

こもれび

春

第29号

発行：2011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

- 病気のおはなし「うつ病」「強迫性障害」
- 治療プログラム紹介「作業療法」
- 菊陽苑見学へ行ってきました！
- そよ風家族会
- 太陽光発電で、エコ・省エネ取り組み推進中！

● 季節の花「ハナミズキ」

4月から5月にかけて可憐な花を咲かせるハナミズキ。明治末期、日本がアメリカに贈った桜のお返しに、アメリカを代表する花木として「ハナミズキ」が贈られました。花言葉は「私の想いを受け取ってください」。ハナミズキと言えば、なんといっても一青窠の代表曲「ハナミズキ」。『君と好きな人が百年続きますように…』実はこの歌、アメリカの9.11テロ事件を受けて作詞されたとか。大きな意味での愛と平和への願いが込められた歌だったのでね。



1 病気のおはなし「うつ病」

精神科は「さまざまな症状で悩み」受診される方がいます。このコーナーでは、知っているようで実はよく知らない…という病気を詳しく紹介していきます。

今回は日本人の15人に1人がかかると言われる「うつ病」をテーマに、3回にわたり掲載していきます。

うつ病とは…

人は誰でも、生活の中のさまざまなできごとをきっかけに、気持ちが落ち込んだり憂うつな気分になったりすることがあります。しかし、このような気持ちの落ち込みや憂うつな気分は、原因を解決したり、あるいは解決しなくても、気分転換をしたり、時間が過ぎることで自然に回復します。ところが、原因を解決しても気分が回復せず、強い憂うつ感が長く続いて普段どおりの生活を送るのが難しくなったり、思い当たる原因がないのにそのような状態になったりするのが『うつ病』です。

うつ病の症状

うつ病の症状には大きく「精神症状」と「身体症状」があります。気分の落ち込みなどの精神症状だけでなく、身体の調子も悪くなるのがうつ病の特徴です。また、これらの症状が一日の中で時間とともに変化する(日内変動)も、うつ病の特徴です。多くの場合



は、朝が最も悪く、夕方にかけて回復していきます。

■ 精神症状

典型的な症状は、感情・意欲・思考の3つの面で現れます。

【感情】

気分が憂うつになる、理由もなく悲しい・寂しい、自分がダメな存在だと感じる、不安や焦りを感じイライラする、無感動になる、死にたいと思うなど。

【意欲】

何をするのもおっくう、行動力や集中力がなくなる、人と会ったり話したりするのが面倒になる、趣味などにもやる気が起きないなど。

【思考】

頭が冴えない、考えがまとまらない、集中力がなくなる、決断力や判断力が低下する、反応が遅くなるなど。時には妄想が現れることもあります。

■ 身体症状

うつ病の身体症状で代表的なものは、睡眠障害や疲労感・倦怠感ですが、その他にも実にさまざまなものがあります。

食欲不振、めまい・耳鳴り、口の渇き・味覚障害、首や肩のこり、腰痛、腹痛、胃部不快感、下痢・便秘、頻尿、性欲減退、月経不順、インポテンツなど

患者さんの数と実態

うつ病は年々増加しています。平成14年に行われた調査によると、日本人の15人に1人が、一生のうちで一度はうつ病にかかるということです。さらに最近では、10~30代など若い世代を中心に『非定型うつ病』(抑うつ状態がありながらも、うつ病に典型的な症状の一部が見られないもの)も目立つようになりました。うつ病はもはや珍しい病気ではなく、誰もがかかる可能性がある病気です。

しかし、実際に病院・診療所を訪れている人や治療を行っている人はほんの一部とされています。

身体の中の変化

うつ病は、脳の中の神経の伝達がうまくいかなくなるなどの機能の異常によって起きる「脳の病気」であり、「気の持ちよう」や「心の弱さ」などで起こるものではありません。がんばりたくてもがんばれない、「エネルギー切れ」[「バッテリーが上がった」]状態です。きちんと医師の診察を受け、適切な治療を受ければ治すことができる病気です。

