

TAKE  
FREE

2021年 春号

vol. 69

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

# KOMOREBI

## Contents

[病気のおはなし]

リラクセーション法

「呼吸法・音楽療法」

[部署紹介]

栄養士ってどんな仕事？

[プログラム紹介]

クロザビン治療

[リレーエッセイ]

医療コーディネート部 作業療法科

副主任 小堀 牧子

[向陽台 PICK UP]

ディケアセンターの裏側

[連携医療機関]

まつもとこどもクリニック

松本 真一 先生

[院内学級ひかり]

潜入りポート!

院内学級に行ってみた！



● 今回教えてくれた先生  
診療部 医師  
**大嶋 悠太** 先生

# リラクセーション法

## 病気のおはなし

### 「呼吸法・音楽療法」



毎日の生活の中で、身体や心がほっとする時間はありますか？今回は、手軽に取り組めてリラックスに役立つ方法を教えてもらいます。

医局の大嶋です。今回はリラクセーション法についてご紹介します。リラクセーションとは身体と心が緊張と不安から解放されている状態（リラックスした状態）のことです。リラクセーション法の全てをこの場で紹介することはできませんが、今回は、呼吸法・音楽療法についてご紹介します。

まず呼吸法についてです。一言で呼吸法と言ってもいろいろあるのですが、共通点は①姿勢を整える②目を閉じる（もしくは半目）③ゆっくりと息を吸い、さらにゆっくりと息を吐く（5秒かけて息を吸い、10秒かけて息を吐く）などです。これらを静かな落ち着ける環境で、数分～十数分程度行います。なぜ呼吸法がリラクセーションに効果的なのかは諸説ありますが、呼吸を通して自律神経を調整しているのではないかと言われています。

自律神経とは呼吸、鼓動など人体が無意識に行っている活動を司る神経で、交感神経と副交感神経という互いに反対の働きをする神経からできています。交感神経は体と心を高ぶらせて危険に素早く対処できるようにし、一方副交感神経は体と心を落ちさせ休憩しやすい状態にします。これらの神経がバランス良く働くことで私たちの身体は健康を保てています。

突然ですが『鬼滅の刃』という子どもたちに（大人にも）大人気な漫画があり、この漫画に「○○の呼吸」と言う技が出てきます。例えば「全集中の呼吸」は、「肺を大きくし

て血の中にたくさん空気を取り込み、体内の血の巡りと心臓の鼓動を速くする、すると体温が上がり、鬼のように強くなる（単行本1巻144ページより）」と説明されています。これは呼吸により交感神経を働かせ、血圧、心拍数、体温を上昇させて戦闘力を高めている状態と言えます。

しかし、交感神経が高ぶった状態が続くと体と心は休憩をとることができず、心筋梗塞やうつ病などさまざまな病気になりやすいと言われています。冒頭でご紹介した呼吸法を行うと交感神経が抑えられ副交感神経が高まるため、心と体がリラックスできるというわけです。我々現代人は鬼とは戦いませんが、日々さまざまなストレスと闘っています。時には「全集中の呼吸」ではなく「リラックスの呼吸」で体と心を休ませてあげてはいかがでしょうか。

残りの紙面で音楽療法についても少しご紹介します。音楽の心にもたらす効果は幅広く、例えば好きな音楽を聴くと楽しい気分になるのは、脳内にドーパミンという幸福を司るホルモンが放出された結果だと言われています。また、失恋ソングなど悲しい曲を聴いたり歌ったりした後どこかスッキリするのは、曲に感情移入することで抑圧さ



## 1

れた感情が解放されるためと言われています(心理学用語でカタルシスと言います)。

今回紹介しているリラクセーションに関しても、音楽は非常に効果的です。例えばモーツアルトなどのクラシックは人が最も心地よく感じる4000ヘルツ帯の音を多く含み、これらの音楽を聴くと脳波検査で「 $\alpha$ 波(アルファ波):リラックスしている時に起こる脳波」が増えるという報告があります。また、川のせせらぎや鳥の声などの自然の音は「 $1/f$ ゆらぎ(エフぶんのいちゆらぎ)」という音を多く含んでいるのですが、これらは心臓の鼓動、呼吸、脳の電気信号などの生体リズムと一致しているそうです。人は生体リズムと一致した $1/f$ ゆらぎの音を聴くと心地よく感じリラックスすると言われています。リラクセーションを目的とした音楽は多くのCDが出ていますし、Youtubeなどで視聴することもできるので、呼吸法と一緒に試してみてはいかがでしょうか。

