

向陽台病院インフォマガジン

こもれび

秋

第15号

発行:2007年10月1日
向陽台病院広報委員会



「未来への予感」

CONTENTS

- 病院の入口
- 部長紹介
- 病気のお話「やせた白雪姫たちが健康になるために②」
- 地域連携「はってん祭」「ミニバレーボール大会」
- 発達障がい児(者)への手立てとかかわり①
- こころの健康アドバイザー事業

—新しい病院理念—

心を病む人の立場に立った専門的精神科治療の提供を行う。

地域への精神科医療の啓発活動を通じて心を病む人のみならず、地域住民の心の健康増進に貢献する。

病院の入口

「受診したいけど、どうしたらいいの?」「精神科ってどんなことをするの?」
といったご心配は多くの方にあると思います。

今回、病院の窓口である地域連携室から当院の初診時の流れについてご説明したいと思います。

まず、当院で初めて受診される方は、待ち時間を少しでも少なくするため、予約制をとらせていただいています。診察の前に問診票への記入と併せて、専門のスタッフが面接(問診)を行い、今までの状態などをお聴きいたします。その後、医師の診察となります。ゆっくりとお話をうかがうのを前提としておりますので、受付から会計が済むまでに1~2時間かかります。

【一般的な初診の流れ】

①**予約**: 毎週(月)~(金)の8:30~17:00、(土)の8:30~12:00に地域連携室までご連絡ください。お早めにお電話いただけると、なるべくご希望の日時に合わせられると思います(ただし、専門外来は除きます)。
連絡先: 向陽台病院地域連携室(直通 :096-272-5250)

②**問診**: 精神保健福祉士や臨床心理士が30~40分かけて、現在お困りの症状、また、治療上必要な情報を面接によって聞かせていただきます。

③**診察**: 専門の精神科医師による

診察を行っています。

④**検査**: 診察後、必要に応じ心理検査(10~20分)や血液検査などを行います。

⑤**処方・会計**: 診察の中で説明しますが、必要に応じお薬を処方します。また、当院の診療費は全て保険診療となっております(保険証を必ずご持参ください)。

それでは、実際にどのような患者様に来ていただいているのかをご紹介します。

平成18年度初診患者様は574名でした。年代別では10代が最も多く、次いで20代、30代と続きます(専門医による児童思春期(発達障害)外来をもうけています)。

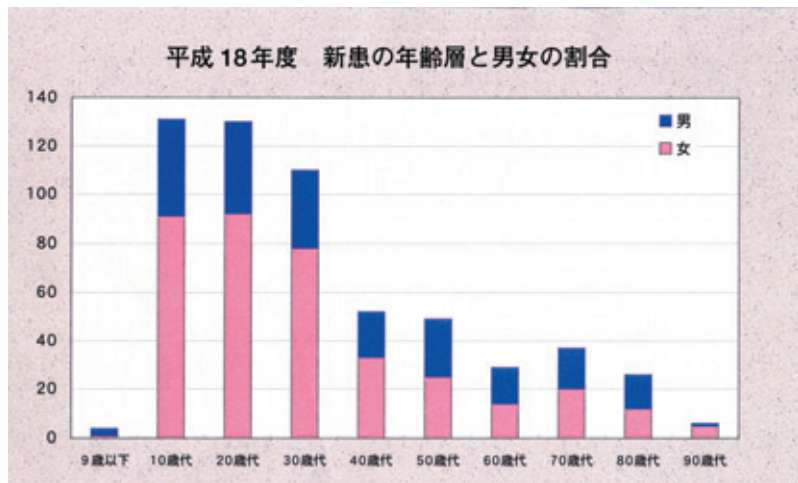
また、10歳未満の子どもの受診も増えつつあります。物忘れ外来を専門外来としてもうけており、高齢者

の方々の支援にも力を入れております。

疾患別にみると、気分障害・摂食障害が多く、その次に統合失調症の順となっています。現代社会を反映してか、学校や職場のストレスにより不調を来している方々が多いようです。

多くの方に精神科への受診そのものへの抵抗感がみられます。また、精神科医療機関の対象となる疾患は、他の疾患と比べ治療に時間を要する場合が少なくありません。私たちは丁寧に、そして心のこもった対応をさせていただきたいと考えております。「最近ちょっと気分がすぐれないな~」「特に理由はないけど、何となくきつい」など思われたら、まずご相談ください。お待ちしております。

