

TAKE
FREE

2018年 春号

vol. 57

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

子どもの「育てにくさ」と
「ADHD」

[プログラム紹介]

うつミーティング

[部署紹介]

メンタルクリニック保田窪

[リレーエッセイ]

北3病棟 看護師長 片山文恵

[デイケア掲示板]

就労支援シリーズ【第1回】

[こもれびぷらざ]

病気のおはなし

子どもの「育てにくさ」と「A注

●今回教えてくれた先生

井手 瑤子 先生

診療部 医師

発達障害は、時にその子どものわがまま、親のしつけ不足と誤解されてきましたが、脳の機能障害であることが広く知られるようになってきました。

そこで今回は、「ADHD(注意欠陥多動障害)」についてご紹介します。



何度注意しても、なかなか行動や感情のコントロールができない、「育てにくさ」で悩んでいらっしゃる保護者は多いのではないのでしょうか。少し落ち着きがないだけなのでしょうか。それともいわゆる「ADHD(注意欠陥多動障害)」なのでしょうか。

ADHDの特徴は「不注意」、「多動」、「衝動性」の3つとされています。しかし、これらに当てはまるからというだけではADHDとはいえず、家や学校、保育園・幼稚園など2か所以上の場所で同じように落ち着きがないことを確認しなければなりません。また、保護者や先生、そしてお子さん自身もそのような特徴で困っているかどうかをチェックします。

この3つの特徴は、そのお子さんによって強く現れるものと、それほど目立たないものがあります。男の子に多いのは「多動-衝動性優勢型」です。とにかく元気で活動的な反面、衝動的で我慢ができず、危険な遊びが大好きでしょっちゅうケガをします。女の子に多いのは「不注意優勢型」です。クラスではあまり目立たないけれど、行動が遅く、何かしやう

としてもボーッとすることはかどらないことがあります。目立った問題行動がみられないのでADHDだと認識されにくいと言われていません。「多動-衝動性優勢型」と「不注意優勢型」の両方の特徴を併せ持つ「混合型」もあります。

お子さんに問題があると「保護者の育て方が悪い」や「しつけがなっていない」と周りから言われがちです。しかし、ADHDのお子さんはもともと教えたことが積み上がっていきにくいという特性があります。ですから、保護者がご自分を責めるのではなく、ADHDの特徴をよく理解し、接し方や対応をかえることが大切なのです。

ADHDのお子さんは、顔を洗って、歯を磨いて…といった毎日の日課がなかなか身につけません。「〇〇ができたならシールをあげる」(トークンエコノミー法)など、目に見えるご褒美があるとやる気につながります。一度できるようになっても、時間がたつとまたできなくなることもあるので、根気よく繰り返し教えていくことが大切です。また、本人や周りが頑張っ

注意欠陥多動障害

ADHD



でも、なかなか上手くできずに失敗してしまうお子さんもいらっしゃいます。その場合、頑張ろうという気持ちやその過程を評価してあげることも重要です。

また、どうしてもお子さんのできないところに目が向きがちになってしまいます。可能な限り良い面を見つけ、できた時には「上手にできたね」「がんばったね」と褒めてあげることが大切です。

保護者やお子さんがいろいろな努力しても、つらいと感じる状況が続くときには病院への受診を考えてみましょう。病院では診察室でのお子さんの様子を観察するほか、お家や学校、園での様子の聞き取りを行い、場合によって

は心理検査などを行います。家庭や学校での接し方、環境調整の方法などを助言しますが、それでもなかなか改善しない場合はお薬による治療を行うこともあります。ADHDのお薬はいくつか種類があり、その子の特性や困りごと、随伴する症状や日常生活のパターンを聞いて、剤型や副作用なども考慮しながら検討していきます。気になることがあれば、まずはお気軽にご相談ください。



そよ風 家族会

南3病棟 看護師

直野 早苗



2018年2月24日(土)、家族会が開催され、9家族10名の方々に参加していただきました。

2017年度は5月の総会に始まり、8月には「地域で活用できる相談窓口」、11月には「自立について考える～当事者の想い～」、そして今回の家族交流会の4回行いました。

2つのグループに分かれざっくばらんに始まりました。「子どもが病気を発症したころは子どもを自宅に連れて戻り、治すことにこだわっていたけど、病状が落ち着いて一人暮らしを再開する時に、『何かあっても家には連れて戻らないで』って本人から言われて…。子どもの気持ちをわかっていなかったんだな…。という思いと共に自分の気持ちも楽になりました」「自分も老いてきて世界が段々狭まってきているし、子どもの今後は気になります」「親の目が外に向いてると子どもも楽だったみたい」「家族も息抜きが大事」「人とのつながりが大事」「ここは唯一話せる場所です」などなど、いろいろな思いが語られました。

