

TAKE
FREE

2016年 春号

vol. 49

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

こころとからだ

—うつ病と糖尿病—

[そよ風 家族会]

[部署紹介]

地域連携室

[当院の取り組み]

満足度調査

[リレーエッセイ]

南3病棟師長 内田 淳子

[メンタルクリニック保田窪]

[こもれびぷらざ]



こころとからだ

「うつ病」と「糖尿病」

今回は、精神科と身体科の病気のつながり、重なりについてお話させていただきます。

ポイントは「うつ病」と「糖尿病」が、それぞれに関係しているということです。興味深いですね。

さまざまな病気の治療方法は、日々新しいものが生まれ少しずつ改善されています。その結果、専門化は進むのですが、全体よりも部分ばかりがクローズアップされやすくなることもあります。病気の一面だけに焦点を当てずに、心身の調子全体に目配りをしながら治療を進めていければと思います。



●今回教えてくれた先生

岩本 孝 先生

向陽台病院 精神科医師

うつ病と糖尿病、この2つの病気を知らない人はあまりいないのではないのでしょうか。

厚生労働省によると、うつ病の生涯有病率（これまでにうつ病を経験したことがある人）は日本人全体の3～16%だそうです。また糖尿病は、予備軍も含めると国民の10人に1人とされる国民的な病気です。どちらも非常に身近な病気といえます。

以前より糖尿病患者さんは、うつ病を併発しやすいと言われていました。独立行政法人国立精神・神経医療研究センターが糖尿病とうつ病の併発について調べた研究結果によると、糖尿病患者さんでうつ病を併発している人は11.4%、うつ病を併発している疑いのある人は31.0%であると報告されています。先ほど、日本人全体のうつ病の生涯有病率は3～16%とお話しましたので、糖尿病患者さんはうつ病を併発しやす

いことがわかります。

糖尿病だと、どうしてうつ病になりやすいのでしょうか。

その理由として、

①自分が糖尿病であると認めたくないという心理的混乱

②治療に伴う食事・運動制限、血糖測定などの自己管理といった負担

③血糖管理がうまくいかないときの自責感

などが心理的ストレスとして働くと言われてしています。

逆に、うつ病があると糖尿病になりやすいとも言われています。

2010年11月の内科学アーカイブスに掲載された論文によると、うつ病と糖尿病は互いに発症のリスクを高めるという結果が示されています。

うつ病が糖尿病を併発する理由について論文では、うつ病自体が運動不足やストレスによる過食を引き起こし糖尿病を発症すると



そよかせ家族会

デイケアセンター 臨床心理士

杉本 千佳子

今年度も4回のそよ風家族会を行い、多くの方にご参加いただきました。5月の家族会総会に始まり、8月には家族会・当事者合同企画『自分の病気、研究してみました!』、11月には『治療の流れと制度の活用』、そして2月には家族交流会を行いました。当事者や家族が治療の主人公となり、自分らしい生き方を模索するお手伝いができれば、という思いで役員さんと共に準備を行ってまいりました。

特別企画『自分の病気、研究してみました!』では、「統合失調症爆発型“迷惑かけてなんぼタイプ”」の中村敏さんにリカバリーまでの道のりを、お父様には共に寄り添ってきた家族ならではの想いを、お話しいただきました。意見交換も盛り上がり、「自分らしく生きる勇気を持ってました。」「私たち(家族)にできるのは、上から目線でなく同じ人間として受け入れ、認めることだと感じた」「本人に主体がある。親の先回りは本人の主体を奪う、との考えに共感した」などの多くの感想をいただきました。

また、今年度は広報誌“こもれび”にご家族のメッセージを掲載できたことも大きな喜びでした。家族だからこそ伝えられる言葉をこれからも発信していきたいと企んでいます。

家族がいきいきと暮らすことも、まわりまわって当事者の回復につながっていくのかもあと改めて感じた1年間でした。私たちスタッフも、家族会に参加するたびにジーンとしたり笑ったり…、勇気ももらっているような気がします。来年度は就労に関する講話や、当事者と家族会のコラボ企画など、どんなことができるかワクワクしているところです。皆が元気に過ごせるように、来年度もそよ風家族会の活動を盛り上げていきたいと思えます。

