

TAKE
FREE

2019年 夏号

vol. 62

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

LAIを知っていますか？

[プログラム紹介]

依存症プログラム

[部署紹介]

入居者の可能性を信じて支援する

[リレーエッセイ]

臨床心理科 主任 杉本 千佳子

[デイケア掲示板]

ゆっくり過ごせる場

[連携医療機関]

ともクリニック
井形 朋英 先生

[院内学級ひかり]

病気のおはなし

LAIを知っていますか？

●今回教えてくれた先生

末永 英士 先生

統合失調症のお薬の形は、錠剤、薬剤、液剤…といろいろあります。

上手にお薬とつきあっていくためには、自分に合った剤型（お薬の形）を探すことが大切です。

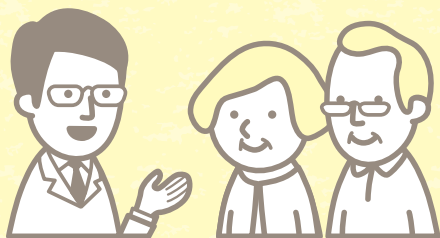
今回は「LAI」についてご紹介させ



そよ風 家族会

北3病棟 准看護師

菅原 鈴子



性は、「痛くない」とか「たいしたことないわ」というご意見の方が多かったようです。もしかして、女性の方が痛みに強いのでしょうか。

経費的には、LAIの方が少し割高になります。これは「自立支援医療費制度」を利用すると、負担額は基本的に医療費の1割で済みます。世帯の収入に応じて上限額も設定されますので、だいぶ違うかなと思います。

注射自体は、液の量が1ml程度なので、針を刺してから抜くまで10～15秒くらいです。また、今まで口から胃腸を経由して吸収されていた薬が直接血中に入るので、薬剤の吸収に違いが生じます。程度に個人差はあるようですが、調整に2～3ヵ月かかることが多いようです。つまり、変更した良さを実感できるのに2～3ヵ月かかるということになります。

もっと詳しくお知りになりたい方は、主治医などにお尋ねください。



次回の予定

日時：8月24日(土)10時～12時

会場：リュミエール活動室

- 講話：「家族から元気になろう」
- 講師：比江島誠人 副院長

詳しくは、☎096-272-7211まで

依存症プログラム

●作業療法科 作業療法士 鎗流馬 那津



依存症とはどんな病気か知っていますか？依存症というとアルコールや薬物依存が一般的でしたが、最近ではギャンブルやインターネット、ゲームなどさまざまな依存が問題となっています。現代社会は、ストレスに満ちています。辛い時、苦しい時、誰もが何かに依存してその苦しさを紛らわせたいと感じるのではないのでしょうか？依存症の方たちも最初のきっかけは、ほんの気晴らしだったはず。それがいつしかコントロールがきかなくなり、体を壊したり、家族とのトラブルが増えたり、金銭的な問題が大きくなって生活に支障をきたしてしまったという方がほとんどです。当院ではそのような依存症の方を対象に週2回の依存症プログラム（勉強会、ミーティング）と月に1回アルコール依存症の方を対象にした院内断酒会を実施しています。

依存症勉強会

毎週火曜日（10:00～11:00）

昨年7月から物質使用障害治療プログラム（SMARPP-24）のテキストを使用しています。1クール12週間で、1回は熊本ダルク（依存症から回復して社会復帰を目指す施設）から講師を迎えています。

依存症ミーティング

毎週金曜日（10:00～11:00）

毎週テーマを決めて参加者が語り合う形で実施し、月に1回茶話会や散歩（清掃作業）も取り入れています。「節酒では駄目？」「ノンアルコールなら大丈夫？」「ヒマな時にギャンブルに行っちゃいそう」「退院後の生活が不安」など参加者が日頃の疑問や不安を気軽に話せる場となっています。

院内断酒会

毎月第3土曜日（10:00～11:30）

当院以外に通院中の当事者や支援者も参加可能となっています。参加者が自身の酒歴、酒害について語ることで自己の振り返りを行い、他の参加者から断酒のコツを聞いたりすることで断酒の継続を図っていきます。

言いっぱなし、聞きっぱなしの会です。

依存症は「否認の病気」と言われています。それはなぜでしょう？依存症という病気を認めてしまうと、今まで自分の心の支えとなっていたものとの別れが求められます。依存対象と離れるとそれまで見なくてすんでいた自分の問題や辛い現実と向き合わなければなりません。それは周囲の人が思っている以上に本人にとって辛いことです。依存症は自分の意思だけではどうにもならない病気です。一定期間依存対象から離れることができても、ふとしたきっかけで再発を繰り返してしまいます。依存症は、診察や服薬での治療に加え、同じ悩みを抱えた人が集まる自助グループに参加することが大事です。家族や友人、職場の人に話しにくい悩みを打ち明けることが、病気の回復に繋がります。「自分は依存症じゃない」「私はお酒を愛している」「唯一の楽しみがなくなったらどうすればいいの？」参加者の思いはさまざまです。どんな気持ちを抱えていてもかまいません。大事なのは自分の気持ちを正直に話すこと、そしてプログラムに参加し続けることです。スタッフ一同、参加者が「また来たい」「ここに来ると正直に話せるから楽になる」と思える場所にしたいと考えています。参加を希望される方は、外来、病棟スタッフにお声がけください。

