

TAKE
FREE

2019年 春号

vol. 61

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

ストレスについて

[プログラム紹介]

思春期OBOG講演会

[部署紹介]

私たちにできること

[リレーエッセイ]

法人本部管理課 課長 三池 咲子

[ディケア掲示板]

思春期・ヤンググループの活動

[連携医療機関]

光の森メンタルクリニック

宮谷 高史 先生

[院内学級ひかり]

病気のおはなし

ストレスについて

●今回教えてくれた先生

田仲 美緒 先生

診療部 医長

新生活が始まり、みなさいかがお過ごしでしょうか？新しい環境にとまどいや緊張が続き、ストレスを感じている人も多いのではないでしょうか？そこで今回は、田仲医長よりストレスについてお話ししていただきます。



これまで、ストレスを一度も感じたことのない人はおそらくないでしょう。便利で快適な生活が実現した一方で、管理社会、競争社会、少子高齢化など、この現代社会に生きる私たちとストレスは切り離せない関係にあります。

さて、ストレスとは本当に悪いものなのでしょうか？医学的な話から少し離れてみましょう。日本において知らない人はいないといっても過言ではない、2019年には放送開始40周年を迎える「ガンダム」というアニメがあります。中でも、1979年に放送された、富野由悠季原作の記念すべき第一作「機動戦士ガンダム」を例に挙げてみます。15歳のアムロ・レイは、民間人でありながら偶然戦争に巻き込まれ、やむを得ない事情からモビルスーツのパイロットとして戦う使命を負わされます。ところが、15歳という若さもあって、戦争という極限状態の中で疲弊していく、ついには逃げ出してしまいます。しかし、そこで出会った敵将（ランバ・ラル）にどうしても勝ちたいという感情から戦線復帰し、その後もさまざまな人たちとの出会いと別れを繰り返しながら、次第

に人間として大きな成長を遂げていく見事な人間ドラマが描かれています。このように、さまざまなストレス因子に曝されても、物事の捉え方や、周囲の状況によっては、こころと身体に良い影響を与えることがあります。

（ちなみに、ガンダムを選んだのは私の個人的な趣味です）

医学的な話に戻ります。ストレスとは、「個人の正常な生理学的、心理学的機能を障害する、または障害する可能性の高い1つの状況」のことです。ストレス因子(stressor)と言われる、外部から個人の生存を脅かすあらゆるものによって引き起こされます。自律神経系、特に交感神経系の刺激により、高血圧、頻脈、心拍出量の増加を特徴とする「闘争か逃避か」(fight-or-flight)という反応が生じます。胸はドキドキし、呼吸は荒く、手足は冷たく、瞳孔は散大し緊張が高まります。つまり生物は、生命の危機を体が自動的に察知し、いつでも戦いや逃げることに対して瞬時に準備することができるような仕組みを持っているということです。原始時代におい





そよ風 家族会

地域連携部 地域移行支援科

精神保健福祉士

水野 優紀

2019年2月23日(土)にそよ風家族会が開催され、7家族9名の方々に参加していただきました。今年度は5月の家族会総会・交流会から始まり、8月の『精神保健福祉室の機能と役割について』、11月には社会福祉事業設立15周年記念講演会と家族会の合同企画で『当事者が語ります!～自分の病気、研究してみました～』、そして今回の家族交流会の計4回行いました。

家族交流会では2グループに分かれ、家族の思いや悩みごとなどを語っていただきました。「本人の状態に応じた関わりが難しく、本人と衝突してしまうことがある」「これまでの自分の関わりや育て方が悪かったのではないか。自分を責めてしまう」といった関わりや対応に対する不安や、悩みなどについて涙ながらに話される場面がありました。また、長く家族会に参加されている方からは、「同じような体験をした家族からの話を聞いて、本人との関わりに活かしている」「自分を責めるばかりではなく、病気について知ることが大切だと思う」といったアドバイスもありました。最後には家族の方々から、「家族会に参加していることで、病気について知ることができた」「家族会に参加してみんなの生の声を聞くことができて良かった」「いろんな話ができる心がスッキリした」「家族会だから話せることがある」という声も聞かれ、家族会は同じ体験を持つ家族の方々だからこそ、お互いに共感し、癒され、救われる場になっていると感じました。