いう可能性と、うつ病の治療に用いられる薬により体重増加が起こり糖尿病につながる可能性の二つが考察されています。また、うつ病が体のホルモンバランスを崩すため血糖が上昇しやすくなり、その結果糖尿病が併発しやすくなるとも言われています。

糖尿病とうつ病を併発している患者さんの約半数は、自分自身で「うつ病」に気づいていないといわれています。

うつ病はこころの不調だけではなく、体にも不調が現れることがあるので、家族や周囲に人がその症状(兆候)に気づいてあげることが大切です。また、糖尿病患者さん自身も何か変わったことがあれば周囲や主治医に相談してみるのが大切でしょう。

以下のような症状があれば要注意です。

●**食欲が低下した。また最近体重が減った**

- 集中できない**
- 寝つきが悪い、途中で目覚める、逆に昼間異常に眠い**
- 動きや話し方が遅くなった**
- 悲しい気持ちが消えない、死にたくなる**
- 今まで楽しかったことが楽しめない**
- 興味がわかなくなった**

またうつ病で治療中の方は、定期的に糖尿病のチェックを受けることが大切です。

うつ病と糖尿病は関係が深い病気ですが、どちらも治療は可能です。うつ病の治療を受けている患者さんは病院で定期的に糖尿病のチェックを行います。糖尿病で治療を受けている患者さんは、まずうつ病の存在に気づく必要があります。そのためには家族や周囲の人とのコミュニケーションを大切に、何かあれば相談するとよいでしょう。

「地域連携室」

●地域連携部 地域連携科 関 久美子

地域連携室は、平成16年10月に精神保健福祉士1名体制で開設し、今年で12年目を迎えます。正面玄関から入ってすぐ左手のアーチ型カウンターに隣接した所にあり、現在は精神保健福祉士5名が所属しています。

主な業務は、初めて受診される方の予約受付やインテーク面接、外来通院中の方の疾病相談・生活相談・経済相談・就労相談などの対応、制度の説明と必要に応じたサポート、他の医療機関や行政機関・学校・職場・施設・地域の支援者などさまざまな機関との連携です。

平成26年度の実績では、新患数が743名、この調整のための電話対応・来院対応は2888件でした。最も多い月では新患数76名、相談件数は271件でした。そのうち児童・思春期の受診の割合は半数を超え年々増加傾向ですが、当院では3歳の子どもさんから大人の方まで幅広く診療を行っています。

子どもさんの場合は、不登校や発達・発育に関する相談が多く、保護者はもちろん児童相談所や児童養護施設、



また保健師や学校の先生などからの相談もあります。最近では県外からの入院相談も増えてきました。大人の方は、仕事や対人関係のストレスで気分の問題やさまざまな不調を訴えておられたり、発達障害の検査を希望される方、摂食障害やアルコール依存症の治療目的の方、ひきこもりの相談など内容はさまざまです。受診すべきか悩んでおられる方や精神科への受診に抵抗があるという方も、まずはお気軽にお電話いただければと思います。

またこのような方のために、平成22年10月から『子どもの精神保健相談』という相談窓口を設け、18歳以下の子どもさんの発達・発育に関する保護者の悩みを臨床心理士が1回無料で受けています。相談の中で、臨床心理士が見立てをお伝えし、早めの受診を勧めたり、様子を見るよう助言したり、対応についてアドバイスをしま

す。少しでも保護者の不安や悩みが軽減され、また早期に必要な機関に繋がるようサポートできればと思っています。

その他、地域連携室では、各関係機関と顔の見える連携ができるようさまざまな所に訪問させていただいています。当院の診療体制や状況などについてお伝えし、また当院へのご意見やご要望などを伺い、関係者の方々と密な連携を図っていきたいと思っています。

おかげさまで日々多くのご相談をいただき、また複数の業務を同時進行しながら慌ただしく過ごしていますが、病院の顔として温かくみなさんをお迎えできるよう努めるとともに、今後も少しでも多くの方により良い医療サービスが提供できるように、院内・院外との連携を深め地域に貢献していきたいと思います。



