー釣りまで。また、喫茶室「向」からもソフトクリームの出店がありました。皆さま販売を待ち焦がれていた様子で、どの店も人だかりができ、夏祭り



の雰囲気がさらに盛り上がりました。提灯の灯で皆さまの顔が輝いて見えました。

徐々に辺りが暗くなり、2回目の踊りが始まりました。例年と異なり、今年の後半の踊りは黒潮太鼓と炭鉦節の2曲となりましたが、皆さま最後まで楽しく踊られているようでした。

夏祭りの最後を飾る花火が夜空

に開くと「わあー」という歓声が上がり拍手が起きていました。また、一人ひとりが手にした線香花火なども昔懐かしい風情がありました。夏の情緒を感じるひと時になったのではないのでしょうか。

(看護師:坂口健一)



● シリーズ No.6 ●

部署紹介 地域連携室

地域連携室主任

阪本 匡聡

当院では平成16年10月、地域連携室を開設しました。

地域連携室は、患者さんやご家族がお住まいの地域で病状に応じた適切な医療や福祉サービスを受けながら、安心して生活が送れるように援助を行う窓口です。皆さんのお住まいの地域にある病院や診療所、行政機関施設と連携することにより、当院への患者さんの紹介、逆に当院から地域の医療機関への紹介などの窓口となるように、地域医療との連絡や調整を行うことを業務としています。今まで以上に相談、受診しやすい医療機関を目指しています。

さらに地域連携室には、医療相



談窓口を設けています。患者さんの病気や療養に伴って起きてくるさまざまな問題や不安、悩みの相談に応じ、患者さんやご家族と一緒に考え、それを解決するお手伝いをしています。相談専門の精神保健福祉士がおり、医療や医療費についての相談、入院中の相談、退院後の生活や地域での福祉サービスの利用についての相談など、患者さん・ご家族の皆さまからのいろいろな質問にお答えしながら情報やサービスの提供をしています。

「どうしたらいいかわからない」「どこに相談したらいいかわからな

い」とお困りでしたら、一緒に問題が解決できるようにお手伝いさせていただきます。電話での相

談も可能です。

相談は無料で、内容についての秘密は守ります。

その他の業務

入院中や外来通院中の患者さんやご家族に対するサービスの向上のために、各病棟、外来待合室に「ふれあいBOX」という意見箱を設置し、さまざまなご意見をいただき、スタッフで検討したのち回答を掲示しています。

また、患者さんやご家族からの苦情相談受付、地域広報活動などを行っています。

お気軽にお立ち寄りください。

新人紹介

水曜日午後、「物忘れ外来」を
開設しています!!



精神保健指定医
大石 宗高

生まれは福岡の久留米です。筑後川の近くで、実家は通町の釜屋でした。すぐ裏が寺町になっていてお寺さんがズラッと道の両側に並んでいました。お寺の境内や墓場が僕の幼少年時代の格好の遊び場でした。ほんとうに「遊び呆ける」という言葉がぴったりの毎日でした。春と秋のお彼岸ともなると、寺町は急に活気を帯びて少年の心まで浮き浮きさせてくれたものです。お盆が近づくと家の仏壇の両脇には長提灯が吊り下げられ、仏前の台の上には葡萄、梨、玉蜀黍などが供えられます。子供心にご先祖さまは家族にとって大切な存在なんだと感じたものです。8月の13、14、15日は、僕にとっては辛い掟があって、「殺生してはならぬ」と母親に口すっぱく言われるため、せっかく捕まえたクマゼミでも泣く泣く逃がしてあげなければならませんでした。父は終戦の年の10月に亡くなったので、僕が小学校に入るころには釜屋はやめて造花店に店先を貸していました。母は和裁が達者だったので、ご近所の人から頼まれてはいろんな着物を縫って稼いでいました。母、姉2人、妹1人に囲まれて、男は僕1人の母子家庭でした。経済的には恵まれているはずがないのに、不思議と劣等感や妬みなどは湧いてきませんでした。ほとんどの家庭が同じような経済状況だったせいでしょう。

