

こもれび

春

第21号

発行:2009年4月1日
向陽台病院広報委員会



春をイメージしてデイケア・病棟の患者さんたちが制作した作品です。

CONTENTS

- 新病棟のご紹介「南2病棟-女性専用・うつ・ストレスケア」
- 院内行事レポート「うつ病サポート家族教室」
「職場のメンタルヘルス」「院内研究発表会を開催」
- Works みらい(就労継続支援 B 型事業)のご紹介
- 地域連携「家庭介護者教室 開催！」
- 発達障がい児(者)への手立てとかかわり(三つ組③)

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—

新病棟のご紹介

南2病棟 女性専用・うつ・ストレスケア

南2病棟は、女性専用のうつ・ストレスケア病棟で、南1病棟の真上に位置しており、病棟の構造も大体同じです。全館個室構成でプライバシーを確保し、大小のデイルームを配置して段階的に公共スペースへの参加を誘導するなど、基本構造は南1病棟と共通です。

違う点もかなりあります。開放病棟なので、夜間を除いて出入りが自由にできますし（居所は明らかにしていただいています）、お部屋はすべて一般のベッドで、隔離室はありません。南1病棟が実用本位で機能一点張りなのに比べると、南2病棟はずっと静かでゆったりした環境です。しかし、一番違っているのは、建物の構造よりも治療プログラムをはじめとする運用面です。

うつ病の代表的な治療には、抗うつ薬、電気けいれん療法（ECT）がよく挙げられます。しかし、治療中どう過ごせばよいのかについて、案外わからないもの



個室



デイルーム

です。そこで今回は、うつ病とその治療に関して、病棟の機能と関連させてお話しします。

うつ病は「こころの風邪」とよく言われますが、この表現には誤解を招きやすい点があり、注意が必要です。風邪という例えは、誰もがうつ病になりうる点では正しいのですが、風邪のように2～3日寝ていれば治るわけではありません。休養の取り方についても、確かに休養は重要なのですが、単純に休めば休むほど良くなるわけでもありません。いくら休んでも良くならないからこそ、うつ病なのです。気分が優れないときでも、楽しめること、気晴らしになることがあれば、へとへとにならない程度にはやった

方が良いでしょう。

重症のうつ病の患者さんは、自然にふるまうと寝込んでしまうので、第三者が日常生活上の活動を後押しする必要があります。うつ・ストレスケア病棟のスタッフは、入院患者さんが「休むほど良くなる」の罨にはまらないよう目を配り、起床をすすめたり、治療プログラムへの参加を誘導します。

病棟はまだ発展途上ですが、今後、短期間の休息から重症うつ病や難治性うつ病の本格的な治療まで幅広く対応できるよう、スタッフや治療プログラムを育ててゆきたいと思います。よろしく願いいたします。

（診療部 田中 亨治）

院内の行事レポート



うつ病サポート家族教室

ストレスの多い現代社会では、うつ病は誰でも罹りうる身近な病と考えられるようになってきました。当院でもうつ病の治療を受ける方は年々増加傾向にあります。そのような状況の中で、治療を受ける方だけではなく、日常的に患者さんを支えるご家族へ対するサポートの必要性も見えてきました。うつ病の治療では、ご家族のサポートは大きな支えとなります。しかし、身の回りの世話や対応など献身的に行っていく中で、ご家族自身の不安や疲労感、悲しみなどは気付かれにくく置き去りになってしまうことも少なくありません。そこで、当院では新病棟建設に伴い、平成20年8月からうつ病を抱える方のご家族を対象とした“うつ病サポート家族教室”を開催しています。毎月第3土曜日の13時半～15時に行っており、病への理解を深め、ご家族同士で語り合う場所づくりを目指しています。ご家族にできることや対応の方法について、正しい知識を得ることで、必要以上の不安や負担を軽減することができますし、ご家族同士ならではの共有できる話題もあると思います。参加スタッフは医師、精神保健福祉士、臨床心理士、看護師と回によってさまざまですが、ミーティングを通して、それぞれが専門的な視点で参加できたらと考えています。「少し疲れてしまっているような気がするけれど、何を話したら

