

外来担当医表

土曜日は休診です

※2014年4月1日現在の内容です。

※担当医は予告なく変更になることがあります。

	月	火	水	木	金
午前	中島	野本	村上	横田	松本
	交代制	田仲 笹原	城野	藤永	
午後 予約			城野	(非常勤)	

病院理念

私たち向陽台病院は、地域医療のなかで安全で効果的な精神科医療を提供するために、職員の知恵を結集し、迅速かつ包容力のある対応ができる病院を目指します。

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 熊本市北区植木町鎧田1025
TEL: 096-272-7211 FAX: 096-273-2355

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



当日の診察順番をコチラから受付できます

再来専用受付システム



当院は、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。



当院は「情報公開レベル優良施設」として、はとあつと評価（認定3/Stage-1）の第三者評価認定を受けています。

● 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

こもれび



今号の表紙：思春期ユニットのイベントで作りました

病気のおはなし

双極性感情障害

病棟紹介

南3病棟

児童・思春期ユニット

リラクゼーションプログラム

こもれびエッセイ

第13回・植村照子

そよ風家族会 通信

こもれびぷらざ

児童思春期ユニットの取り組み

KOMOREBI
2014.Spring

vol.41

執筆者：診療部長 松本 宏美

双極性感情障害

そうきよくせいかんじょうしょうがい

今回は、「鬱(うつ)」と「躁(そう)」状態が繰り返し訪れる「双極性感情障害」のお話です。
あなたのその気晴らしのお買い物、皆の理解が得られる範囲ですか？それとも…

「双極性感情障害」という病名は、かつて「躁うつ病」と呼ばれていましたので、その名の方が馴染み深くご存知の方が多いかもしれません。病状は、その病名のとおり、「鬱(うつ)」と「躁(そう)」という双方の感情の極が繰り返して訪れる、と理解していただければと思います。とは言え、人間誰しも程度はあれど鬱になったり躁になったりします。嫌なことがあれば「落ち込み、鬱々と」しますし、何かがんばらないといけないような時は、少し「張り切って」その事態を乗り越えようとする、そんなことが日常茶飯事的に起きています。しかし、それだけでは、病気の範疇には入りません。「病気」と判断されるのは、非常に簡単に言えば、「日常の社会生活が営めなくなった時」と思っていただければ良いかと思えます。

例えば、街のパン屋さんが、朝早くからパンを焼き、夜も遅くまで

仕込みを続ける…という日々をほぼ毎日続けているとしたなら、それは恐らくやや躁状態にあると判断されます。しかし、それは、「病気」ではありません。自分の目標や生活のために、自分の体力や状況を考慮しながら、なんとか時間を切り盛りし、わずかに空いた時間で短時間の睡眠をとったりするなど工夫して、日常生活に支障がないように対応しているからです。しかし、もしも元気がなくなり、不眠となり、食欲もなくなり、会計も間違えるようになってきたら、これは何か「病気」ではないかと疑わねばなりません。「双極性感情障害」の場合、妙に陽気になって、買わなくてもよいものを買ってしまったり、いつもはとても柔和な人が声も大きく怒りっぽくなったり、車の運転がとて荒くなったりスピード違反を繰り返すようになったり…という躁状態の症状が、抑うつ状態に加わってきます。

先ほどのパン屋さんだったら、必要な原材料を過度に購入したり、店舗拡大のために家族に相談もなく大金を使おうとしたり、いつもなら気にかけないような従業員の言動に、過剰に反応して罵倒・叱責をしたりするなどがその一例になります。

この場合、抑うつ状態に対してではなく躁状態をターゲットにして治療をしていきます。簡単に言うところ、うつ病のケースとは全く反対の治療をする訳です。ですから、最初の診断がとても大切になります。

実は、このような躁状態の症状は、意外とご本人は自覚していないことが多く、その結果、うつ病と判断され抗鬱剤を処方されてしまう場合があります。そうなると、むしろ躁病の症状が悪化してしまつて、ご本人とてもがきつい思いをすることがあります。