(地域連携室 杉本 篤史)



部長紹介

8月1日付で診療部長に就任した佐藤秀史です。この号が出るころには、向陽台に来て2年を過ぎたぐらいの、まだまだ院内新人(のつもり)です。当院も病院機能評価の更新を控え、NST(*1)やICT(*2)といった身体科で採用されていたシステムが求められるようになって来ました。精神科病院はこの面では立ち遅れていたことは否めず、当院でも同様です。このようなあまり前面に出てこないソフト面の構築・充実に、これまで精神科領域とは違う分野に身をおいていた私の経験を生かして努力していくつもりです。また、看護部・リハビリテーション部・事務部との連携をより強化して、より良い医療を目指します。今後ともどうぞよろしくお願いします。



診療部長
佐藤 秀史

(*1)NST:栄養サポートチーム(Nutrition Support Team)の頭文字

(*2)ICT:感染制御チーム(Infection Control Team)の頭文字



事務部長
春日井 富雄

今年7月1日から事務部長として勤務しております。春日井と申します。気持ちは今でも30代のつもりですが、やはり体力、外見はおじさんになってまいりました。20代のころは空手道、合気道と武道一筋に打ち込んで、充実した稽古に励んでおりました。最近は立田山の散策、ドライブして俵山でピクニック、阿蘇の温泉めぐりと自然とのふれあいを求めて彷徨っています。

精神科に勤務するのは初めてでしたが、患者様、家族の皆様、地域の皆様とのふれあいを楽しみにしておりますので、お気軽に声をかけてください。

私の好きな言葉は「こころと宇宙」、「出会いを大切に」、「前向きにプラス思考で」、「日々新たなり」、「創造力」、「挑戦」…などです。

事務職員一同、患者様にこころからの接遇をめざして、改革意欲を持って自己啓発に取り組んでおりますので皆様のご指導をこれまで以上にお願ひ申し上げます。

やせた白雪姫たちが 健康になるために②

摂食障害「肥後椿会」



摂食障害「肥後椿会」は、拒食症・過食症など食事の問題に悩むご本人とそのご家族なら、誰でも参加できるグループです。向陽台病院に受診していてもいなくても大丈夫です。毎月第4土曜の午後2時から3時半まで、病院のデイケア室の中で開催しています。リーダーとして臨床心理士である私が入り、それ以外にも臨床心理士や看護スタッフが同席します。同じ病気の人が集まっているという語るのは、アルコール依存症や薬物依存症の人たちなどで多く行われており、自助グループと呼ばれています。

私たちのグループも、自助グループ的ではありますが、スタッフが参加して、必要に応じて心理教育的に病気について説明したりしています。

会では、プライバシー保護の約束をしたうえで、一人ずつ自己紹介をします。病気のきっかけから、どのように経過してここに来たか、話せる範囲で話してもらいます。



ご家族の場合は、本人が来なくても、どのようなことで困っているかを語ってもらいます。

初めて参加した場合は、不安や緊張で涙ぐんでしまう方もいらっしゃいますが、あくまでも話せる範囲なので、無理に話す必要はありません。同じ病気の人に出会って、同じような悩みを語ることは、自分だけではないという安心感につながり、また、実際に治っている人を見ると、希望がわいてくるようです。

ご家族にしても、他のご家族の対応などを参考にして、どのように病気と向き合っていくか考える機会を得ることができます。ただ、状態によっては、かなりひどく痩せている方もおられ、それを見て心密かに『私より痩せている、私は太っている』といった競争心がわいたり、劣等感を感じたりもするようです。また、この病気は、以前は思春期やせ症と呼ばれ、思春期あたりの発症が多かったのですが、最近では、

その発症年齢の低年齢化と高齢化が言われています。ダイエットの誤った情報が小学校の中学年位の人にも伝わり、小学校高学年でダイエットを開始したり、あるいは、妊娠中に体重増加をしてはいけないう指導を受けて、あまりに生真面目に従っているうちに、産後にその反動で過食症になってしまった人など、年齢が幅広くなっているのです。それを見て、ご本人もご家族も、病気の果てしなさに唖然として逆に不安を増強させてしまうこともあるのです。

ミーティングは、そのようなさまざまな問題を言葉で取り扱い、あるいはそっとおいたまま、すなわち葛藤を抱えたまま進めていきます。痩せているか太っているか、その行動が良いか悪いか、二者択一の極端な思考から、曖昧を抱える体験をするのです。そのことがまた、次の治療に進んでいくチャンスとなります。
(リハビリテーション部 植村 照子)