いいのかわからない」という方でも、「こんなことに困っている」「こんなことがうれしかった」「こんな時、皆さんどうしているのか」など、自由に語り、お互いに支えあうことのできる空間にしたいと思っていますので、お気軽にご参加ください。うつ病サポート家族教室は、当院を受診している方のご家族が対象です。ご希望の方は、主治医とご相談ください。また、詳しい内容は、地域連携室(TEL:096-272-5250)までご連絡ください。

(リハビリテーション部

臨床心理士 榎蘭 加奈子)

職場のメンタルヘルス

平成20年12月1日(月)、当院において崇城大学の小原守雄先生による「職場におけるメンタルヘルスケア」についての講演会が開催されました。最初に先生から投げかけられた「あなたから“仕事”をとったら何が残りますか?」「夢にまで仕事のことが出てくることはありませんか?」という問いかけに、ドキッとさせられたのは…私だけだったのでしょか。そこで大切になるのが、こころの健康に関心を持つこと、自分の心身の状態に気づくこと、リラクスの感じを会得することを試み、その効果に気づくこと、さらに継続して取り組むことだと話されました。

メンタルヘルスを保つにはストレスをどうマネジメントするかが重

要であり、そのためには、「まず己を知ることが大切」ということで、各自チェックリストを使って自己採点を行いました。ストレス度診断チェック、うつ傾向調査、中でも自分が何型の行動パターンをとるかというチェックでは“せかせか型”“のんびり型”“抑制型”に分類され、見た目同様のんびり型の人に笑いが起こったり、はっきりと物を言う人が抑制型と聞いて驚いたり…改めて自己の傾向を知ることができました。

ユーモアにあふれる先生のお話に、度々会場からも笑いが起こり、2時間が過ぎるころには、すっかりこころが軽くなっていました。私たちの仕事は、自らの心身を道具とし他人を援助することです。これからは自分自身の心の健康に目を向け、ストレスマネジメントの達人(!?)を目指し、取り組んでいこうと思います。

(看護部 曾我部 美鈴)

院内研究発表会を開催

当院では十数年前から看護部だけの研究発表会を行っていましたが、チーム医療が中心となった数年前から、院内教育の一環として全職種を対象にした研究発表会を開催しております。

今年度も2月7日(土)の午後、

デイケアの活動室で行いました。各病棟から、「地域移行支援事業に基づいた退院促進や」、「当院の今一番の課題である事故防止への取り組み」など、他2題、リハビリテーション部からは「身体的アプローチが必要な症例への取り組み」、事務部からは「コスト意識を高めるために」の合計6題の発表がありました。参加者は78名で年々増えており、質問も、「どのような関わりが患者さんを変えていったのか」、「パスほどの程度活用できたのか」、「コスト削減に対する他病院の情報はあ

るのか」、「退院の自己決定に至った最大のポイントは何か」など多数あり、活発な意見が飛び交いました。また評価の仕方も徐々に上達し、的を得た評価ができるようになりました。

今回、10月の新棟への移動に伴い職員の配置換えがあり、研究チームメンバーが分散し、取り組みにくい面もありました。そのため、一人だけに負担がかかり、原稿を十分吟味できないまま提出せざるをえませんでした。しかし、途中断念することなく、最後までがんばってくれた

ことに感謝しています。

この院内研究発表会は、患者さんや各部署の機能などに関連した課題の改善に取り組んだことを文章にまとめる作業の中で、自分たちの関わりを振り返り、そこから見てきたものを次に生かすための途中経過だと考えています。次年度も、日ごろ感じていることや多くの気づきの中からテーマを選択し、改善できた経過を発表できるよう、また、さらに院外に向けても発表できるよう取り組んでいきたいと思っています。

(教育委員会 大塚 明美)

Worksみらい(就労継続支援 B型事業)のご紹介

Worksみらいは、障害者自立支援法に基づく就労に関する福祉サービスのひとつである、就労継続支援B型事業です。就労に関する福祉サービスもいくつかありますので、下記のとおり簡単に説明させていただきます。Worksみらい(就労継続支援B型事業)の作業内容としては、