椎名麟三さんは5歳ごろ死ぬということに恐怖を感じたと言われますが、僕なんか鈍感で、初めて死ぬんじゃないかという思いに取りつかれたのは8歳のときで、それも2、3日でおしまいになってしまう程度のもので

した。その代わり青春時代に「人間の平等とはなにか?」という問いのまわりをグルグルと堂々巡りして一向に目的地に辿り着かない、カフカの「城」の主人公の状況に陥ってしまいました。ある意味でこの状況は今も続いていますが、笑えるユーモアが僕の脚下から湧き出してくるのは、本当にありがたいと感じています。

認知症の方は、青年期壮年期に自分なりに作り上げてきた人間関係への基本的な関わり方が、自己内外の変化によって揺さぶりをかけられ、足元の地盤が揺らぎ、極度の不安を引き起こしている精神状態になっています。人それぞれの人生に対する基本的姿勢は、生き様であり、これを周囲の人間が批判したり矯正したりすることはできないし、してはいけないことだと思います。厄介なことといわゆる認知症の問題行動とは、その人の築き上げてきた基本的姿勢が周囲の状況と乖離した形で現れるからだの動きを指します。この基本的姿勢に寄り添いながら、もしその基本的姿勢に偏りやひずみがあれば、本人も心の奥底では不安感や不全感を抱きながら呼吸しているので、これまでの生き様に固執しなくても呼吸はできることをゆっくりと体感できる出会いの場になることを願っています。

物忘れ外来で認知症の方と関わる資格を問われるなら、何よりも真っ先に僕自身が「なくてはならぬただ一つの事」を完全に忘却して、平然として恥じることもなかった人間であるにもかかわらず、今も呼吸する事を許されている単純明白な事実だけでしょう。

地域生活支援センター

なでしこ

(センター長:平田 ゆかり)

なでしこは、精神障害者の方々地域で暮らすために必要な支援や相談に応じるところです。話し相手がほしい、ゆっくりできる場所がほしいなど、仲間同士の憩いの場としてもご利用いただけます。ご利用は、精神障害者やご家族、地域住民の方、どなたでもかまいません。費用は無料ですが、食事代などは自己負担です。利用時間は、月曜～土曜日の午前9時～午後7時です。

相談で多いのは、まず仕事に関することです。利用者の方の目標に合わせた計画と一緒に考えています。現在の就労支援として、トラックステーション・つのだ青果・西の大地・片山紙工などの職場にご協力いただいています。

また、生活の基本である、住居、家事、食事、就労などの問題に対して具体的な援助を行っています。その一つに毎週土曜日の料理教室があります。なでしこの畑で取れた旬の野菜を使ったメニューを利用者の方と話し合っ計画しています。栄養バランスにも心がけています。そのほか、毎週月曜日の肥後狂句教室、エアロビクス教室などの活動もあります。エアロビクス教室では、基本の動きを繰り返す、いつの間にかリズムに合わせて動けるようになりました。いい汗をかいて気分転換に役立ちます。会員募集中ですので興味のある方は、ぜひなでしこにご連絡ください。

なでしこでは、精神障害者の方と地域の方が安心して交流できるような場をめざしています。どうぞ皆さん仕事のことや、福祉などのサービスのこと、病気や人付き合いで困ったことなど、お気軽にご相談ください。

地域生活支援センター なでしこ

電話:096-272-7214

場所:植木町投刀塚295-2
(向陽台病院となり)

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

食欲の秋、旬の食材を楽しみましょう☆

旬の食材は、栄養価が高く、食材の持ち味が活かされており大変美味です。色々な食材を選び、腹八分目に食べて、夏場で疲れた体をゆっくり癒しましょう！

旬 の食材

【さつまいも】

さつま芋の主成分は炭水化物でエネルギーのもとになります。ビタミンCが多く含まれていて100g中30mgとイモ類の中ではトップクラスです。熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもなどと同じようにでんぷんに包まれているため加熱しても安定しています。そのため効率よくビタミンCをとることができます。