とても温かい雰囲気の中で、1時間半の交流会はあっという間に過ぎました。交流会に参加したスタッフも元気をもらい、家族の方々の思いを知ることができ、とても貴重な時間になりました。家族会を通して感じたことや学んだことを日頃の支援に活かしていきたいと思います。

そよ風家族会は年に4回開催しています。たくさんのご参加、お待ちしています。

次回の予定

日 時:5月25日(土)10時~12時

会 場:リュミエール活動室

詳しくは、☎096-272-7211まで

ては、生き残るために必要な仕組みだったのですが、文明化社会では、戦うことも逃げることも容易ではありません。この身体の緊張状態が長く続くと、心血管性障害や不眠症、頭痛、胃潰瘍や肩こりなど、さまざまな疾患をもたらすことがあります。一方で身体は、ストレス因子の影響を減じ、恒常性を回復させようとする一連の反応を行動に移すことでストレスに反応します。例えば、人前で話をする時、胸がドキドキして呼吸が苦しくなっても、それが終わるとドキドキは収まります。このように私たちは、自然環境や心の急激な変化といった、外的あるいは内的な刺激に適応していく仕組みも持っています。適度なストレスは人生のスパイスとも言えますが、ストレスが多くなり、長期間に渡り持続したりすると、自律神経の調節障害が起こり、ストレス因子のない環境でも身体がストレスにより緊急事態だと錯覚してしまうため、リラックスしている状況でも突然ドキドキが始まったり、寒いのに身体が火照って大量の汗が出てきたりしてしまいます。

ストレスとうまく付き合っていくためには、ストレスのかかる生活上の出来事に対する反応をより上手に管理できるようにすることも重要です。方法としては、内省や認知的再構築、弛緩訓練といった認知行動療法などが挙げられます。気になる方は、ご相談ください。

思春期OBOG講演会

●看護部 南3病棟 看護師 野田 朋子



思春期OBOG講演会の様子

当院の南3病棟では、思春期ユニットを卒業し、社会に出た卒業生に話を聞く講演の場を定期的に設けています。経験者の体験談を通して、スタッフが学ぶこともあります。今回はスタッフだけでなく、入院中の子どもたちへアドバイスを送る「OBOG講演会」を企画しました。

卒業生である、A君の堂々とした司会で始まり、軽妙なひな壇芸で盛り上げるB君。姉御肌のCさん、いい味だして存在感を放つD君の4人に参加していただきました。前半は一緒にゲームや創作活動で交流し、後半は全員が輪になって、A君がフリップを使いながら司会を務める座談会が開かれました。病棟生活で楽しかったことや悩んだこと、今だから言えるこっそりやっていたルール違反など、スタッフもびっくり

りするような話が笑い交じりに語られました。皆を楽しませながらも、大人の私たちが唸るほど実感と心のこもったアドバイスを聞き、私たちが思うよりも入院生活の中でさまざまなことを学んでいるんだなと感じる座談会でした。

初めは緊張していた子どもたちも徐々に表情がほぐれ、前のめりになって話を聞く姿もちらほらと。もちろん笑い話ばかりでなく、入院の経緯を聞いて「自分だけじゃなかったんだ」と安心したり、「将来自分はこんな風になれるだろうか」と、自分の将来像を先輩と照らし合わせて考えてみたりと反応はさまざまでした。

他にも、終わった後に感想を尋ねると「苦労しながらも一生懸命に生活しているのは誰でも同じなんだなと思った」「『逃げてもいい』という言葉がこ

ころに響いた」「いつ退院するかわからないけど、パイセン（先輩）のアドバイスを聞いて少し頑張ろうと思った」といった前向きな感想を聞くことができました。子どもたちが感じる、少しの心の変化。彼らが話すからこそ、伝わる何かがあったのだろうと思います。

スタッフからは、「子どもたちの話す姿を見て頼もしかった、感動した」「OBOGの声だからこそ響いた言葉がたくさんあった。彼らが話すことに対する意味があると思った」「『よし、私も頑張ろう』と力をもらえた」と感想があり、「（彼らが）入院した頃を思い出し、泣きそうでした」と話すスタッフもいました。