(診療部 医師 北 英二郎)

「強迫性障害①」ってどんな病気？

誰にでも身に覚えのあるようなことですが、日常生活で苦痛を感じてきたら要注意です。

頭の中に、不快な考えやイメージが繰り返し浮かんできても不安になる。それらを打ち消すために、ある行動を繰り返してしまう。「ばかばかしい」と頭ではわかっているんだけどやめられない…。このような症状に悩まされてしまう病気があります。それが強迫性障害という病気です。例をあげてもう少し詳しく説明しましょう。

不潔なものが怖いAさん

ある日、バスのつり革を握った時、手のひらにベトッと何か汚いものが付いたような気がしました。家に帰って、いつもより入念に手を洗いました。しかしその後、外で何かに触るたびに同じような感覚に襲われ、すぐに手を洗わないと気がすまないようになりました。手洗いの時間も、10分、20分とだんだん長くなり、「こんなに洗ったんだからもう大丈夫」と言い聞かせていても、綺麗に洗えた確証が得られず、手洗いをやめられません。汚いものに触れるのが怖くて、外出するのがおっくうになりました。

戸締り確認をやめられないBさん

ある日、出勤途中に、家の戸締りをし忘れたような気がしてとても不安になりました。家に帰って確認したら、戸締りはしてありほっとしました。翌日からは、家を出るときに、何度か「ガチャ」「ガチャ」と鍵が閉まる音を確認するようにしました。しかし、次第に、何度鍵が閉まる音を聞いても、戸締りをしたという確証が得られなくなり、10分、20分と戸締りの確認を行うようになりました。「今鍵を閉めたからもう大丈夫」と言い聞かせても、次の瞬間、記憶が不確かなような気がして確認をやめられません。会社に遅刻する日が増え、毎朝上司から怒られます。会社に行くのがおっくうになってきました。

少しイメージしやすくなったでしょうか？Aさん、Bさんは典型例ですが、強迫性障害の症状は他にもたくさんあり、非常に多彩です。しかし、診断をつけるのが難しい病気ではありません。また、強迫性障害は、100人中1~2人は罹患していると言われていて、決してまれな病気でもありません。

しかし、強迫性障害の患者さん



で、不調を感じてすぐに医療機関を受診する方は少ないように感じます。ご自身が心配している内容や行いに対し「ばかばかしい」という不合理感を持っているので、他人に自分の症状を話すことを「恥ずかしい」と感じている方もいらっしゃるようです。その結果、医療機関への相談もされないまま、一人で何年も悩まれているというケースも少なくありません。

手洗いにせよ、戸締り確認にせよ、「潔癖症」や「神経質」といった程度で、日常生活に支障をきたしていないのであれば問題ありません。しかし、これらが度を越して、苦痛を感じたり、日常生活に支障をきたしたりしているのであれば要注意です。一人で悩まずに、まずは医療機関へ相談されることをお勧めします。

(診療部 医師 橋本 加代)

作業療法

Occupational therapy

作業療法と聞いてピンとくる人はどれくらいいるでしょうか？ 最近、テレビや新聞で取り上げられることも多くなり、数年前にはドラマで主人公が作業療法士を目指す役を行っていたので少しずつ認知度が高まってきました。しかし、実際にどんなことをして、どんな方法で患者さんの治療を行っているのかまで理解している人はまだまだ少ないのではないかと思います。

「作業」と聞くと、一般には何か工場で行う流れ作業、または内職のような細かい作業、外で行う農作業のようなものをイメージされることが多いですが、作業療法の中では人が生活の中で行うことのすべてを作業としてとらえています。そのため、向陽台