入居者の可能性を信じて支援する

●グループホーム事業所 所長 由野島 寿美子

グループホーム（以下、GHと表記）は、向陽台病院近くに10室ずつ3棟、少し離れた住宅地に戸建てが3棟で13室、合わせて43室あります。入院治療後や地域で生活するなかで、すぐに一人暮らしや自宅へ戻るには不安がある方へ住まいの提供を行い、将来に向けた中間施設的な役割があります。入居者は、その期間中に生活のリズムを整え、生活スキルの習得・再獲得、あるいは自分に合った仕事を探し、自立した生活をめざして、デイナイトケアや就労訓練、アルバイトなどの日中活動に出かけます。

スタッフは、関連部署や外部機関への連絡調整や福祉サービス関係の書類などの扱い、受診時の同席や同行、退居後の準備調整、各GHの巡回・共有スペースの清掃などの支援を行います。また、定期的に入所者と一緒にモニタリング（振り返り）や支援計画の見直しも行います。入居者に直接支援を行うのは、おもに朝夕・夜間・休日で、支援の必要度によって、病状の観察や服薬確認・入浴支援・清潔や身づくり・衣類や寝具の扱い・洗濯・買い物・食事の調達・小遣いの管理など多岐にわたります。

先日、毎年恒例の家族交流会を開催し、入居者・家族・招待者（地域の自治会長さん・戸建ての大家さん）など参加していただきました。入居者とスタッフで朝からカレーライスを70食作



り、昼食をともにし、GHの紹介、入居者の体験発表、ゲーム、保護者の挨拶など、有意義な時間を過ごすことができました。家族や招待者から「本人が実行委員をしてがんばっているのを見て驚いた」「自分からスタッフにいろいろ話しかけているのを初めて知った」「自転車です仕事に毎日出かけられているのを見ていたが、皆さんしっかり生活されている様子が分かった」「GHのイメージが変わった」などの感想もあり、スタッフも励みになりました。

今年の最大の予定はGH陽だまり（10室）の建て替えです。すでにGHコモド棟横に工事が始まっていますが、2階建ての1階部分がGHで、秋には完成し、11月には移転予定です。そしてスタッフの課題は、入居者のステップアップに向けて、家族や地域生活者の不安を軽減し、自宅復

帰や一人暮らしへの移行を後押しできるか、効果的で丁寧な支援が提供できるか、だと考えます。「GHに入って良かった」「GHで生活してこんなことができるようになった」「社会に出る自信がついた」などの言葉を期待しつつ、入居者の可能性を信じて働きかけていきます。ぜひGHにおいでください。



コーヨーダイと私

臨床心理科 主任 杉本千佳子

運動をしよう、とジャージを買っても数回のランニングで終了。ガーデニングも素敵♪と苗を買ったが枯らしてしまう。DIYもポケモンGOも長続きせず。ホームベーカリーもキッチンで眠っている…。こつこつ続けることが苦手で、飽きっぽい私は物事にハマれない。心理科と思春期病棟で大流行したルービックキューブも、一度全面をそろえたら満足してしまった。

そんな私だが、向陽台病院に就職して十周年目の春を迎えた。通勤族の子で3つの小学校と2つの中学校に通っていた私にとっては、同じ場所にとどまり続ける最長記録を更新中だ。ひよんなご縁で就職試験を受けに来た時に、電車の中から植木町の広がる田んぼを見て「熊本の平野は広いなー」と驚いたことを思い出す。その時の病院見学はおおいに刺激的で、受付のスタッフに笑顔で見送られ、帰りの電車では「絶対ここで働きたい!」とわくわくしながら帰った。まるで一目ぼれ状態だったのだ。それから時は流れ…。メ切に追われてバタバタしたり(実際、この原稿もメ切直前に手をつけた…)、どうしようもない壁にぶつかって無力を感じたり、とあの頃からあまり成長していない自分もい

る。一目ぼれの熱はそんなに長く続くわけもなく、嫌なところや粗が目につくこともある。けれども、一緒に考えてくれる仲間がいたり、売店で久しぶりに会うと声をかけてくれるデイケアのメンバーがいたり、家族会で家族の言葉に心を動かされたり…と色々な人に支えてもらいながらここまでやってこれた。新しいことに貪欲で、常に動き続けているこの病院だからこそ、行き当たりばったりで飽きっぽい私でもなんとか続けていられるのかもしれない。

家族会でご家族がこんなことを言っていた。「あの子ども居場所が見つかって、症状ともうまくつきあいながら過ごせるようになったみたい。居場所が見つかるまでが長かったんだけどね～。私たち家族にとって、家族会が居場所なのかも」と。私にとっては向陽台が居場所になっているのかもしれない。

「こつこつ続けることができない飽きっぽい私」をリフレーミング(視点をちょっと変えて捉え直すこと)してみる。「面白いことを求めて、ひらめく私」。うん、そんなに悪くない。