はってん祭

8月6日、植木町の夏祭り「はってん祭」のボランティア出店に地域支援センターなでしこが参加しました。日ごろ、活動に参加されているWorksみらいの利用者さんたちと協力しながら、真夏の炎天下の中、テントやテーブルの設営を行いました。テーブルには、普段の活動で製作した小物の展示や、喫茶「向」のソフトクリームとジュース販売、向陽台病院デイケアの革やビーズで創った小物展示の準備を行いました。何とか午前中に準備が終わり、午後2時から祭りが始まりました。夏休み期間中ではありましたが、平日ということもありお客さんは少なく、暑さの中を耐えて過ごすといった感じでした。

夕方近くになると、徐々に人も増え、少しずつではありますが、ソフト

院内や地域で開催された行事を紹介するコーナーです。

クリームやジュースが売れるようになりました。子ども向けにバルーンアートをテントの前で行い、できあがったバルーンをプレゼントすると、皆さんにとっても好評で、作るのが間に合わないほど賑わいました。ステージイベントでは、仮面ライダーショーや向陽台病院デイケアメンバーのよさこいソーラン踊りなども行われました。

しかし、今年も恐れていた突然の夕立に見舞われ、今回は雨だけでなく、テントが飛びそうなほどの強風もありました。みんなずぶ濡れになりながら、テントの足を支えるのがやっとでした。1時間ほどすると雨も止み再開しましたが、足元も水浸しで、最悪のコンディションでした。

そのような中でも子ども神輿や植木町民総踊り、花火やレーザーを使ったショーなどで楽しくはってん



祭は終了しました。

販売ではソフトクリームが完売し、小物も少し買ってもらうことができ、なでしこの名前を少し知ってもらえる機会になったかと思います。利用者の方からは、「暑かったり、雨風があつたりで大変だったけど楽しかった」という感想も聞かれ、大きな事故やケガもなく(顔は真っ赤に焼けましたが)、協力し合ってイベントを成功させることの大変さ、楽しさ、充実感を利用者さんたちと味わえるとてもよい経験になりました。来年もまた参加したいと思います。

(地域活動支援センターなでしこ 阪本匡聰)

ミニバレーボール大会

梅雨も明け強い日差しが眩しいこの時期、毎年行われている「日本精神科看護技術協会親睦ミニバレーボール大会」が開催されました。30弱のチームが7月28日に県立体育館に集結し、当院もスタッフ20名で参加しました。昨年は、グループリーク突破するなど、上位進出の手ごたえを掴んだことにより、今年も約2カ月前から練習に取り組んできました。なかなかスタッフの時間も合わず、少人数での練習になる時もありましたが…。

試合当日、熊本県内の精神科

病院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。当院からは2チーム(A・B)が出場し、各リーグに分かれ熱戦のひふたがきられました。Aチームは全勝でリーグ突破。トーナメントに入り、一戦一戦、試合ごとに強くなりました。また、同僚の大きな声援が後押しとなり準決勝まで駒を進めました。「勝ちたい」という一人ひとりの強い気持ちがあり、試合中も笑顔を忘れての緊張感がありました。しかし、準決勝の相手は現在大会2連覇中の「菊池有働病院」。とにかく持てる

力を発揮しようと、チーム一丸となり全員バレーで挑んだ末、見事勝利を手にする事ができました。決勝の牛深保養院戦では、接戦となり一つのミスが命取りとなる白熱した試合となりましたが、悲願の優勝を手にすることができました。決まった瞬間はスタッフ全員で立ち上がって喜んだのが印象的でした。

この試合では、熊本県内の精神科病院が参加するため、以前の同僚に会えたり、新しい知り合いができたりするなど、優勝と共に楽しい1日を過ごすことができました。

(看護部 名越 誠)

発達障がい児(者)への手立てとかかわり①

向陽台病院には、金曜日の午後(14時半～17時/予約制)、児童思春期(発達障害)外来という専門外来があります。訪れる患者様は下は6歳ぐらいから、上は20歳ぐらいまでとさまざまです。