満足度調査

●看護師 堀内 春野 ●臨床心理士 濱本 晋也

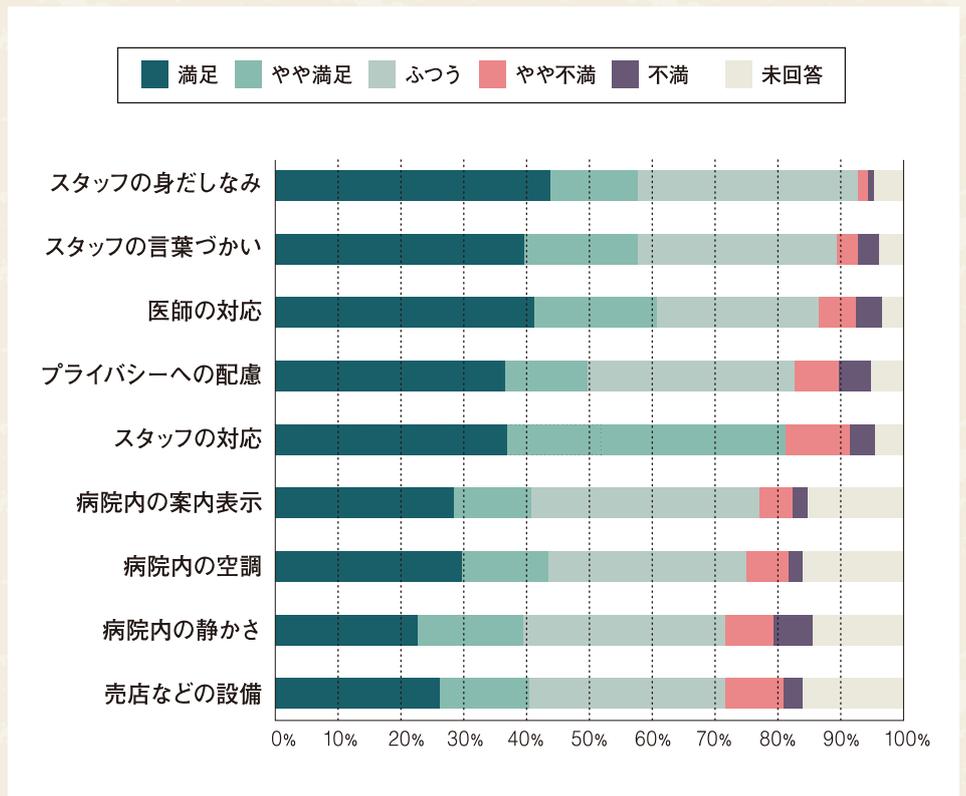
向陽台病院では、年に1回、満足度調査を行っています。目的は、病院の理念に基づいた医療を提供しているつもりでも、提供されている患者さん側はどのように感じているのか、直接には伝えづらいことを、アンケート調査を通じて教えてもらうためです。調査以前よりも少しでも改善できればと考えています。

グラフは昨年の秋の調査結果です。回答総数は260件でした。

「満足」、「やや満足」、「普通」に着目してみると、全ての項目で70%以上の数値が出ていることがわかります。少しホッとしました。特に私服勤務の当院では「身だしなみ」は気になるところで、概ね良好と考えてよい結果だと思っています。今後も、清潔で医療にふさわしい服装を続けていきます。

ただ、やはり数値の低いところもしっかりと目を向けて現実に向き合うことが大事だと思います。70%をようやく超えたのは、「病院内の静かさ」と「売店などの設備」の2点でした。

「静かさ」については、いくつか思い浮かぶことがあります。1つは、スタッフ同士の話し声が大きいかもしれないということです。これは、この調査以前からスタッフ間でもしばしば話題になり、互いに注意しあっているところですが、まだまだ改善の余地がありそうです。また、患者さんの体調が



「静かさ」の評価に影響していることも考えられます。体調が悪いときは、話し声や人の出入りなどに敏感になってしまうことがあるからです。このようなときは、普段の何気ない会話や行動が、ビックリするぐらい大きな出来事になって感じられることがあるのです。

次に「売店などの設備」についてです。この結果は、入院患者さんの意見が強く反映したのではないかと考えています。というのは入院している患者さんには、まずは安静を最優先にし、活動の範囲を病棟内のみに限定する