●**環境美化**: 隣接の向陽台病院内外の清掃や園芸活動や、クリスマス前にはイルミネーションの設置などを行っています。外来の患者さんやスタッフの方々から、「がんばってください」といった声をかけてもらうことが大きな支えになっているようです。

●**印刷**: 輪転機を使用しての大量印刷や、チラシや名刺の

作成などを主に行っています。最近では、行政や一般の事業所など外部からもご依頼を受けています。

●**喫茶**: 店名は「向(さき)」と言います。淹れたてのコーヒーや手作りクッキー、アイスクリームが人気です。素敵な笑顔と丁寧な接客を心がけており、「おいしかったよ」と言ってもらえると、とてもうれしいです。

そのほか、ミーティングや個別での面談を行い、利用者個人の目的や課題に沿った支援を行っています。

今後も就労活動を通して、生活の質を高めていけることを目指していきたいと思っています。

(社会福祉事業 居宅就労支援事業所 阪本 匡聰)

| | 就労移行支援 | 就労継続支援A型事業(雇用型) | 「Worksみらい」就労継続支援B型事業(非雇用型) |
|------|--|--|--|
| 対象者 | 一般企業への雇用または在宅就労などが見込まれる障害者であって、下記の条件に該当する人 (1) 一般企業への就労を希望する人 (2) 技術を習得し、在宅で就労などを希望する人 | 雇用契約に基づく就労が可能と見込まれる障害者であって、下記の条件に該当する人 (1) 就労移行支援事業により、一般企業の雇用に結びつかなかった人 (2) 盲・聾養護学校を卒業して雇用に結びつかなかった人 一般企業を離職した人または就労経験のある人 | 就労の機会を通じて、生産活動に係る知識および能力の向上が期待される障害者であって、下記の条件に該当する人 (1) 就労移行支援事業により、一般企業の雇用に結びつかなかった人 (2) 一般企業などでの就労経験のある人で、年齢や体力の面から雇用されることが困難な人 (1)・(2)以外の人であって、一定の年齢に達している人 |
| サービス | 一般企業の雇用に向けた移行支援など | 一般企業の雇用に向けた移行支援など雇用に基づく就労機会の提供や一般企業の雇用に向けた支援など | 一定の賃金水準に基づく継続した就労機会の提供、雇用形態への移行支援など |

地域連携

院内や地域で開催された行事を紹介するコーナーです。

家庭介護者教室 開催!

●テーマ

認知症を予防するには

平成21年2月12日(木)、植木町吉松公民館で家庭介護者教室が開催されました。家庭介護者教室とは、特別養護老人ホーム黎明館が植木町役場の委託を受け、吉松校区高齢者大学との共催で昨年開始されたもので、同校区内の高齢者を対象に行われています。今回は2回目の開催で、約70名の参加がありました。当院からは大石(医師)、田中(作業療法士)、宮崎(作業療法士)、関(精神保健福祉士)が参加しました。

大石医師の講義では「認知症の予防で大切なことは今をどう生きるか。自分の殻に閉じこもらず人と積極的に交流し、生き生きと過ごすことが大切」という話があり、参加者に幼少期楽しかった思い出と、人生で一番辛かった思い出をイメージしてもらい、その内容が現在の個々の特性や傾向に繋がっていることと、昔のことを思い出しその時の感情や体験を感じることで認知症の予防やリハビリに効果的であるという話がありました。



作業療法士の宮崎からは①認知症の方への対応、②認知症を防ぐために今日からできること、③向陽台病院での治療(活動)についての紹介と講義を行いました。有酸素運動(散歩、水泳、体操など)を1日

15分~20分以上行うことや、赤ワインを週に1回以上飲む人は飲まない人に比べて認知症になるリスクが半分になる、という話は関心が深いようでした。また、認知症の方への対応として「食事を食べたのに忘れて何度も訴える」行為や「家にいるのに家に帰ると言って夕方になると落ち着かなくなる」時の対応方法についても具体例をあげて説明し、物忘れや妄想や認知症と間違われやすい老年期うつ病の治療に関しては薬物が有効な場合があり、いずれにしても早期発見、早期治療が重要だという話をしました。