心の成長は人それぞれだなあと感じました。ダッシュしたり、足踏みしたり、休んだと思ったら歩き出す。みんながみんな、同じペースではないのです。1回の入院でどうにか変わってほしい！とつい力が入ってしまいますが、息の長い支援が大事なのだと思います。子どもたちの1年後、3年後、5年後をイメージしながら、これからも彼らの成長に関わっていきたいと思います。



私たちにできること

●北3病棟 看護師長 片山 文恵

北3病棟は、60床の精神科一般病棟です。主に高齢の慢性期の患者さんが多く、身体合併症を持った方が長期入院されています。最近では認知症の患者さんも少なくはありません。院内の中では一番日当たりが良く、病室の窓からは、三ノ岳や金峰山が見え、とても眺めが良く気持ちの良い病棟です。多くの患者さんが、窓際で日向ぼっこをしながらすごされています。ここで、人生の最期を迎える方もいらっしゃいます。病棟スタッフは、患者さんが安心でき、落ち着いた入院生活が送れるよう心がけています。今回は、病棟で行っている取り組みについてお話をしたいと思います。



●季節のイベント

歳を重ねるごとに、認知機能の低下が見られます。そこで、北3病棟では、認知機能の低下予防、ADLの維持、低下予防のために、季節ごとにイベントを行っています。そろそろお花見シーズン突入です。外に出て春を感じ、桜の匂いで嗅覚を刺激します。普段、私たちが当たり前に感じていることも、高齢の患者さんにとっては大切な刺激になります。

イベント中の患者さんたちの目はキラキラ輝いており、「楽しかった」「またやってほしい!」「次はいつするの?」との声が多く聞かれます。病棟スタッフもやってよかったな、これからも頑張ろう!と励みになっています。

●転倒係「見守り隊」

高齢になると、下肢の筋力が弱り、歩行状態も不安定になります。高齢だけが原因ではなく、精神症状に左右されての転倒もあります。転倒のリスクをどれだけ説明しても、患者さんは目的の場所に自分の力で行きたいのです。しかし、看護師は、転倒して大怪我し

たら…など、最悪の事態も想定し、予防に努めなければなりません。

少しでも転倒転落のリスクを減らそうと、体操や歩行訓練をし、OTスタッフと協力しながら日々奮闘しています。身体を動かすこと以外に、北3病棟にしかない『転倒係』というスタッフの役割があります。これはとても重要で、転倒リスクの高い患者さんの安全を守る、いわゆる『見守り隊』です。ただただ、見守っているだけではありません。患者さんと関わりながら、他の患者さんへも注意を払い、安全を守っています。しかし、残念ながら全ての転倒を防げるわけではありません。患者さん自身にも、転倒のリスクについて知ってもらわなければなりません。そのため、転倒チェックリストを用いて、患者さんの自己評価、スタッフからの評価をし、患者さんへフィードバックしています。

●ユマニチュード

対応の方法も変えてみようと考え、ユマニチュードの技法を取り入れてみることにしました。『ユマニチュード』とは、知覚・感情・言語による包括的コ

ミュニケーションに基づいたケア技法です。特に高齢者と認知症患者において有効とされています。

まず、患者さんが①回復を目指す、②機能を保つ、③共にいる、といういずれの段階にあるのか、ということを評価します。

ケアの実施にあたっては、①見つめること、②話しかけること、③触れること、④立つことを基本として、これらを組み合わせて複合的に行います。視線の高さや話し方、さらには体への触れ方に気を配ることは、“大切に思っている”ということを相手に伝えます。また、「立つ」ことは人間らしさを取り戻すことにもつながります。まだまだ完璧とは言えませんが、この技法を取り入れることで、患者さんの表情がとても穏やかになることがあります。スタッフの意識も少しづつ変化してきました。

今、私たちにできることは何だろう?と自分自身に問いかながら、「この病棟でよかった」「自分の家族もこんな病棟に入院させたい」と、誰もがそう思える北3病棟にしていきたいです。

[リレーエッセイ]

Don't Stop QUEEN Now!

