

こもれび

秋

第19号

発行:2008年10月1日
向陽台病院広報委員会



「秋」をテーマにデイケア・病棟作業療法で制作した作品です。お楽しみください。

CONTENTS

- 新館紹介
- 早期精神科受診の促進／精神科Q&A
- 第38回 熊本県精神障害者家族大会
- 地域連携「三味線ボランティアの訪問」「はってん祭」
- 発達障がい児（者）への手立てとかかわり（三つ組②）
博士クラブ・夏休み集中開催！

向陽台病院の理念

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

- 地域の様々な資源との連携の強化を目指します—医療・福祉・教育・産業・地域社会と積極的な連携が出来るように—
- 良質で安全な医療の提供を目指します—相手の立場に立ち、私達が安心して自分の家族を任せられるように—
- 専門性を高め、より高度な知識・技術の向上を目指します。—新しい技術・知識の習得、研鑽を心がけるように—

2008年 9月に新館ができました。

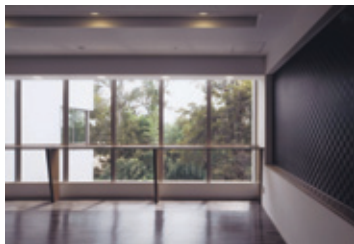
新館紹介

9月中旬に、新館が竣工しました。今後もより一層、充実した治療環境を提供できればと覚悟を新たにしています。そこで、今回は、新病棟の設備面を中心としたご紹介をいたします。

基本的に全室個室で、できる限りのプライバシーに配慮した病室になっています。

新館の1階は急性期治療病棟で、症状の重い方が中心となる閉鎖病棟です。必要時にはフロア内のエリアや部屋を分けることを行います。回廊に近い部屋構成で、病室のいずれもできるだけ外からの光を取り入れ、少しでも暗い部屋をなくした造りにできあがっています。

新館2階は女性病棟で、開放病棟です。入院治療は必要です



テイルーム



廊下



新館南側

が、1階ほどの重篤な精神症状のないうつ女性のほうが中心となります。フロア内の設備もできるだけ女性に配慮した造りとなっています。床材や壁の色も他の病棟とは違ったものを取り入れ、雰囲気異なる病棟をイメージしていく予定です。治療プログラムにおいても、他2病棟とは異なった女性向けのプログラムを準備しています。

新館3階は最上階にあることから、下2フロアとは少し異なる構造があります。1つのフロアを大きく2つに分け、南側は成人の精神症状の軽い男性を中心とした患者様の入院、北側を未成年の患者様の入院（思春期エリア）として運営していく予定です。南面は採光をしっかりした造りになっていて、思春期エリアも天窓を用い、明るさを保っています。また、天窓4箇所の一つひとつが周囲壁面の色調を変えており、四季をイメージした配色



新館東側

です。晴れた日は4つの天窓が各々淡い色合いで廊下に光を落としてきます。

入院患者様の年齢を考え、基本的には閉鎖病棟として運営していきますが、できるだけ開放的な広がりを保っていく予定です。

できあがったばかりで、まだ、これからさまざまな検討を行う必要があります。また時期が過ぎると用途の変更も出てくると思います。が、皆さまのご意見も参考にしながら、職員一同がんばっていくつもりであります。

皆さまのより一層のご指導をお願い申し上げます。

（建築委員会・診療部長 佐藤秀史）

早期精神科受診の促進

現代はストレス社会と言われ、「こころの病」に対する関心が高くなってきています。以前に比べると精神科医療機関を受診する方は増えてきていますが、実際精神疾患を患っている方の受診する割合はまだまだ低いようです。身体疾患の場合は症状が現れるとすぐに受診する方が多い（例：高熱が出た時にすぐに内科を受診する）と思われますが、精神科の場合、受診する方の多くは「数年前から悩んでいました」と訴える方も珍しくなく、特に初診時には「本当は来たくありませんでした」とおっしゃる方は少なくありません。そのため、気分の落ち込みが強いうつ病の症

状やもの忘れ、認知症などといった、精神科の専門領域の症状がみられてもなかなか精神科を受診しないことが多く、かつ受診に至るまでにかなりの時間を要すると言えるかと思います。

皆さんも早期発見・早期治療という言葉をよく耳にしますが、これは身体の病気だけではなくこころの病気も同様です。もちろん、近くの精神科ではない医療機関を受診して、症状が軽快する方も多くみられますが、中には上記のようなことで精神科受診が遅れ、症状が悪化し遷延化している患者様も少なくないといったことを最近多くの専門家が述べ、現在問題視されてい