“わくわく”を探しながら毎日を送っていこう。



デイケア掲示板

ゆっくり過ごせる場

デイケアセンター

作業療法士 副主任 佐藤 佑治

日ごろのストレスを少し忘れ、ほっと一息つきたい瞬間があるはず。そんなゆっくり過ごせる空間を目指して、喫茶「向(さき)」は4月から店舗をリニューアルしました。コーヒーはカフェでも使用されているマシンを導入し、挽きたての豆の香りと味を楽しめます。コーヒー豆にもこだわり、バランスの良い苦味と酸味、スッキリとした後味を感じていただけるものを選びました。5月からは、病院へ入院されている患者さんへの配達サービスも開始しました。店内でもテイクアウトでもカフェの味を楽しめるようになっています。今後はメニューを増やしていく予定です。

喫茶「向」で働くスタッフは、デイケアへ通う利用者さんやWorksみらいで働くメンバーさんです。ぜひご利用していただき、利用者さんたちを応援してもらえると幸いです。ご来店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2回



ともクリニック

井形 朋英 先生

www.tomoclinic.net

当院は、熊本市の下通りにあるcocosaの筋向かいのビル4階で精神科、心療内科、内科を標榜して診療しています。当初、14年前に銀座通り沿いに、「銀座通りクリニック」として開業したのですが、平成29年に現在の地に移転し、屋号を「ともクリニック」に変更しました。銀座通りクリニックは、診療所全体で床面積が13坪と超狭小で、開業当初は、看護師兼受付の職員と私の2人という超軽装備でした。診療は予約制とし、待合室での混雑を回避することにしました。これで何とかかなと思って開業しましたが、すぐに職員一人では手が回らないこと、当然のことですが予約より早く来て診察を待つ人、家族連れで診察に来る人などがいて待合室が狭すぎることに気が付きました。あわてて職員を増員しましたが、クリニックを広げることは簡単にはできません。ちょっと考えればわかるようなことですが後悔しても後の祭りでした。移転するには、エネルギーもお金も必要で、なかなか踏み切ることができず10年以上の歳月が過ぎました。そこに平成28年の熊本地震です。クリニックの内装は無残にも壊れ、トイレのドアなども歪んで閉まらなくなりました。応急修理で診療は続けましたが、今度は引っ越しの必要に迫られました。地震後で周辺のビルも被害を受け、なかなか物件はなく、工事の費用は人手不足などの影響もあり跳ね上がっていましたが、なんとかその年の暮れに前より広いところに引っ越すことができ、今を迎えています。現在、向陽台病院の産業医として職場巡視で病院を回っており、職員の層の厚さ、病院空間のアメニティーの良さはうらやましいばかりです。利用する患者さまやその家族の満足度も高いだろうと思います。今後とも、入院などクリニックでは対応できない患者さまの願いをすくすくと思いますが、よろしくお願いいたします。



児童思春期病棟のヒーローたち

4月12日、作業療法室で院内学級「ひかり」の開級式が行われました。今年の開級式には小学部4名、中学部3名、保護者5名、そして院内学級の先生方、児童思春期病棟のスタッフが参加しました。藤園中学校の田中豊造校長先生よりご挨拶をいただき、一人ひとりの名前が呼ばれました。

6月10日現在、小学部4名、中学部7名と、たくさんの患者さんが院内学級「ひかり」で勉強をがんばっています。

院内学級が始まって丸1年がたちました。利用までの流れはどうしたらいいのか、先生たちとスムーズに情報共有するには…、など、わからないことだらけでしたが、子どもたちの成長を励みに試行錯誤し



ながら取り組んだ1年間でした。『ひかり』の授業を終えて病棟に戻ってくるその姿は威風堂々たるもので、まるで仕事を終えたヒーローの帰還のようです。アルマゲドンのBGMが頭に流れます。中には「背が伸びたよね?!」と思うくらいに背筋が伸びている子もいます。その様子を見て「院内学級に行ってみたいな」と自ら希望する子どもも出てきました。

『わかる』ってオモシロイ! 『できた』ってうれしい! と子どもたちが感じて『まなび』や『学校』に対する自信を取り戻してくれたらいいなあ、と思います。
(辻翔太、杉本千佳子)

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いいたします。

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2019年3月～5月の動向を掲載しています。

集計月	2019年 3月	2019年 4月	2019年 5月
外来延数	2,499	2,674	2,662
新患者	32	39	39
1か月ごとの入院患者数			
入院	36	37	36
退院	32	40	33

編集後記

先日、美容室で「ヘッドスパ」なるものを体験しました。トリートメントのひんやり感やマッサージの圧に注意を向けていると、まわりの話し声が遠のいて…とマインドフルネスなひとときでした。

今年は院内学級「ひかり」一周年記念講演会、九州集団療法研究会、病院機能評価受審、と盛りだくさんのイベントが控えています。スタッフ一丸となって準備を進めているところです。今年もアツい夏になりそうです。時にはリフレッシュしながら、準備を進めていこうと思います。

(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 (2019年7月現在)

月	火	水	木	金
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。☎ 096-272-0908 (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。