法人本部管理課 課長 三池 咲子

何かの雑誌で読んだ記憶があるが、年齢を重ねるにつれ段々と日々の出来事に新鮮さや驚きを見出し�にくくなり、1年を短く感じるという説があるらしい。まさにその類いの日常を過ごしていた私だが、ある日、「青天の霹靂」とも言える出来事が起った。

それは昨年末のこと、遅ればせながら話題となっていた映画「ボヘミアン・ラプソディ」を観に行った。イギリスの伝説的ロックバンドQUEEN（クイーン）と、そのリードボーカルだったフレディ・マーキュリーの半生を描いたもので、老若男女を問わず大人気になっていた。それではどのようなものか見てみようと軽い気持ちで映画館に行ったのだが、あ～も～見事にハマりました。想像以上の感動と久しぶりの高揚感を味わい、すぐさまリピーターに。付け加えると「拍手OK! 手拍子OK! 発声OK!」の“胸アツ”応援上映も2度体験。

そしてもっとQUEENのことを知りたいと思うようになり、関連本やCD、DVDを大入買いした。もはやQUEENマジックにかかるかのよう。ああこんな気持ちになるなんてホント想定外!…と思うと同時にオバさんになっても「ロック少女のような気持ちになれるのね。」なんて我ながら感心したりもした。

それからというものQUEENの曲をヘビーローテーションで聴くことが、私の日常になった。ミーハー感満載で少々お恥ずかしいが、ストレス解消の苦手だった私が、久々に夢中になれるものに出会い、日々の活力はQUEENから貰っている。歌手のレディ・ガガの名前もQUEENの楽曲が由来になっているとのこと。そんな音楽の歴史を作ってくれたQUEENに私は「ありがとう」と言いたい。



デイケア掲示板

思春期・ヤンググループの活動

デイケアでは、年代ごとに4グループで分かれた活動を毎週金曜日の午後に行ってます。今回は、思春期・ヤンググループ（10代・20代）の活動について紹介します。



みんなでボウリングに行った時の写真です

デイケアセンター

精神保健福祉士 中濱 帆乃香

思春期・ヤンググループは、金曜日に年代別活動をしています。内容は、運動や室内ゲーム、調理、外出などです。どんな活動をするかは月初めにメンバーと話し合い、計画もみんなで立てていきます。

昨年の12月には、ベンチャーという活動の中でスタッフとデイケアメンバーに向けてスウィーツを販売しました。試作を重ね、何度も話し合って当日を迎えました。

売り上げを使っての打ち上げでは、2月にメンバー・スタッフ合わせて総勢17名で、ラウンドワンとバイキングに行きました。全力で遊び、全力でご飯を食べ、全力で楽しんだ1日。みんなと笑顔で過ごしステキな思い出の1ページになりました。

みんなで協力しながら活動を進めていくことが多いですが、自分の体調に合わせた参加もちろん可能です。見学や体験も大歓迎ですので、ぜひ気軽に足を運んでみてください！

心よりお待ちしております！



連携医療機関

このコーナーでは、向陽台病院の連携医療機関の先生や関連施設の方にご登場いただきます。

第1回



光の森メンタルクリニック

宮谷 高史 先生

お耳にしたことがあるでしょうか、「ガストロノミーウォーキング」。50も半ばをこえると、目が薄くなり、本が読めなくなりました。我慢強さが衰え、ジョギングもやめてしましました。そんなロートルでも楽しめるのが、「ONSENガストロノミーウォーキング」です。キャッチフレーズは、「めぐる、たべる、つかる」。自分のペースで歩き、各ポイントには、その土地の郷土料理と地酒が用意されています。一杯飲んでは、歩き、歩いては食べる。終了後は、温泉につかり疲れをいやす、というウォーキングです。

昨年6月に開催された「ONSENガストロノミーウォーキングin阿蘇内牧温泉」では、食事提供が7か所。出発前に①食前酒で乾杯、以降②ベーコンの炭火焼き③野菜たっぷりミニストローネ④馬コロッケ⑤冷製スタミナ波野そば⑥阿蘇高菜おにぎりと小籠包⑦あか牛のローストビーフと続きました。そして、ウォーキングの終了後は、内牧温泉15か所から選んで立ち寄り湯。盛りだくさんで楽しそうだと思いませんか。