作業療法士とは、障がいがある方々を支援するリハビリテーションのひとつ、作業療法の専門家のことです。作業療法士は、日々の生活に密着したさまざまな作業活動を用いて患者さんの健康的な部分に働きかけ、心身の回復と自分らしい生活を再建していくための支援を行います。患者さんによって症状はもちろん、対象年齢も子どもからお年寄りまでさまざまですが、一人ひとりにとって最適な作業活動を選択し、治療的意味合いを持たせ実践します。

病院の作業療法の中でも、皆で歌ったり、映画を見たり、バレーやフットサルをしたり、陶芸や革細工に挑戦したり、病気のことをよく知るために話しあったりとさまざまな作業を治療として活用しています。患者さん個人の作業を選択する時には、これが正しい作業療法、これが正しい治療といった決まったことや種目はありません。しかし、この作業を行うことで、この患者さんにとって何が有効で、どのような取り組みをすることが効果的なのかを十分に考えて提案し、時には一緒に考えることを心がけています。そして、どの作業活動にも共通し

ているのは、その場にある「もの」「ひと」「材料」など構成するものすべてを治療として役立てるということです。間に作業があ

ることで、「一緒に黙々と作業を行うだけだったけど、いつの間にか仲良くなった」「人付き合いが苦手だけど自然と話せるようになっていた」という体験などが良い例で、言葉による働きかけを超えた作業療法の魅力です。他にも、気分が沈んだ時にベッドに入って横になっているだけではなかなか良くなりませんが、体を動かしたり、単純な指先を使う作業をすることで気分が晴れたり、考えがまとまったりすることなども特徴的です。普段は気付きにくい、人が何気なく行っていることを治療として活用し、そして、いつの間にか回復しているような作業療法を体験して、多くの方に認知され必要性を感じていただけたらと思います。

(リハビリテーション部

作業療法士 浦田 健太郎)



こもれびエッセイ 「医師の健康管理」

医師も人間なので当然病気になります。しかし「医師の無養生」と言われるように専門領域以外は半端な知識のために、「受診」になかなか至らず、採血で異常値があったのに対処療法をしていたら病状を悪化させてしまったというケースを耳にすることは実は少なくあ

りません。そう話している僕もこんなでした。

5年ほど前、その数年前からあった昼の眠気を「睡眠不足」と考えていましたが、中途覚醒ができました。さすがにおかしいと考え内科受診すると「重度の睡眠時無呼吸症候群」との診断でした。内科的な治療

菊陽苑見学へ行ってきました!

当院では、社会復帰を考えている、または取り組んでいる患者さんなどを対象に、毎月最終水曜日、「社会復帰フォーラム」を開催しています。今回は、「就労」をテーマに施設見学を企画しました。当院の同法人にも「就労継続支援B型事業所Worksみらい」がありますが、視野を広げるため菊池郡菊陽町にある「就労サポートセンター菊陽苑」の見学に行ってきました。当日は、患者さん23名、スタッフ12名の計35名の参加がありました。

ここで少し「菊陽苑」について説明します。

菊陽苑は、次の4つの事業から成り立っています。

- ①自立訓練(生活訓練)
- ②就労移行支援
- ③就労継続支援A型
- ④就労継続支援B型

就労を希望する障がいがある方を対象に、生産活動やその他

の活動を通じて知識および能力の向上を図ります。また、個々の段階に応じたサービス(訓練の場)が展開されています。

「就労支援…」という言葉は聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

私たちはまず初めに、明るい雰囲気のある食堂へ案内され、DVDで施設概要の説明を受けました。また、「働くというイメージ」について聞かれました。一般的には「生活のため…きつい」などマイナスの印象を持ちやすいなか、目標達成のための「ひとつの手段」と発想の転換をするというお話も伺いました。その後、3つの班にわかれ施設見学をしました。しいたけ栽培や農作物の収穫、出荷準備、クリーニング作業など、働いている利用者さんの活気あるいきいきとした姿に「俺もがんばらんな」とWorksみらいの利用者も刺激を受けていました。また、施設へ