その他、黎明館から施設入所までの流れや待機状況についての説明があり、現在の待機者は約160名おり、年間約20名の入退所の動きがあること、申込者の8割が植木町の方で認知症がある方も多く入所されているとのご報告もありました。

内容は盛りだくさんで、1時間



半という時間の中では十分に伝えられなかったこともありましたが、全体を通して感じたことは認知症という病気が身近で深刻な問題として捉えられていること、そして何より予防に対して非常に熱心であるということが印象的でした。

「認知症にならないよう、今後も病院にお世話にならないでいいようがんばります」と最後に高齢者大学の級長からお礼の言葉がありましたが、今回このような形で地域の方との交流ができ、認知症についての正しい知識や対応方法、そして予防についてお伝えできたことは大変貴重な機会であり有意義な時となりました。また“地域の中の精神科病院”を再認識する機会になり、黎明館を始め他の介護施設とも連携を図りながら、認知症の方を地域で支えていけるような町づくりに貢献できれば、と思いました。

(リハビリテーション部

精神保健福祉士 関 久美子)

発達障がい児(者)への 手立てとかかわり (三つ組③)



6 発達障がいとは、全般的な知的発達の遅れを示す知的障がいとは性質が異なり、認知発達や対人スキルなどの発達にバランスの悪さを示す障害で、いわゆる自閉症やアスペルガー症候群、広汎性発達障害などを総称して言い、自閉症スペクトラムと表現されることもあります。実際には明確な定義が定まっていないのが現状ですが、このシリーズでは上記の自閉症スペクトラムを中心にお話しています。発達のばらつきがわずかであったり、部分的であったりすることが多く、「努力が足りない」「しつけができていない」など理解が得られにくいため、当事者やそのご家族がうまくいかなさ、生き辛さを感じることも多いとされています。

発達障がいの特徴について説明する際は「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)という概念を用いることが多く、こもれば18号、19号ではそれぞれ①と②について紹介しました。最終回の今回は③のイマジネーションの障害についてお話していきます。

イマジネーションを日本語で言う想像力です。子どもの場合、イマジネーションを最大限に発揮するのが「見立て遊び」「ごっこ遊び」です。代表例がおままごとです。木の実をご飯に見立てて食べる真似をしたり、お母さんの役割を取って楽しんだりします。しかし、イマジネーションの障害があるとこのような真似たり、役割演技をしたりといったことが難しくなります。一方で決まりきった、反復的な動作(整然と物を並べるなど)に熱中することが多く、同年齢の子との遊びが難しい場合が多いとされています。また、状況の変化に柔軟に対応することが苦手とも言われています。例えば、登校や出勤の時間、道順の変化を嫌ったり、急なスケジュール変更(渋滞でバスが遅れるなど)でパニックを起こしたりします。本人には環境を一定に保つて安心感を得るのですが、周囲からはわがまま、頑固と誤解を受けやすい特徴でもあります。

3回にわたって発達障がいについて紹介してきましたが、三つ組のどの特徴が目立つのかは十人十色の個性があります。また、三つ組では説明しきれないような

特徴(音や触感への過敏性など)を持つ方も多く、そのような方々のより良い生活のためには、それぞれの個性に合わせた手立てが必要となります。そのためのプログラムとして、当院では年齢や特徴に応じて、博士クラブ^{※1}やスピーチ訓練グループ^{※2}というグループ活動を行っています。その中にはご本人が他者とコミュニケーションしたり集団活動したりする練習を行ったり、保護者同士が体験を共有する場を設けています。少しでも生活しやすくなるお手伝いができればと、スタッフ一同努力しております。気になることがありましたら、地域連携室(096-272-5250)までご連絡ください。

(リハビリテーション部

臨床心理士 渡邊 美帆)

※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通しての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が集まり、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受診中の方が対象です。また、参加の判断は主治医が行います。