ます。そこで、このことに国全体でも取り組むために「早期の精神科受診の促進」が進められています。精神科への早期受診を勧めることが「こころの健康」を保つために重要と考えられているからであると思います。当然、私ども精神科医療機関は日々の診療だけではなく啓発活動などにも力を入れ、また受診していただいた方にできる限りお力になれるよう努力していかねばならないと考えております。

お電話での相談もお受けしておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

(リハビリテーション部 杉本 篤史)

精神科 Q&A

Q：精神科を受診しようと思いますが、どうすればいいのでしょうか？

A：当院では初診の方は完全予約制にしています。それは診察の前に臨床心理士や精神保健福祉士が面接により、診断や治療に必要な情報を少しでも問診で得てから診察を行うため、特に初診時は時間を要するからです。予約していただければ、ほとんどお待たせすることなく対応ができますので、事前にお電話ください。

Q：かかりつけの先生から精神科受診を勧められました。精神科へ行くにはどうすればいいですか？

A：ほとんどの方とっていいほど精神科医療機関への受診は抵抗があるかと思います。当院では専

門のスタッフによる電話相談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

Q：精神科の受診は初めてですが、健康保険の適応となるのでしょうか？

A：当院での治療は全て健康保険の適応となります。また、継続的な治療が必要な場合、自立支援医療という外来医療費の負担が軽くなる制度もあります。詳しくは精神保健福祉士までお尋ねください。



ご質問やご相談は、

地域連携室

☎ 096-272-5250

第38回

熊本県精神障害者家族大会



平成20年6月20日（金）熊本県精神障害者家族大会が熊本県立劇場で開催されました。その大会のアトラクションに、コーラス発表で向陽台病院デイケアのスタッフとメンバーが参加しました。

昨年、植木町福祉音楽祭という院外の行事で発表することになり、これをきっかけに「コーラス部」を立ち上げて取り組んできました。今回もコーラス部メンバーを募集し、集まった13名のデイケアメンバーと7名のスタッフで参加しました。発表曲は中島みゆきさんの「時代」。活動以外の時間に集まり、約2カ月間毎日練習を行いました。

今年も秋に開催される植木町福祉音楽祭に参加することになったため、今はその発表に向けて練習しています。新しいことや変化に弱いメンバーも、今では全く知らない新しい曲にチャレンジしています。

（リハビリテーション部 江口 紗代）



初めてコーラス部に参加したメンバーの感想



「時代」という曲は少し聴いたことがあった曲だったので、練習だけでも参加してみようかな…という思いで参加しました。ついていけず何回も諦めかけたけど、他の人たちが毎日がんばっているのを見て、なんとか最後まで練習に参加しました。練習するうちにどんどん歌えるようになり、本番にも参加してみようかなと思うようになりました。

本番当日、県立劇場に着くと、人の多さと広さで不安になり、落ち着いていることができませんでした。でもスタッフに話を聞いてもらいながら本番を迎えました。本番、とても緊張していましたが、曲が流れてくると練習どおり歌い始めました。歌っている途中、今まで歩んできた自分の人生と「時代」の歌詞があまりにも似ていることに気づき、涙が出てきてほとんど歌えませんでした。しかし、終わった後はとても満足していました。この発表をきっかけに、またこのような場で歌ってみたいと思いました。

（R.T.）

三味線ボランティアの訪問

4月29日、三味線ボランティア「さのさ会」の皆さんにデイケアで三味線演奏をしていただきました。さのさ会の皆さんは、主に熊本市内の病院や施設を中心にボランティア活動をされており、当院には初めて来ていただきました。そのためか、始まるまではさのさ会の皆さんも参加者の方もお互い緊張した面持ちでしたが、演奏が始まると曲に吸い込まれ、緊張が解けていきました。

さくらの季節は少し過ぎていましたが、一曲目の「さくらさくら」が始まると、三味線の音色がなんとも言えない春の風情を感じさせてくれました。その後も「祇園小唄」「博多ドンタク」など、いろんな地方の民謡の演奏が全9曲あり、それぞれ手拍子や歌を口ずさみながら聴いていました。その他に、着物姿の日本舞踊や南京玉簾など目にも楽しい催しがありました。特に最後の「花笠音頭」では、さのさ会の皆さんの呼びかけに応じて数名の参加者が前に出て踊り、また、前に出なかった方もその踊りを見て、一緒になって手や体を動かしていました。踊られた方からは「久しぶりに踊って楽しかった」「前で踊って気持ち良かった」など感想が聞かれました。

参加者の声からも「旅館にきたようで楽しかった」というように、最近ではあまり聴くことのできない三味線の音色と舞踊に時を忘れ、賑やかで楽しいひと時を過ごすことができました。またぜひデイケアに来ていただきたい、という思いと、このような機会をまた皆さんに提供できたら、と考えています。