発達障害はその他の精神科疾患と同様に、明確な原因が分かっていませんが、脳の機能的な問題、特に認知面の障害があることが幾つかの研究で分かってきています。「こだわり」はその最たるものです。服の感覚にこだわりがある場合は、着替えを非常に嫌うことが考えられます。また、「予測ができない」という特徴もあります。私たちは、全く予測ができない場合は不安になったりイライラしたりしますが、発達障害の人は、ほんの少しの予定変更でも混乱してしまいます。運動会が予定されていたのに雨で中止になって、パニックになったりします。その他、「目に見える物で考え

る。理解する」という特徴もあります。これは、私たちが日常的に使う曖昧な言葉が苦手なことを指しています。例えば、お母さんが子どもに向かって「ちゃんとしなさい!」と叱ったとしましょう。すると、多くの場合、「ちゃんとしなくちゃ」とたたずまいを整えたり、「ちゃんと」考えて動きます。しかし、発達障害の人たちは、「ちゃんと」とはどういったものか想像することが難しいのです。結果、お母さんが「何度言ったらわかるの!ちゃんとして!」と叫んだとしても本人は意に介さず、お母さんの怒鳴り声にだけ反応して混乱してしまいます。

では、どうしたらいいのでしょうか。

1つ目の「こだわり」は、「社会的に認められたこだわり」に移していくことが大事です。同じ服を着続けられれば臭いもきつくなりますし、周囲から嫌がられるのは必至です。同じ感覚が好きならば、最初は同じ服を何着も用意することから始めます。毎

日同じ服なので、少し変な目で見られるかもしれませんが、清潔感は維持できます。次に、「予測ができない」ことについては、事前に分かる範囲で予測し、何度も見るができるように紙に書き示すとよいでしょう。また、予測しようにも予測できない場合もありますので、予測ができないと予測して伝えておくことも大事です。最後は、「目に見える物で考える」傾向があるので、具体的に絵に描ける内容に変えると伝わりやすいです。「ちゃんと」はどうしたら絵に描けるようになるでしょう。それは「背筋を伸ばして」や「ボタンを留めて」などです。

当院では、このように一人ひとりの特徴に合わせて、発達障害の人たちが生活しやすいように援助をしています。少し心配と思う方は、児童思春期(発達障害)外来を受診してみてください。

(リハビリテーション部 濱本晋也)

こころの健康アドバイザー事業

8月6日、当院にて鹿本地区「こころの健康アドバイザー事業」ブロック別事例検討会が行われ、鹿本郡市学校保健会会長古賀一史先生を始め、15名程の鹿本地区小・中・高の養護教諭の先生方が参加されました。この事業は熊本県教育委員会と熊本県学校保健会主催で県内を13ブロックに分け、専門スタッフが相談を受けたり、事例検討会などを行ったりする中で子どもたちの心の健康推進を目指すものです。不登校や発達障害の問題などが多く検討されています。

専門スタッフは精神科医、小児科医、臨床心理技術者、精神保健福祉

士、保健師で構成され、知恵を寄せ合っています。

当院からは精神科医として横田院長が、臨床心理技術者として植村リハビリテーション部長が専門スタッフとして参加しています。その他、桑原内科小児科医院から桑原先生、九州看護福祉大学からは後藤先生、保健所からは山保健師が参加しています。今回は当院精神保健福祉士、臨床心理士も地域連携の一環として参加の許可をいただき、私も初めて参加しました。

当日は全体会の後、専門スタッフ1名と養護教諭4名程を1グループとし、小学校A・B、中学校、高校の4グルー



プに分かれ事例検討を行いました。そこで、子ども達が毎日過ごす学校で、同じ時間を共有している先生方だからこそ抱く子ども達の問題についての心配や焦り、少しでも幸せな人生を歩んで欲しいという熱意をひしひしと感じました。そして私自身も臨床心理士として、どのようなお手伝いができるのか考えさせられるひとときでした。今後もこのような地域連携の場に積極的に参加し、医療従事者として地域社会に貢献していきたいと思います。

(リハビリテーション部 渡邊美帆)

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

そよ風

平成19年7月28日、向陽台そよ風家族会の講演会が新デイクア棟の活動室で開催されました。当日は午後から共同住居、グループホームの家族会も開催されるということで、29家族38名と多くのご家族が参加されました。

今回の講演は「統合失調症について」というテーマで当院の松岡弘修医師がお話しました。まず、統合失調症とはどのような病気なのかという説明がありました。事例をもとに、特徴、症状、治療法についてスライドを用いて詳しく話があり、参加されたご家族は興味深く聴いておられました。