現在に至るまでの道のりの中で、一言では言い表せない苦労もあったと思います。共に試行錯誤しながら歩んできたからこそわかる気持ちや、伝えられる言葉や勇気があるのだと思いました。その言葉を一人でも多くの人に聞いてほしい、と実感した家族会でした。

そよ風家族会は年に4回、開催しています。興味のある方はスタッフにお尋ねください。

うつミーティング

●臨床心理科 主任 疋田 忠寛

毎週木曜日の11:30~12:00、南2病棟の作業療法室で行っています。メンバーはその時々で変化はありますが入院と外来の方を合わせて3~5名くらいです。スタッフは臨床心理士1名と作業療法士1名で行っています。

ミーティングの目的は、『自分のうつを語ったり他の患者の話を聞くことで安心感を共有したり、より良い回復へ向けて語り合う場』としていますが、特別大きな流れや決まりごとがあるわけではありません。対象は現在や過去にうつを経験した方となっています。

最初に自己紹介と、今日の気分を話してもらい、その後はほぼフリーです。その時々で何がテーマになるのかは始まってみないとわかりません。症状に対しての不安、気分の上がり下がりや体調面、それだけではなく、今後の生活だったり、楽しみ、生きがいについて、あと、たまに主治医との相性について語られることもあります。例えば、参加者の1人が、「最近なかなか眠れていない」という話が出ると、そのことについて、他の参加者がそれぞれ自身の経験を語ります。「先のことを考えて眠れなかったことがある」と言う人もいれば、「薬がなかなか合わなくて自分も眠れなかった。前の薬はこうだったけど」と薬の効果について語る人もいます。また、「眠れない時は『仕方ない、死ぬわけではないし』」と思って諦める



ようにしている」という意見が出ることもありました。

いろいろな意見や考えが出て、そこからまた話題が広がったりしますので、答えを求めて参加すると、スッキリしない気持ちが残るかもしれません。長く参加しているメンバーに、ミーティングについて聞いたところ、「いろいろな考え方の幅を知ることができる。視野が狭くなっている人もいるけど、こういう考え方の人もいるんだなと捉えるようにしている」とのことでした。

うつの人といっても、その時によって状態も異なります。落ち込みが強い人もいれば、少しずつ意欲が出てきている人、再入院した人、今は良いけど状態に波がある人など、意見には本当に幅があります。ただ、いろいろな意見が出ることで、共感できたり、先の見通し

がつけられたり、改めて自分の思考パターンの癖に気づききっかけになったりします。参加された方それぞれが、何かしら得るものがあれば良いと思って毎週開催しています。

「うつミーティングに出るとうつになる」という話が以前はよく聞かれていました。確かに、話題によっては重苦しい雰囲気になることもあります。ただ、否定をされずに自身の辛さが話せることで安心できたり、参加するうちに、以前のネガティブだった考えを笑い話として語れることもあります。最近は「うつミーティングに出ると元気になる」という言葉もいただきました。

興味を持たれた方、参加を希望される方は、主治医に一度ご相談ください。

メンタルクリニック保田窪

当院は平成26年9月に開院し、3年目が過ぎました。
改めてクリニックについて紹介します。

●メンタルクリニック保田窪
事務長代行 山川 あゆ美

■開院について

最近では児童精神科を標ぼうする医療機関が徐々に増えてきていますが、まだ「初診までの待機期間が長い」「タイムリーに受診できない」という声が多く、少しでも渋滞緩和になればという横田理事長の熱意から開院しました。

■診療について

患者さんの年齢層はさまざまですが、大人と子どもの割合がちょうど半々くらいです。大人は抑うつ症状での相談が多く、子どもは発達のことや不登校の相談が多いです。

現在、常勤医師2名と非常勤医師2名で診療にあたっています。初診、再診の方ともに予約制です。

診療時間など詳しい情報はホームページの「お知らせ」をご確認ください。



★QRコードを読み取っていただくと簡単にアクセスできます



ています。グループ内での交流を通して学校や家庭での生活に自信を持ってもらえるよう支援を行っています。

②訪問看護

自宅に訪問し、生活の様子を伺いながら精神面や身体面の相談、疾患や薬についての説明やアドバイスをを行います。登校支援や区役所などへの手続き同行など生活支援をすることもあります。