(リハビリテーション部 春木 あゆ美)



はってん祭

植木町主催の夏祭りである「はってん祭」に向陽台病院デイケアから参加するのも今年で3度目となりました。今年も、デイケア活動で作成したビーズ細工、革細工、陶芸作品、木工作品、園芸活動で採れたニガウリなどを販売しました。スタッフ11名とメンバー15名程での出店でしたが、それ以外にも遊びに来たメンバーがおり、かなりにぎやかなテントとなりました。また、今回からかき氷販売にも挑戦しました。最初は慣れない手つきで、段取りが分からず、お客さんをお待たせする場面もありましたが、徐々に手際が良くなり、後半からは山盛りのかき氷が作れるようになっていました。小さなお子さんから年配の方までさまざまな年代のお客さんとふれあいながら、作品もかき氷も見事完売することができました。



また、はってん祭のもう一つの目的は「よさこいソーラン踊り」のステージ発表でした。ステージ発表も今年で3回目となり、メンバー入れ替えはありながらも、活動の中で1年間練習してきました。メンバーとスタッフを合わせて15名のよさこいソーラン踊りを、緊張と猛暑の中、一生懸命踊ることができ、忘れられない夏の思い出の一つとなりました。参加回数を重ねるにつれ、「来年はもっとこうしよう」など、工夫する意見がメンバーからも出されるようになりました。今後も恒例行事の一つとして計画していきたいと思います。暑い中、遊びに来ていただいた方々、本当にありがとうございます！！

(リハビリテーション部 岩崎登美子)

発達障がい児(者)への手立てとかかわり(三つ組②)

発達障がいとは、発達の遅れや偏りがある障害で、自閉症や高機能自閉症、アスペルガー障害などを言います。発達の遅れや偏りがわずかであったり部分的であることから、日常生活で「親のしつけがなっていない」「本人の努力不足」と誤解を受けることも少なくありません。客観的に判断されにくいと、生きにくさや難しさを持っている障害であると言われています。

前回の夏号で、発達障がいの特徴を「三つ組(①社会性の障害、②コミュニケーションの質的障害、③イマジネーションの障害)」という概念で紹介し、社会性の障害についてお話ししまし

た。今回はコミュニケーションの質的障害についてお話しします。

コミュニケーションの質的障害とは、言葉の遅れや、会話が続かない、他人に意志を伝えるのが苦手、といった特徴のことを言います。その場にふさわしい言葉を選ばずに、意図せず相手を傷つけるような発言をしたり、言葉の意味を文字通りに理解する傾向が強いと、比喩やニュアンスを理解できずに、周囲とぶつかりやすくなります。周囲との関係が築きにくくなることで、場合によっては学校や地域の中で居場所を失ってしまうこともあります。そのような背景から、当院では、博士クラブ⁽¹⁾やスピーチ訓練グループ⁽²⁾と呼ぶ

プログラムなどをおとして、コミュニケーションの取り方や、自分の気持ちを言葉にする練習などを行っています。グループに参加し、主役体験や成功体験を重ねることで自信をつけ、学校や地域で少しでも生活しやすくなっていたらいいと思っています。

(リハビリテーション部 榎蘭 加奈子)

※1 博士クラブ:毎月第1土曜日の午前中、子どもと保護者のグループに分かれて活動を行います。子どもグループは、遊びをおとして相互交流やルール理解を目標とし、親グループは、子どもへの対応をスタッフから、あるいは相互に学びます。

※2 スピーチ訓練グループ:週に1回、発達障がいをベースに持つメンバーと共に、より適応的な対人交流をロールプレイによって学びます。どちらのグループも当院に受診していることが必要です。また、主治医の判断によって参加が決められます。

博士クラブ 夏休み集中開催!

「夏休みはどうすごしてよいか分からず、調子を崩してしまう」「勉強が苦手なので、夏休みの宿題が進まない」「目が離せないで、夏休みは親が疲れてしまう」という話を度々耳にします。また、学習でのつまづきがあるために自信をなくし学校が楽しめないことや、発達のばらつきがあるために個別の学習支援が必要な場合もあります。当院では、発達障がいのお子さん、学校でのうまくいかなさを抱えているお子さんなどを対象に、夏休み期間中、週に2回(月曜日と木曜日の午後)、学習支援を中心としたグループを開催しました。これまで、月に1回土曜日の午前中に開催していた『博士クラブ』の夏休み特大版です。対人関係のトレーニングも兼ね、30分ほど風船バレーや創作活動などを行い、その後で1時間の学習タイムを設けました。当院の医師、臨床心理士、作業療法士のほかに、外部から学習支援の教師を招き、個別に苦手な分野のサポートを行いました。また、学習中に余計な刺激を減らすため机を壁側に向けたり、パーテーションでしきったり、という場所