足を運び、直接見て話を聞くことでイメージが持ちやすかったとの意見も聞かれました。また、「一口いきなり団子」を作られている工程では、さつま芋の甘い匂いに見学者にも笑顔がみられました。質疑応答では、福利厚生や通勤手段などについて具体的な質問があがり、一生懸命メモをとる姿も印象的でした。

翌週の社会復帰フォーラムでは、見学された方を中心に報告会を行い、90名を超える患者さんの参加がありました。社会生活を送る上でのヒントや今後の生活を考える良い機会となったようです。今すぐ必要としなくとも、「あんなサービスがあったなあ」と思い出し、それぞれの社会復帰に役立てることができればと思います。

(リハビリテーション部
精神保健福祉士 後藤 加菜)

を開始したものの、コントロールがうまくいかず、結局1年半前に手術を受けることになり、現在症状は軽快しています。

こんな感じで、自分の病気に関心の薄い医師もいる反面、ちゃんと気を使っている先生方もいらっしゃいます。当直や業務の合間をぬって、マラソンや筋トレなどで鍛えておられます。そういう先生方を横目で見ながら

「自分も何かせねば」と思っているものの、仕事の忙しさにかこつけて、トレーニングと言うものから目を背け、加齢に伴う体力の低下を自覚しているだけの日々です。

このような行動を用語では「回避行動」といいます。……「直面化」が必要でしょうね。

(診療部 医師 佐藤 秀史)

そよ風 家族会



● 講師
紫藤 千子 氏

紫藤社会福祉士事務所 社会福祉士
熊本県社会福祉士会理事

平成23年1月22日(土)に向陽台そよ風家族会の定例会を行いました。当日は厳しい寒さでしたが、30名を超えるご家族の参加がありました。

今回の定例会は、ご家族より「親(家族)亡きあとの心配」「成年後見制度は聞いたことはあるが内容がよくわからない」など多くの声があがり、「成年後見制度について」紫藤社会福祉士事務所の紫藤千子先生を講師にお招きし、ご講演いただきました。

成年後見制度とは、精神障がい・認知症・知的障がいによって判断能力が低下したために生じる金銭管理やさまざまな契約手続きなど、生活のしづらさを手助けしてもらえる法的な制度です。制

度を説明される途中で、実際に紫藤先生が経験された具体的な事例なども織り交ぜてお話しいただいたので、とても分かりやすく、皆さんも集中して聞かれていたようでした。今は判断能力がある方でも、将来のために申し立てを行っておく任意後見制度があることも学び、人権を守ること、その人らしい生き方を保障するためにある制度だと感じました。

質疑応答では、「申し立ての際には本人の了解を得ないといけないのか」という質問があり、「理解されるか・されないかは別として、本人の人権を尊重する意味でもお伝えされたほうが良いでしょう」と丁寧に教えていただきました。また、専門的な質問をさ

れる場面もあり、ご家族自身でも勉強されていらっしゃるようで、関心の高さを感じました。質疑応答の時間が十分とれず残念でしたが、充実した会になったと思います。

私も精神保健福祉士ではありますが、今回知り得ることが多く、専門職としてさらに勉強が必要だと痛感いたしました。成年後見制度について、知りたいこと、心配なことがありましたら、精神保健福祉士までご相談いただきたいと思います。知識不足な点もあるかと思いますが、ご家族と一緒に学びながらお手伝いできたらと思っています。

(地域生活支援センター

相談支援専門員 大山 満子)

太陽光発電で、エコ・省エネ取り組み推進中!