③心理検査

主治医の指示のもと、心理検査を行っています。

④カウンセリング

臨床心理士が対話の中から問題解決の道を探していきます。料金は1回50分:5400円(税込)です。

■連携について

治療の中で、ご本人やご家族の了解を得て、学校や就労先と連携させていただく場合があります。例えば…

●お薬の調整のために、学校や就労先での様子を教えていただきたい時

●訪問看護やショートケアを利用している時の様子をお伝えしたい時

●学校のケース会議や就労のサービス担当者会議に呼んでいただき、クリニックの意見を求められる時 など

開院以降、医師やスタッフの動きを含めて嬉しいことも大変なこともありました。不慣れな私たちを支えてくださった関係機関の皆さまに感謝しつつ、今後も地域の皆さまの心の健康について寄り添い、支える医療を提供していけるよう努力していきたいと思っております。



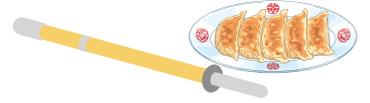
■診察以外の活動

診察以外に次の4つのメニューを提案しています。

①思春期ショートケア

通院中の小・中・高校生を対象に、毎週水曜日の10:30~13:30ランチ作りを行っています。買い物、料理、食事、後片付けまで、みんなで協力しながら行います。普段の生活を知りつつ、生活スキルやコミュニケーションの向上を目指し

私のオススメ



ん?マイブーム?オススメ??思いつくものといえば、食べ歩きドライブくらいで、普段から休みになると1人でもドライブをし、気になったお店にはフラッと立ち寄る私…。つい最近、ちゃんぽんを食べました。えっ?ちゃんぽん?と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、剣道を始めた子どもの試合のついでに県南方面へ行ってきました。遠い所まで行くからには!!という事で、友人から『そっちに行くなら、絶対にちゃんぽんを食べてみて』と勧められ、約2時間の道のりをいざ出発!!

山間の集落の民家の中にあり、看板もなく、ナビを使っても迷うような道でしたがやっとのことで辿りつき、いよいよ待ちに待ったちゃんぽん登場!それはそれは美味しいちゃんぽんを食べる事ができ、身も心もぽっかぽかになりました。ちゃんぽんの他に餃子がとても美味しく、野菜たっぷりでニンニクも効いていてとてもヘルシー!どちらかと言うと、餃子の方がオススメです。県南に行く機会があればぜひ!ちゃんぽんと餃子を食べてみてください。

あ!今回は、あくまでも子どもの剣道の試合がメインでちゃんぽんは、『ついで』です、ついで…(笑)

最近、子どもの影響もあり剣道にはまりつつあります。今まで興味なかった剣道。いざ試合を見ると大人、子ども関係なくカッコイイですね!つい動画でも検索してしまいます。特に道着と小手の間にチラ見えする腕!!本当、ステキなんです!!見るのも勉強!と子どもを連れて実際に試合を見に行く事もあります。そんな目で親が見ていると知ってか知らずか、技の中では小手が好きだと言っています。

メキメキと上達し、習い始めて1年も経っていませんが、道場ではキャプテンを務め、試合でも大将を努めるまでに成長しました。

道場では追われる身、いつかうちの子に勝ってやる!という子どもたちがたくさんいます。そんなうちの子が負けるわけないだろ?!と、親バカかもしれませんがついつい期待してしまいますよね?なのに…なぜ1勝もできないんだ?! 国内外で活躍する先生方、高校生のお兄さん、お姉さんに指導してもらい、まずは1勝!2年後、東京で行われる全国大会を目指して日々の稽古に励んでいます。東京に行って、『ついで』に美味しいものを食べるぞ!!

次回は南3病棟 西山 博幸 看護主任にバトンタッチ

デイケア掲示板

就労支援シリーズ 第1回

デイケアセンター

作業療法士 佐藤 佑治

デイケアでは、B型就労継続支援事業所「Worksみらい」との連携に力を入れはじめました。就労内容に対し、「作業分析」を行い、利用者さん一人ひとりの特徴に合った支援方法を見つけています。

「作業分析」とは?