そこで、ぜひ皆さんにお願いしたいのは、ご家族の治療への参加と協

力です。診察に同席していただき、主治医へ診察室以外のご本人の状態を教えていただき、正確な診断と治療に繋げる手助けをしてほしいと思います。それが、結果的には、ご本人の苦しい時間を短縮することに繋がるからです。

「双極性感情障害」は、ご家族や身近な方の治療への参加と協力がとても重要な治療のキーワードになる疾患です。ぜひ、診察の場へ一緒にいらしてください。



南3病棟 児童・思春期ユニット

執筆者：南3病棟 看護師長 内田 淳子

児童・思春期精神科入院病床は運営開始から5年4カ月が経過しました。児童・思春期ユニット（以下ユニット）は、熊本県下において初めての認可を受けて設置されました。

ユニットに入院される患者さんは20歳未満です。初めての場合は、ご家族ともに不安は大きいと思いますので、事前に病棟見学をしてもらっています。病棟の雰囲気や病室・活動内容・約束事を事前に確認することで不安が少しでも軽減すればと思っています。必要であればPSW・クラークなどから制度や入院費用の概算など専門的な相談にのれるようにしています。入院後は病状に伴いスタッフステーションに近い病室からスタートすることが多く、次第に落ち着いてなれてきたら、あるいは新しい患者さんが入院されたら、奥の部屋に移っていただきます。その際は、ご家族に確認して、協力してもらっています。

患者様一人ひとりが安心して入院生活を送ることが一番大切です。ユニットも、共同生活をする小さな社会です。社会にルールがあるように、病棟にも社会と同じようなルールが設定されています。よりよい入院生活が送れるように、困ったことがあれば、週1回行われるコミュニティミーティング（病棟スタッフと入院者の話し合いの場）で意見を出してもらい、皆で考えてもらいます。直接スタッフに話



思春期プログラム

<年間スケジュール>

7月	カキ氷作り（シロップも手作り！）
8月	アイスクリーム作り
学習支援 夏休み集中開催	
9月	果物狩り（近場の果樹園へ）
10月	ドッジボール大会（終わった後はお茶会）
11月	遠足（神社へ）
12月	クリスマス会・もちつき大会（なでしこ合同）
1月	鏡開き・初詣
2月	クッキー作り
3月	DC合同ドッジボール大会

プログラムの内容は、コミュニティミーティングやOTで話し合っていきます。

活動内容・日程は変更になることがあります。その場合はお知らせいたします。

せない、でも無記名での投函ならできるという人には、ふれあいボックスを勧めます。一人ひとりの決まりごとは、主治医やスタッフ、家族の方などと話し合って決めていきます。当院では、少しずつ自分の気持ちを言葉で伝えることが大切と考え、話し合いをするプログラムが準備してあります。患者さんの多くが就学中で、集団の中の生活のしづらさから、自信喪失に陥り、集団の中に入ることに拒否反応を示しての入院も多いです。できるだけ「なま」の人間関係から多くを学び、社会の中で生きていくための対処法を身につけてほしいです。

児童・思春期対象の作業療法のプログラムも用意され、日々、さまざまな活動が組み合わされています。小学生や中学生、高校生の入院が多いので教員資格を持った外部講師を招き、勉強の支援も行っています。

す。また、月1回ほどのペースで行うイベントでは計画、準備から患者さんの参加を呼びかけています。夏はカキ氷作り、秋は野菜の収穫、冬はクリスマスケーキ作りにお正月の鏡餅作り、最近ではバレンタインクッキー作りを行いました。男女問わず、渡したい人にそれぞれ渡したそうです。思いがけずに私もいただき、歓声を上げました。みんなと一緒に活動する中で、我慢もしたでしょうし、イライラもしたでしょう。苦勞したからこそその達成感や喜びを入院中にひとつでも多く体験してほしいと思っています。

今後も患者さんだけではなく、少しでもご家族のお力になれるように、話しやすい雰囲気や心掛けながら、スタッフ一同がんばってまいります。

リラクセーションプログラム

リハビリテーション部 臨床心理士 白濱 寛信

今年の1月から南病棟の新しいプログラムとして、リラクセーションを週2回、1回40分間、1クール6回として開始しました。他にはうつ病の認知行動療法も始めました。対象の方は、気分障害、不安障害、摂食障害、発達障害、強迫性障害、アルコール依存症、統合失調症（陽性症状が落ち着いている方）などさまざまです。