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21年1月24日、そよ風家族会が開催され、17家族17名の参加がありました。今回は、制度の紹介をテーマとして、植木町役場より進野保健師をお招きし、自立支援医療費制度や障害者福祉サービスについてお話を伺いました。また、相談件数が多い障害者手帳や障害年金についても、当院の精神保健福祉士より制度の紹介を行いました。ご家族からも、手帳で受けられるサービスなどのお話があり、情報交換がなされていました。後半の座談会では、退院を控え不安を抱えた家族に対して、「本人が安心できるような対応法を、スタッフへ聞いてみることも大切ではないか」との意見も聞かれました。

また、2月11日にはデイケアの家族会を開催し、11家族12名の参加がありました。当日は、デイケアの活動内容や作品展示を行い、ご本人の状態把握を共有することもでき、ご家庭での様子を伺うことができました。座談会では、年代別のグループ討議を行い、年代層に共通した課題や情報交換もでき有意義な時間となりました。ご家族からも、「家族会で語ることで気持ちが楽になった」「先輩家族から刺激を受けた」など、ありがたいお言葉もいただきました。

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おります。

(リハビリテーション部 精神保健福祉士 後藤 加菜)

■次回家族会 (予定)

平成21年4月25日 (土) 10:00~12:00

栄養だより

お食事を美味しく楽しむには、健康な歯がかかせません。歯が抜けてしまう原因の9割近くは、虫歯と歯周病です。特に歯周病は、20代後半の約8割の人がかかっているといわれ、40代以降が歯を失う原因の第1位となっています。

いくつ当てはまりますか？ 歯周病チェックリスト

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ①歯がムズムズしてかゆい | ⑦口臭がする |
| ②歯茎が浮いた感じで、腫れぼったい | ⑧歯茎が腫れて、赤黒い |
| ③冷たいものが歯にしみる | ⑨歯と歯の間にもものが挟まりやすい |
| ④歯を磨くと歯茎から出血する | ⑩歯を押すとグラグラする |
| ⑤起床時に口の中がネバネバする | ⑪歯茎が下がり、歯が長く見える |
| ⑥歯茎を押すと血や膿がでる | ⑫歯並びが変わったような気がする |

※2つ以上該当された方は歯周病の可能性あり、4つ以上該当された方は受診が必要です。

歯周年齢を若く保とう!! ★歯に必要な3つの要素★

①コラーゲンをとりましょう

歯も土台となる歯茎が丈夫であれば、歯を守ることができます。歯茎を形成するコラーゲンは肉や魚に多く含まれているので、コラーゲンの生成や補修に欠かせないビタミンCと組み合わせてとりましょう。

②カルシウムをとりましょう

歯周病は歯槽骨が溶けていく病気でもあります。カルシウムを多く含む大豆製品』『青菜類』『小魚』『牛乳』を積極的にとって、歯を丈夫にしましょう。

③歯年齢を若く保ちましょう

歯年齢を若く保つ秘訣は、食事の時にサラダやお浸しなど、清掃効果のある食物繊維の多い食べ物を最後に食べることです。

(管理栄養士 宮本 愛)



編集後記

新年度がスタートし、当院にもフレッシュな顔ぶれが加わりました。私たち広報委員も、少しでも多くの方に目を通していただけるよう、新たな気持ちで広報誌作りに組んでいきたいと思えます。(須藤 晶子)



動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの動向を今回から掲載していきます。

(単位:人)

| 集計月 | 外来延数 | 新患者数 | 1か月ごとの入院者数 | |
|-----------|-------|------|------------|----|
| | | | 入院 | 退院 |
| 2008年 11月 | 2,891 | 48 | 33 | 23 |
| 2008年 12月 | 2,886 | 47 | 33 | 31 |
| 2009年 1月 | 2,770 | 49 | 41 | 51 |

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 | 大石 非常勤医師 | 田中(隆) 松本 横田 | 横田 | 田中(隆) 大石 非常勤医師 | 横田 松本 非常勤医師 | 週替わり |
| | 田中(亨) 非常勤医師 | 田中(亨) 非常勤医師 | もの忘れ外来 大石 非常勤医師 | 非常勤医師 | 思春期外来 横田 佐藤 | |

(2009年4月1日現在)

- 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/>