時期があるからです。

いずれの場合もスタッフは、自分の声の調子や振る舞いが、患者さんや家族にどう感じられているかを意識しながら、できる限り速やかに病状が安定できる環境を提供していきたいと考えています。

今回の調査に限らず、日ごろ感じていることをぜひスタッフに教えていただければ幸いです。



明日への意気込み

高齢者人口は過去最高となり、平均寿命は男性80歳、女性はなんと86歳。残された人生を、少しでも明るく、楽しく、生きがいのあるものにしたと、人生の楽園として新たな土地でやりたかったことを始めたり、地域でのサークル活動、ボランティア活動に邁進されている方々の話を耳にすると、心底共感できる年齢となりました。

私もこれまで仕事や家事・育児、親戚付き合いや地域の活動など、ルーティンと化したさまざまな事柄を自分なりに精一杯やり続けてきました。やっと子どもたちも巣立ち、“これからは自分のことを一番考えよう。やりたいことはどんどんやろう”と思えるようになり、アフターファイブになると“ソフトバレー”や“テニス”で汗を流しています。若いみんなと一緒にプレイする中で、喜びを分かち合ったり、悔しがったりと、足腰が痛いことも、ついでに年齢も(!?)忘れてリフレッシュしています。

ところが急遽、親と同居することになり、日々介護に悪戦苦闘する毎日が始まりました。

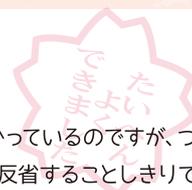
看護師という職業柄、「優しく、根気強く、本人を尊重しながら、本人の

ペースに合わせて接しましょう…」と頭では充分わかっているのですが、ついきつい口調になったり、イライラしたり、あとから反省することばかりです。疲れ果て、悲しく、苦しいとき、手を差し伸べてくれる、兄弟・叔父叔母・母の介護に関わっていただいている関係者の方々、声を掛けてくれたり、愚痴を聞いてくれる友人や職場の皆さんに感謝し、何とか頑張っています。

今まで生きてきたなかで培われてきた忍耐力、周りの人々への愛情、友情が、私にとって、最大限の力になります。今後も意気込み新たに、仕事に介護、そして私自身の人生を、私らしく生きていけるように、新たな「やりたい事探し」をしていきたいと思います。

今、マラソンに例えるなら、人生の復路を走っているところでしょうか。苦しく一歩も足が前に出せない日や、くじけそうになったときには、道沿いの声援を力に変えていくように、周りの景色が楽しめるように…前に前に進もうと考えています。

▶次回は、医療安全管理課課長 梅田 哲也 ヘパトンタッチ



メンタルクリニック保田窪 ●精神保健福祉士 山川 あゆ美

昨年度は私共のクリニックでもいくつか講演依頼のお話をいただくようになりました。

平成27年12月には、笑顔いきいき特別支援教育推進事業に伴うブロック会議（熊本市中央区）でクリニックの紹介の講話を行いました。日頃、特別支援教室で子どもたちと関わっている先生方へのお話だったのですが、とても熱心な質問などいただき、連携することの大切さを感じました。また、平成28年2月にはこころの健康アドバイザー事業による東区ブロック会議でも「心の問題を抱えた子どもへのメンタルクリニック保田窪での対応」と題して講話をさせていただきました。先生向けのお話はあまり経験がなくとても緊張しましたが、クリニックの中身を知らせていただく良い機会になったのではないかと思います。



また、横田院長も2月は、熊本県弁護士会主催の自殺対策シンポジウムで基調講演をしたり、熊本市ひきこもり支援センターリンクで「ひきこもりについて—依存症との関係—」という題で講演を

しました。まだまだ認知度が低いクリニックですが、外部の皆さんに向けてコツコツと広報活動も行っていきたくと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。



思春期ショートケア【Information】

- 時間 毎週【水・金曜日】 13:00～16:00
- 場所 メンタルクリニック保田窪2階デイケア室
- 活動内容 創作や運動、たまにお勉強もします
- 対象 小中学生（高校生は要相談）