の工夫(場所の構造化)も行いました。発達障がいの有無に関わらず、場所の構造化やスケジュールの視覚化は分かりやすかったようです。はじめはなかなか質問できなかったメンバーも、次第に「今日は苦手な○○をする!」と自ら決めて取り組み、先生に質問することができるようになってきました。苦手分野に集中して取り組み、自信がついたようです。学習以外の場面でも、みんなの前で発言できるようになったり、苦手な時間も部屋の中で過ごせるようになったりとそれぞれの成長が見られました。最後の週の土曜日には、メンバーでサンドイッチ作りを行い、ご家族と一緒に食べながらの終了式も行いました。発達障がいを抱える方へどのような援助が必要なのか、私たちスタッフも学ぶところの多かったグループでした。来年もご期待のほどを!

(リハビリテーション部 杉本 千佳子)

●博士クラブ:当院を受診している方を対象に、毎月第1土曜日に開催しています。

詳細は受診時に主治医にご相談ください。

こもれびプラザ

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20年7月26日、向陽台そよ風家族会の例会が開催され、厳しい暑さの中、地域の児童委員の方を含めて18名の方が参加されました。

今回は、前半に地域生活支援センター「なでしこ」の須藤施設長から「最近の精神保健福祉の動向」というテーマをもとに、障がい者自立支援法福祉サービスについての講話がありました。

平成20年7月から利用料の見直しが一部あったことの報告や、今年度は鹿本地域も退院支援促進事業対象地域となっており、長期入院患者を退院の方向で支援していくプロジェクトチームが立ち上がり、その活動内容の紹介がありました。

後半では「地域生活支援体制について」と題し、当院精神保健福祉士の大山から、患者様やご家族から多く寄せられる相談内容の項目に分類し、内容にあわせた身近な相談先としての社会資源の紹介がありました。

その後の家族の集いでは、今回児童委員の方が参加されたこともあって、民生委員との交流の場を作ってほしいという意見や、きょうだい支援についての話題となり、他のご家族やスタッフと意見交換する場面もあり、有意義な時間となりました。

同じような悩みを抱えるご家族も多く、不安や疑問に少しでも支えになればと活動しています。皆さまのご参加をお待ちしております。

(リハビリテーション部 後藤 加菜)

■次回の家族会：新年会（内容は未定）

平成21年1月24日（土）10：00～12：00



編集後記

創立45周年を迎えた今秋、新館が竣工いたしました。長年慣れ親しんだ中庭が姿を消した

寂しさはありますが、真新しい建物を前に身が引き締まる思いです。今後も、皆さまのお力に少しでもなれるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。（須藤 晶子）

栄養だより

天高く馬肥ゆる秋です。食べ物が美味しい季節になりましたが、本年度からスタートしました「特定健診・特定保健指導」を受けられた方も多いのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームという言葉も、ずいぶんと耳にされたことと思いますが、指摘を受けられた方はいらっしゃいませんか？ もしいらっしゃるようでしたら次のような生活習慣をまず改めましょう。

食べ物編

- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 脂っこい物が好きでよく食べる
- ☐ アイスcreamやスナック菓子が離せない
- ☐ 料理に砂糖を使うことが多い



食べ方編

- ☐ 夜食、間食をよく摂る
- ☐ お腹一杯食べないと満足しない
- ☐ 夕食はだらだらと時間をかけて食べる
- ☐ テレビを見ながら食事をする

運動/その他編

- ☐ どこへ行くにも車を利用する
- ☐ 歩いたり、自転車に乗ることが嫌い
- ☐ 運動をほとんどしない
- ☐ 階段ではなくエレベーターやエスカレーターを利用する
- ☐ タバコはやめられない



◎改善策

- 摂取エネルギーを減らしましょう
- 定期的に運動をする
- 脂肪・糖質は摂り過ぎないように
- 日常の習慣を変える
- 野菜を十分に摂る
- 禁煙する
- 良質のたんぱく質を欠かさずに

以上のことを心がけることが、内臓脂肪を減らす食事と運動のポイントです。

(栄養課 田中 和代)



外来担当医一覧表 ※下記担当医は変更する場合がございます

	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 横田	松岡	大石 小山	松本 田中(亨)	
午後予約	小山	田中	橋本	松岡	佐藤	
	田中(亨)	田中(亨)	もの忘れ外来 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 熊本県鹿本郡植木町大字鑑田 1025

TEL：096-272-7211・FAX：096-273-2355

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