私が勤務した頃と比べるまでもなく、向陽台病院はよい病院になりました。思春期病棟や精神科救急などを備えたからだけではなく、優れた人材が育っているからだと思います。しかし、よいスタッフであればあるほど、ストレスも大きいものです。

「ONSENガストロノミーウォーキング」がストレス解消の一助になればと思い、紹介させていただきました。なお、向陽台病院が、いつも満床なように、ガストロノミーウォーキングもすぐ定員に達しますので、早めのエントリーをお勧めします。



ONSEN・ガストロノミーツーリズム
onsen-gastronomy.com



2018年4月に院内学級『ひかり』がスタートし、早くも1年が経とうとしています。今回は、小学部利用中のサキさん(仮名)とハルくん(仮名)に、その魅力を教えてもらいました。

サキさん：おてんば系小4女子。『ひかり』歴6ヵ月。
ハルくん：理論派小6男子。『ひかり』歴2ヵ月。



Q1 『ひかり』ってどんなところ？

サキ：とにかく楽しい！病棟の学習支援より楽しい！(笑)

ハル：勉強じゃなくて、楽しむことを中心にする場所です。

サキ：そう！ 授業中でもおしゃべりしたり、先生に色々相談したりもできるよ。とにかくなんでも自分のペースでさせてくれる。あと、きついときには帰れる！

ハル：病室が目の前で、そういう意味でも帰りやすいよね。(笑)

Q2 『ひかり』のおすすめポイントは？

サキ：少人数でなじみやすい、先生にすぐに質問できる、静かで勉強しやすい…色々あるな。

ハル：勉強も遊びも、一人ひとりに合わせて用意してくれるとことか。休み時間はみんなと一緒にゲームしたり、それぞれ工作したりしてます。

Q3 『ひかり』のウラ話

サキ：アイロンビーズとか、ナノブロックとか。誕生日とか退院前の子に、カードを作ってプレゼントしたこともあるよ！

Q3 『ひかり』のウラ話

サキ：読書の時間、先生は丸つけすることが多いんだけど……たまにね。(笑)

ハル：そうそう。僕たちの読書中に、先生が自分のアイロンビーズを、黙々と真剣な顔でしていることがあるんですよ。(笑)

サキ：私たちと同じくらい、真剣にしてるよね。(笑)

笑い合いながら、いろんなお話をしてくれるふたりが印象的でした。今回は、先生のウラ話まで。次回も、小学部のメンバーにお話を聴きたいと思います。

地域連携室からのお知らせ

初診予約専用ダイヤルを新しく設置

初めての方、1年以上受診されていない方の受診のご相談は、こちらの番号におかけください。

● 初診予約専用ダイヤル
096-272-0908

● 予約受付時間：
月～金曜日 9:00～16:30

初診予約の受付、待機状況については、ホームページの「お知らせ」で最新情報をご確認ください。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2018年12月～2019年2月の動向を掲載しています。

集計月	2018年12月	2019年1月	2019年2月
外来延数	2,535	2,285	2,408
新患者	33	30	27
1か月ごとの入院患者数			
入院	30	28	42
退院	37	40	32

編集後記

全力で駆け抜け、気付けばもう4月。先日参加した研修会で、『遊び』の重要さを痛感し、「今年のテーマは“遊び心”だ！ 真剣に遊ぶぞ」と心に決めたはずなのに、締切に追われて“遊び(余白)”のない日々です。

わくわくしながら仕事ができるよう、ゴールデンウィークはちょっとリフレッシュできたらな…と思っています。

(杉本千佳子)

「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、皆さんに役立つ情報を届けなければ作成していません。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 (2019年4月現在)

月	火	水	木	金
田仲／新堀	比江島	横田	山脇	田仲
宮崎	田仲	末永	牧	井手
	加藤	岡田	長田	

※担当医は予告なく変更になることがございます

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。☎ 096-272-0908 (初診予約専用ダイヤル)

※地域連携室直通(096-272-5250)は業務用となります。

電話の際、①お名前 ②相談内容 ③連絡先などをうかがいし、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鎧田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。

●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

企画・発行／医療法人横田会 向陽台病院
〒861-0142 熊本県熊本市北区植木町鎧田1025 tel. 096-272-7211



上のQRコードをQRコード対応機器で読み込むと向陽台病院携帯サイトにアクセスできます。