メンタルクリニック保田窪

〒862-0926 熊本市東区保田窪5丁目10-23
tel.096-213-6945

このコーナーでは、向陽台病院の最新ニュースやイベントの内容をお届けします。

詳しくはホームページでも掲載しています。

www.koyodai.or.jp

1

第12回 熊本作業療法学会

●作業療法科 浦田 健太郎

平成28年2月14日(日)、熊本市男女共同参画センター「はあもにい」で一般社団法人熊本県作業療法士会主催の第12回熊本作業療法学会が開かれました。

この学会は年に1回開催されるもので、今年度は私自身が学会長を拝命し、当院の作業療法士もそれぞれ運営の中で重要な役割を持って取り組みました。

現在、一般社団法人熊本県作業療法士会の会員数は1400名を超えており、毎年150名程増え続け、会全体の若い会員の占める割合が高くなっています。そのため、学会テーマは『「育む」～〇〇を伝えること発展させること～』として、これからの若い作業療法士を過去の徒弟制だけではなく、精神運動領域での指導を糸口に認知領域や情意領域にまで教育を展開し、本来の臨床における作業療法士としての仕事そのままに育成が可能な方法を考えていけたらという想いを込めました。

学会当日は、あいにくの曇り空で心配しましたが、何とか1日雨に降られることなく持ちこたえることが出来ました。午前中の会員向けの教育講演では、一般社団法人日本作業療法士協会の中村春基協会長と姫路獨協大学医療保健部の沖嶋今日太教授の二人をお招きし、中村協会長から「日本作業療法士協会が考える今後必要なOTの人材について」～作業療法士がさらに必要とされるために～をテーマに生活行為向上マネジメント(MTDLP)の実践に関する事、必要な人材育成のポイントについて、沖嶋教授からは「経験の活かし方」～量以上に“質”が重要～というテーマに、セラピストとして働く現場の中で必要とされる人材として成長し続けることが出来るために、どのような経験を重ねるか? また経験に基づく価値観をどう持つか? を視pointsに講演していただき、どちらの講演にも多くの参加があり、特に若い会員たちに熱心に聴いてもらうことができたことを嬉しく思いました。

さらに、同時に開催されていた演題発表や「明日から使えるネタの広場」といった企画にも多くの人が集まり、各会場とも活気に溢れていました。

午後の公開講演は100万部を超えるベストセラー「人は見た目が9割」の著者である、竹内一郎先生に「育む」ために必要なコミュニケーションの大切さをテーマに講演していただき、こちらも他職種、一般の方々、他県などから、多くの参加をいただくことができました。

1日を通して350名程の参加者に恵まれ、盛会に終えることができたのも、病院をはじめ地域の関わってくださった皆様のご尽力、ご協力のおかげです。この場をお借りしてお礼を申し上げたいと存じます。

今回の貴重な経験を今後の臨床現場で必ず活かしていきたいと思っています。

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2015年12月～2016年2月の動向を掲載しています。

集計月	2015年 12月	2016年 1月	2016年 2月
外来延数	2,749	2,400	2,598
新患者	50	49	53
1か月ごとの入院患者数			
入院	47	36	34
退院	38	26	46

編集後記



2016年のスタートは、寒かったり暖かったりを繰り返す落ち着かない日々でした。そんな中でも花粉は例年通りにやってきて、ムズムズしたかと思うと鼻水が出、目も痒くて、できることなら洗いたいぐらいです。くしゃみも止まりません。泣けてきます。

そして、これを書いている今は3月。震災から5年です。特集番組が流れ、花粉とは違った涙が、また、出てきます。今年度もよろしく願っています。
(濱本 晋也)

「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)

診察のごあんない (2016年4月現在)

	月	火	水	木	金
午前	中島	田仲	村上	山脇	田仲
		岩本	城野	牧	井手
		笠原		石津	
午後			城野 (14:00まで)	(非常勤)	

※担当医は予告なく変更になる場合がございます

祝日も平常どおり診察しています

- 診療科目：精神科・心療内科・児童精神科
- 病床数：198床
- 外来診療時間：月～金曜日 9時40分～16時
- 休診日：土・日曜日

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。

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。

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



医療法人横田会 向陽台病院

熊本県熊本市北区植木町鐙田1025 tel. 096-272-7211



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



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。