巷では、エコや省エネについて毎日のようにメディアから情報が発信されています。実は当法人も少しずつではございますが、エコ・省エネに取り組み3年目になります。そこで今回は、太陽光発電システム設置についてご紹介いたします。

平成19年度から法人でエコおよび省エネへの取り組みについて太陽光発電システムの導入を検討し、まず、平成21年1月に“地域生活支援センターなでしこ”

棟へ設置。続いて、平成22年12月に“就労支援事業所Worksみらい”棟へと設置してきました。

両機種とも、設置容量は10kW(家庭用の2.5倍～3倍程度)。太陽の恵みを電力として利用しています。太陽光発電のメリットは、発電時のCO₂排出の抑制、騒音が出ない、消費電力の抑制(省エネ意識の啓発)などを挙げることができます。

去る2月10日には、熊本県から『くまもとソーラーパーク』の認定を受けたところです。これは太陽光発電設備を導入し、県民に啓発する体制が整えられている施設や事業所へ送られるものです。当法人としては、これからも地球環境、人的環境にやさしいエコ・省エネの取り組み、啓発活動の推進を微力ながら行っていきたいと考えています。

(企画広報室 村上 信幸)



就労支援事業所
Worksみらいへ電力供給中のパネル



くまもとソーラーパーク
認定状

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



交通アクセス

- 産交バス 向坂バス停から徒歩3分
投刀塚バス停から徒歩3分
- 車 植木ICから10分
- JR 植木駅下車 → タクシーで6分

診療のごあんない

- 診療科目：精神科・心療内科・児童精神科
- 特殊外来：児童思春期（発達障害）外来
もの忘れ外来
- 病床数：220床
- 外来診療時間
【月～金曜日】 午前 9時40分～12時
午後 2時30分～5時
【土曜日（再来のみ）】 午前 9時40分～12時
※祝日は平常どおり診療しています

初めて受診される方へ

当院は**予約制**です。

初めての方は、**地域連携室**へお電話ください。

☎ **096-272-5250**

電話受付時間

平日（9:00～16:30）／土曜（9:00-11:30）

電話の際、①**お名前** ②**相談内容** ③**連絡先**
などをおうかがいし、予定の日時を決めます。

当日の所要時間は問診や診察、検査などを含め、
2時間程度とお考えください。

動向を探る 向陽台病院を利用されている患者さんの
動向を掲載しています。（単位：人）

集計月	外来延数	新患者数	1カ月ごとの入退院者数	
			入院	退院
2010年 12月	2,947	61	35	47
2011年 1月	2,692	38	28	40
2011年 2月	2,629	41	41	30



編集後記

先日の大地震を伝える映像は、あまりに衝撃的で現実感がわいてこないのですが、何かできることはないかと思い、節水・節電を心がけています。また、ほんの僅かではありますが、当院でも義援金を集めています。何より早い復興を心からお祈りいたします。（濱本 晋也）

お見舞い

東北地方太平洋沖地震により被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

医療法人横田会 職員一同

「こもれび」に関するご意見・感想をお待ちしています！

私たちは「こもれび」をとおして、皆さまに役立つ情報をお届けできればと作成しています。皆さまの率直なご意見をお聞かせください。

向陽台病院 広報委員会



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	橋本	横田	村上 橋本	横田	横田 松本 北	週替わり
	横田	松本	大石			
午後予約	小山	北	大石	村上	佐藤	
			菊川	牛島		

(2011年4月1日現在)

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

- 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—

患者の権利

1. 良質な医療サービスを平等に受ける権利があります。
2. 人格・意思が尊重され、人間としての尊厳を守られる権利があります。
3. 自分自身の診療に関する情報の提供を受ける権利があります。
4. 医療従事者から説明を受けた後に、提案された診療計画などを自分で決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見（セカンド・オピニオン）を求める権利があります。
5. プライバシーを尊重される権利があります。



医療法人横田会 向陽台病院

〒861-0142 熊本県熊本市植木町鏡田1025
 TEL: 096-272-7211 FAX: 096-273-2355

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

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年から財団法人日本医療機能評価機構の認定を受け、2010年にVer.6.0で
 再認定されています。