講演後の質疑応答では、「病気によって生活のレベルが下がった場合でも、病気になる以前の状態に戻れるのでしょうか」という質問があり、松岡医師からは「一般的に再発を繰り返すと予後はあまり良くないと言われることが多く、以前の状態に戻るかは個人差があり、薬が上手く合わなかったり、環境による影響もある」と話がありました。その他にも、患者の要求にどこまで対応したら良いのか分からないという意見があがり、それに対して「状況にもよるが、例えば約束事を決めることも一つの方法。家族だけで考え込まずに主治医や看護師へ相談していただきたい」とアドバイスがありました。同じような悩みを持ったご家族も多くいらしゃったようで、頷きながら聴かれている姿が印象的でした。

「家族の集い」では、あるご家族から「同居していたけれども、訪問看護のスタッフ、なでしこのスタッフ、ホームヘルパーを交えて何回も話し合い、一人暮らしができるようにまできました」という嬉しい意見がありました。その他にデイクアや就労に関する意見交換もされ、今後も家族会の内容を工夫し、参加してよかったと思っただけのような会にしていきたいと改めて思いました。

家族会は、少しでもご家族の不安や疑問の支えになればと活動しています。ご家族の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

(デイクア 竹之下 亮)

■ 次回家族会の予定：新年会

平成20年1月26日(土) 10:00～12:00

栄養だより

夏の暑さで疲れがたまっている方は多いのではないのでしょうか。今回のテーマは夏の暑さと紫外線でさびた体をリフレッシュしてくれる「抗酸化食品」です。

《抗酸化食品って?》

鉄がさびたり、リンゴを切ると切り口が黒く変色するなどの現象を見たことがあるかと思います。これは空気中の酸素が「酸化」したことによって引き起こされます。実は私たち人間の体の中でも同じようなことが起きており、この酸化により「活性酸素」というものが発生します。この活性酸素がシミやしわなど老化の原因となったり、ガンなどのさまざまな生活習慣病の原因にもなっていると言われています。活性酸素はストレス、喫煙、過度のスポーツ、その他の生活環境因子により増加するといわれています。この活性酸素を除去してくれるのが「抗酸化物質」です。私たちの体には活性酸素をおさえてくれるシ

ステムが備わっていますが、年齢を重ねるとその機能も衰えてきます。そのため若いうちから「抗酸化食品」を積極的に食べる必要があります。

抗酸化物質は酵素やビタミンなどがあります。

酵素は体の中でたんぱく質やミネラルから作られます。

ビタミンは体の中で作られないので日々の食事の中で取り入れる必要があります。その他、お茶のカテキンなどのポリフェノール類、トマトのリコピンなどさまざまな食品に含まれています。

しかし、その食品が健康にいいといっても、特定の食品に偏ってはいけません。たくさんの食品を日々の献立の中に取り入れましょう。

食事バランスガイド



これからの献立予定



11月……バイキング料理

12月……クリスマス料理

バイキング料理

1月……正月料理



編集 後記

前号から、印刷部数を1割増やしました。増刷の要因は地域連携室・生活支援センターなどでの積極的な企業・病院・市町村訪問と共に、当院を初めて受診する患者様(初診時に必ず1部お渡しします)の増加によるものです。最近、創刊した3年前の1.5倍、年間600名弱の患者様が新たに当院を受診されています。多くの人の目に触れるこもれびをさらに充実させていきます。(濱本晋也)

外来担当医一覧表 ※下記担当医は変更する場合もございます

	月	火	水	木	金	土
午前	松岡	田中(隆)	横田	田中(隆)	横田	週替わり
	大石	松本		大石		
	ディケア (リユミエール) 田中(亨)	ディケア (リユミエール) 横田	松岡	ディケア (リユミエール) 金城	松本	
午後 予約	金城	今井	城野	松岡	佐藤	
		田中(亨)	物忘れ外来 大石	山田	思春期外来 横田	

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

新患は予約制です。予約受付 :096-272-5250
＜平日:午後4時まで / 土曜日:午前11時まで＞

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

日本精神神経学会専門医研修指定病院 日本精神科病院協会認定専門医研修病院
2005年から日本医療機能評価機構の認定を受けています

医療法人横田会 向陽台病院

〒861-0142 熊本市鹿本郡植木町大字鑑田1025
TEL : 096-272-7211 ・ FAX : 096-273-2355

<http://www.koyodai.or.jp/>