リラクセーションは、ストレスマネジメント技法の有力な対処方法のひとつで、不安やイライラ、不眠などに対して効果的で、続けると自身の自己コントロール力が身につきます。これが上手になると、健康的な生活を送るのに大切な、思考・感覚・感情のバランスがうまく取れるようになるのです。

リラクセーションの方法はさまざまで、150種類くらいあるとも言われています。代表的なものに、音楽療法、イメージ、自律訓練法、漸進性弛緩法、呼吸法、ヨガ、アロマなどがあります。その中から漸進性弛緩法と肩のリラクセーションについてお話しします。理由は、ひとりで、いつでも、どこでもできるからです。肩のリラクセーションはベアでも行い、相互にサポートする、される体験もしています。

実際に取り組む中でよく出る質問があります。

①「ストレッチとリラクセーションは何が違うの？」
②「なんで、心理士の方がするの？」です。

①については、ストレッチは身体感覚や動きが中心ですが、リラクセーションはその感覚を手がかりに心の動きや体験を中心にするという違いがあります。②は、症状や問題にとらわれていた心を、今、ここでの自分の身体感覚に目を向け、それを味わおうとする心構えや、実感を通した心の体験を扱うからです。

最初は「きついの嫌だ」と思う気持ちや、取り組む中で「肩こりが取れて気持ち良かった」「普段、こんなに力を入れて生活していたのだ」という新しい体験や発見をし、「また、ゆっくり過ごしても良いかな」「もっと、やってみたい」と思っていただけで良いと考えています。また、普段の生活の中でも使ってもらえると嬉しいですね。体験とおして、日常生活の不自由さが少しでも自由に、生きやすい心構えになってもらえると、臨床心理士がこのプログラムをする意味がでてるのかなとも考えています。

最後に、セルフでの肩のリラクセーション方法とその準備の構えの姿勢を紹介します。どうぞお試しください。

構えの姿勢の作り方



背もたれからこぶし1個分背中を離して、少し浅く座ります。

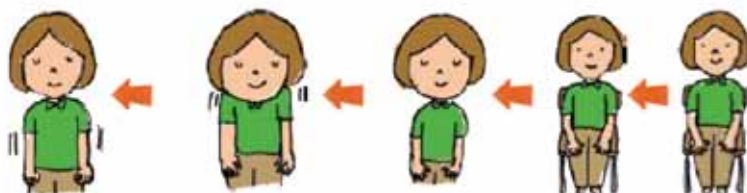
両腕は、力を抜いて横に垂らします。

空から一本の糸でつるされているイメージで座ってください。

腰が痛い人は、腰をそりすぎたいませんか？

では、一度、楽な姿勢になりましょう。

セルフリラクセーション



上の「構えの姿勢」をとります。

操り人形のように、糸でつるされているイメージで座ってください。

嫌でなければ目を閉じてみましょう。さらに集中できるかもしれません。

耳につくくらいまで、いっぱい肩を上げてみましょう。肩以外に力が入っていないか確かめてください。両ひじや指先に力が入っていないか？顔はスマイルですよ。

肩の力を抜きましょう。はい、ストーン…。そのまま動かずに、肩の違いを感じてみましょう。肩を上げを2〜3回繰り返しましょう。



※不安なお子さんは目を閉じるのが難しいことがあります。無理に目を閉じる必要はありません。



こもれびりレーイッセイ



● 第13回：医療管理部 部長 植村 照子

パンという犬のこと

実家は犬の犬猫好きで、もったり拾ったりの雑種が代々いる。私が好きなのはパンという犬だった。迷い犬の口が床下で産んだ子で、他は母親と同じに毛足の長い茶色だったが、その子だけ白地に黒い模様だった。利発な兄弟の後ろでおどおどと過ごし、結局もらわれそびれ飼うことになり、父が「パンダのパン」と命名した。父は見だまま名づけるのを好み、一昨年死んだ茶色い猫は、平成生まれなのに「アカ」だった。