人が生活や仕事を行うということは、小さな作業の連続です。たとえば、インスタントコーヒーを作るという行為を見てみましょう。

- ① コーヒーを作る手順を考える
- ② コーヒーの粉、カップ、お湯を沸かすためのやかん、水など必要な材料を準備
- ③ お湯を沸かす
- ④ その間にカップにコーヒーの粉を適量入れて準備しておく
- ⑤ お湯が湧いたら適量のお湯をカップに注いで完成



このように簡単に分けても5つの作業の連続になります。もっと味にこだわる人ならば、豆を自分で挽くなど、さらに複雑なものになります。このように、どんな作業で成り立っているのか、細かく分析することを作業分析といいます。作業分析は「認知機能」の視点を取り入れることで、得意を活かし、不得意なことを解決するためのポイントがさらに見つけやすくなります。次回はこの「認知機能」についてお話ししたいと思います。

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

2018年4月から院内学級はじまります！

●院内学級設置委員会 臨床心理士 濱本 晋也

2008年に子どもたちの入院を受け入れる「児童思春期ユニット」を開始してから10年。念願だった院内学級がスタートします。院内学級がどのようなものか知るために、入院を考えているQちゃんパパとDr.Aの会話を見てください。

Q: パパ: そもそもですが、院内学級って何ですか？

Dr.A: 病院(病棟)の中に、熊本市の慶徳小学校と藤園中学校から、月～金曜日、先生が来て授業をしてくれます。限られた範囲ではありますが入院中の学習の担保、ということです。

Q: 治療をしながら、勉強もってことですね。それは助かる！

でも、その対象者って・・・それに手続きはどうしたらいいですか？

A: 対象者は、思春期ユニットに入院中の小学校1年生から中学校3年生までで、保護者が院内学級に入ることを希望していることが必要です。手続きは、①病院スタッフに院内学級の希望を伝える ②原籍校の在籍証明書を準備 ③院内学級の先生と面談 という流れですみます。

Q: 在籍証明書・・・あまり聞き慣れない言葉ですが、これは何に使うのですか？

A: 元々の学校にいたことの証明書で、院内学級に転校するために必要です。

Q: なるほど。「転校するために」ですか。そうすると、退院のときは、また転校ですか？

A: はい。院内学級の先生に退院日を伝えれば、そこから原籍校に連絡してくれるので、転校手続きは完了です。

Q: 書類がいっぱいあるわけではないようですね。少しホッとしました。

ところで、院内学級に入れない子どももいますか？

A: 入院期間が短い場合や、入院の種類によっては入れないこともあります。

Q: そういう子どもたちの学習はどうするのですか？

A: 以前から行っている学習支援(月・水の午前中)をおすすめしています。

実際に動き出すと、あたふたしそうな気もしますが、子どもたちの入院生活に変化が起こるのは間違いありません。楽しみです！

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2017年12月～2018年1月の動向を掲載しています。

集計月	2017年 12月	2018年 1月	2018年 2月
外来延数	2,795	2,588	2,612
新患者	53	49	46
1か月ごとの入院患者数			
入院	39	40	34
退院	35	36	32

編集後記

例年にない厳しい寒さに、からだも気持ちもカチコチに凍っていましたが、平昌オリンピックにアツくなっているうちに寒さはいつの間にかやわらっていました。

『はくしゅん!』花粉と共に、春がやってきました。4月から新しい取り組みも始まります。どんな毎日になるか、わくわくしているところです。

(杉本千佳子)



ハラスメントへの取り組み

横田会では、より働きやすい職場環境を目指し、本藤先生と一緒に取り組んでいます。

社労士法人トゥルーワークス
代表社員 本藤 小百合

ハラスメント外部相談窓口の本藤と申します。社会保険労務士事務所を営んでおり、今年で15年目になります。趣味は、ホットヨガや音楽(鑑賞)です。時間があれば、ジャズのライブに出かけたり、太鼓を叩いたりしています。

さて、2015年の電通事件によりあらためてパワハラの問題がクローズアップされました。また、昨年「マタニティーハラスメントの禁止」や「セクハラ」の対象として「性的少数派(LGBT)に対する差別が含まれる」ことが法律に規定されました。

横田会職員の皆さん、ハラスメントと感じたら一人で悩まず、早めにご相談ください。

「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 (2018年4月現在)

月	火	水	木	金
中島	田仲	横田	山脇	田仲
田仲	岩本	末永	牧	井手
	笠原		非常勤	

※担当医は予告なく変更になる場合がございます

祝日は外来をお休みします

- 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
- 外来休診日: 祝・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、2015年1月に3rdG.ver1.0で再認定されました。