また、がん予防に効果的なβ-カロチンやビタミンB1、B2、Eも含まれています。

食物繊維も豊富で、腸内の掃除をしながら便秘を改善し、コレステロールを体外に運び出し大腸癌や動脈硬化の予防に役立ちます。便通を促すセルロースや便をゆるくするヤラピン（切り口ににじみ出てくる乳汁）といった成分が含まれていることも特徴のひとつで、便秘予防に一層の効果を発揮します。また、塩分を排泄するカリウムも多いので高血圧にも有効です。



《調理のポイント》

さつま芋は時間をかけてゆっくり加熱したほうが甘みが強くなります。電子レンジで加熱したり、薄切りして調理した時に芋が甘くないのはこのためです。

《選び方のポイント》

色むらがなく、ふっくらとし皮のきれいなものが美味です。寒さに弱く水分がつくと腐りやすいので室温で保存します。

編集後記



今回もなんとか無事にこもれびを発行できました。委員構成が変化して3回目の発行ですが、慣れることなく毎回ドタバタしています。病院としては、医師の数も増え、特殊外来を開設し、質・量共に充実させていく所存です。広報誌も質・量の充実を今後の目標に、また頑張っていきたいと思っています。（濱本 晋也）

そよ風

そよ風家族会から・・・

平成17年7月23日、向陽台そよ風家族会が新デイクア棟リュミエールにて開催されました。連日の猛暑にもかかわらず、24名のご家族の参加がありました。

まず、地域連携室主任阪本PSWより向陽台病院の社会復帰の取り組みについて話をしました。入院中の治療ミーティングの取り入れから早期退院へ向けた取り組み、グループホームや共同住居、地域生活支援センターの立ち上げについて経過を追いつながり説明がありました。

次にデイクア参加中の4人のメンバーより、入院していたころや現在の生活状況など体験談を話していただくシンポジウムが行われました。長期入院から共同住居へ入居し自由に外出などできるようになったこと、共同住居にはスタッフがいて安心できる反面、「注意されることも多かった」と率直な発言が聞かれました。さらにアパート暮らしへ移った現在では自由でとても過ごしやすいが、それだけ自分に責任をもって行動をしなければならないことなど、自立した生活を送る上でのメリット・デメリットを一生懸命話されました。また、症状が悪化した時のことを振り返り、「家族の支えに愛を感じました」と家族に対する感謝の気持ちや、「自分のことは自分でできるようになって仕事もしていきたい」とさらなる自立に向けた意気込みを語られていました。

家族会の皆さまもメンバーの前向きな発言に真剣な表情で聞き入っておられ、他のご家族からの質問に自分の経験を踏まえて意見を述べられていました。最初は緊張した様子でしたが、意見が交わされ話が弾んでいくうちに和まっていた印象でした。

今回はシンポジウムという初めての試みでしたが、メンバーもご家族もお互いの声を聞き、意見を交わすことで「勇気付けられた、前向きになれた」との感想も聞かれ、ご家族から「年に一度は当事者の話が聞きたい」との要望がありました。

家族会は日頃ご家族が抱えている不安や疑問など自由に話していただける場になっています。今後またたくさんのご家族の参加を心よりお待ちしております。

（精神保健福祉士：大山 満子）

次の家族会

新年会（予定） 平成18年1月の土曜日 10:00～12:00
新デイクア棟ホールにて

外来担当医一覧表

	月	火	水	木	金	土
午前	松岡 城	田中(隆) 松本 横田	横田 松岡	田中(隆) 城	横田 松本 大石	菊岡 週替わり
午後 予約	中林	城	田中(隆) 物忘れ外来 大石	松岡	津田 物忘れ外来 横田	

- 診療科目 精神科・心療内科・物忘れ外来(水曜日午後)
児童思春期(発達障害)外来(金曜日午後)

- 病床数 220床

- 外来診療時間

月～金曜日 午前9時40分～12時00分
午後2時30分～ 5時00分
土 曜 日 午前9時40分～12時00分

祝日は平常通り診療しています

物忘れ外来・児童思春期(発達障害)外来を始めました!!

向陽台病院の理念

主体性を育む病院

援助者としてのチーム医療を行う病院

地域社会の一員を意識する病院



当院では平成8年から、のぞき総合心療病院(福岡県)の治療共同体理念をモデルにしています。



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