パンはちょっとお馬鹿だった。自分の名前と散歩の気配には敏感、おやつは好きだが、それを使つての「お手、お座り」の学習はできなかった。言語理解・社会性共に低めね、と心理士の私は見ていた。対人恐怖で、客が来ると犬小屋でひっそりと気配を消す。つないだ紐がぶるぶると震え、隠れているのはバレバレなのだが、本人は真剣そのものだった。そんな様子がおかしくて、家族中から愛された。

私は帰省する度、人のいない山道を散歩した。パンは尻尾をびゅんびゅん振って、「おれ様だあ」という感じで勇ましかった。草むらを駆け抜け、体中にバ力をつけうれしそうだった。夏の川で犬かきもした。よその犬には、激しく吠え立てることができた。しかし根っから小心なので、年頃になっても家を抜け出して夜遊びに行くことはなく、時々「パンは嫁の来手がなくて残念だったねえ」と賣い手のない私が慰めたりしていた。

パンは14歳を越えると認知症になり、私のこともわからなくなつた。父母の五十数回目の結婚記念日の夜、パンがいなくなった。人を頼んでまで探したが、とうとう見つからなかった。その後、病気だった父が亡くなった。

父の一周忌でガレージを片づけていた兄が、小さな白黒のぬいぐるみのようなパンの亡き骸を見つけた。パンは結局、一人で家を出ることはなかった。そして、今も裏庭で静かに眠っている。「パンちゃん、お父さんと散歩してますか？」

▼ 次回予告 惣門裕輔情報管理室主任ハバトンタッチ



そよ風家族会 通信

リハビリテーション部 ディケア科 杉本千佳子

1月25日(土)に今年度最後のそよ風家族会を開催しました。今回は家族交流会を行い、17家族19名とたくさんのご参加をいただきました。

統合失調症だけでなく、発達障害や摂食障害のご家族の参加もあり、幅広い意見交換を行うことができました。「病気になることはしょうがない。なんで家ばかり病気になるの、と思うことは何度もあった。産んだ自分を責めることもあったけど、子どもが病気になったことで家族会の皆さんにも会うことができたし、子どものがんばっている姿も認められるようになった。長く時間はかかるけど、だんだんと波はおさまってきますよ」と話されるご家族の姿がとても印象的でした。

哀しみもあるけれど、それを笑いに変えてお話される家族の力に私たちスタッフも大変勇気付けられました。恋愛のこと、きょうだいのこと、将来のこと：などなど、これから取り上げたいテーマについてもご意見をいただきましたので、来年度の家族会運営にいかしていきたいと思っています。

来年度は5月、8月、11月、2月にそよ風家族会を行う予定です。次回は5月24日(土)に家族会総会と家族交流会を行います。当事者を支える家族がいきいきとすごせるように家族同士が語り合い、学び合える場になれば幸いです。たくさんの方の参加をお待ちしています。

次回の予定

● 平成26年5月24日(土)

10時~12時

▼ 会場：リユニミール活動室

詳しくは

☎096-272-7211

までお問い合わせください。

こもれびぷらざ

向陽台病院の最新ニュースやお知らせなどをお届けします。

児童思春期ユニットの取り組み

リハビリテーション部 臨床心理士 二宮 宗三



初詣

児童思春期ユニットでは、最近月1〜2回『イベント』と呼ばれる活動が行われています。何やら怪しい響きですが、それはいわゆる普段とは違う特別な活動のことです。イベントをやるうと思っただけは、ある病院の取り組みを聞いたからでした。そこでは、子どもたちだけではなく、医師、看護師を含む全てのスタッフが仮装し、ダンスをし、漫才をしていました。大人も一緒に楽しんで、そんな言葉がそのままそこに現れているように、感動、斬新さ、わくわく、そんな感情を持ったことを覚えています。楽しさをみんなと一緒に味わいたい！それがこのイベントの出发点です。

最初からうまくいったわけではありません。そんなに人生は甘くなかったようです。カキ氷のシロップやアイスクリームを作る時は、事前にスタッフだけで作り食べてみたこともあり、すごく甘く作ってしまい、人生甘いのかも一瞬錯覚しましたが、すぐに現実に戻ってきました。遠足や初詣に行く時は、スタッフだけで目的地まで歩いてみたり、実際にバスに乗って時間を計ったこともあります。そんなこと



をしなが
自分たちも
楽しんでいま
した。もちつ
き大会で干し
柿を知らない

子どもから「これ何？砂糖水につけてるの？」と聞かれたり、イチゴ大福ならぬイチゴ餅を作ったりしました。初詣に行くバスの中で「今まで1回しか乗ったことがない」と緊張しながら両替をする後ろ姿を見て、うれしさと同時に改めて体験の大事さを痛感しました。そして「猫舌だけん」と言いながら、一緒に食べた熱々のカレーうどんの味を今でも覚えています。また、かるた大会でスタッフが真剣にすぎでしまい「大人げない」と言われたり、クッキー作りでは「スタッフが一番楽しんでいる」と言われたり…。それがユニットのイベントです。

最近、人生はまさにボクシングと同じだなんてことを考えていたら、ジョイス・キャロル・オーツというアメリカの作家が20年以上も前に「人生は多くの不安定な点でボクシングと似ている」という言葉を残していました（みんな考えることは同じということでしょう。ちなみにノーベル賞候補にもなった人です）。ボクシングでは、ジャブを打ち、相手との間合いに苦しみな

がら、たまにクリーンヒットをしたり、されたりしながら試合が進んでいきます。まさに人間関係と同じです。そして、1ラウンドが終わるたびにセコンドに助言を求め、また次のラウンドに向かっていきます。ボクシングは12Rあります。試合はまだ序盤です。たくさんセコンド（友だちや大人）を作り、さまざまな方法でジャブ（関わり）を打ちながら人との距離を学んでいく、そんな体験ができるイベントを目指していきたいと思っています。

別の顔

昨秋、第49回熊日杯県下段別剣道選手権大会。女子4段以上の部優勝。医事課受付の木原さん。



診療のごあんない

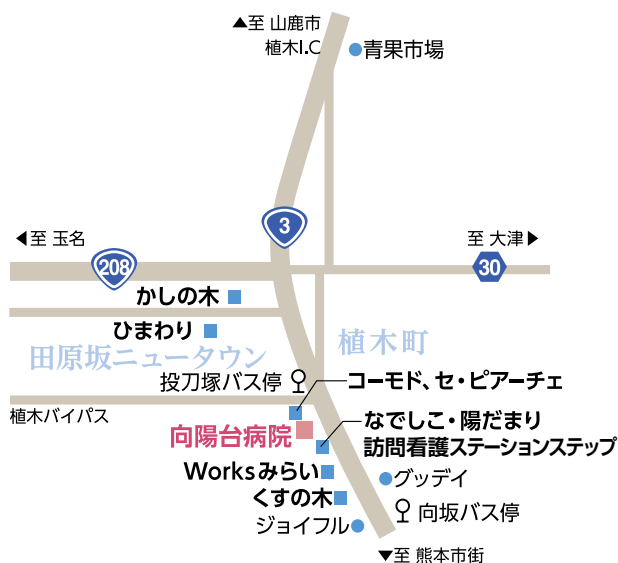
- 診療科目：精神科・心療内科・児童精神科
- 病 床 数：202床
- 外来診療時間
【月～金曜日】9時40分～16時
(ただし、受付は12時30分まで)
【土・日曜日】 休診

祝日も平常どおり診療しています

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

アクセスマップ



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
【月～金曜日】9時～16時30分
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。

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
2013年12月	2,805	48	38	47
2014年1月	2,703	76	52	32
2014年2月	2,588	62	35	39

(単位：人)

「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」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)

編集後記

梅が散りはじめ、さくらの蕾のふくらみに目をみはる3月、震災から3年というニュースを聞きながら書いています。日々流れる震災関連の話は、問題が山積みのままたいして変わり映えがしない気がしていました。しかし、長い目でみると画面に映る瓦礫の量は減り、報道をするキャスターの口調も他の多くのニュースと同じトーンになつてきたように思います。小さな変化の積み重ねは見損ねてしまうようです。仕事もまたしかり。こもれびも長い目でみていただければ幸いです。
(濱本晋也)