今回ご紹介させていただいた呼吸法と音楽療法ですが、このやり方じゃないといけない!など堅苦しく考える必要はありません。いろいろと試してみて、いちばん自分に合ったやり方を見つけてみてください。



## 2

2021年1月26日に当院でも新型コロナウイルス陽性者が確認されました。

保健所の指導を仰ぎながら、ゾーニングや外来・デイケアの中止など、病院内の各部署が協力して対応を行いました。2月12日にDay14を迎えた院内のコロナは収束となりました。

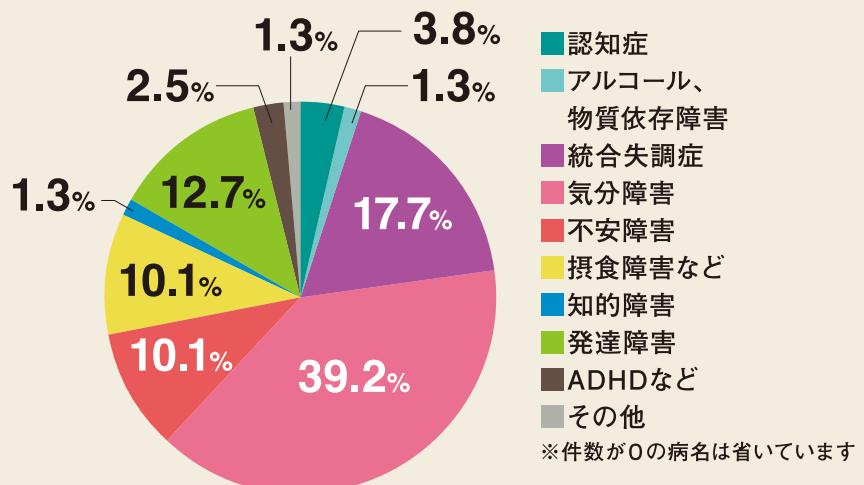
患者さんやご家族、関係各所の皆さんには大変なご心配をおかけいたしました。今後も、緊張感を持って感染対策を行ってまいります。

## 救急病棟の疾患別割合と新しく病院にこられた患者さんの年代別割合

救急病棟では摂食障害と発達障害の方の入院が増えてきています。新患は20歳未満の方が過半数を超えています。

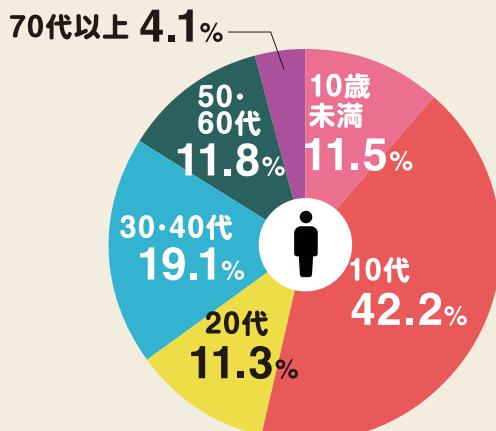
### 精神科救急病棟入院の疾患別割合

(2020年12月～2021年2月)



### 新患の年代別割合

(2020年12月～2021年2月)



## [部署紹介]

# 栄養士ってどんな仕事?



### ●診療部 栄養科 管理栄養士 副主任 村井 愛

「あれ?新春号も栄養科の部署紹介じゃなかった?」と気づいた方。  
何ということかくじ引きで当たりをひいてしまい2号連続栄養科の特集になりました。  
あ~こまつ…ネタがない…。  
いや、新春号を見て栄養科に興味を持ってくれた人がいるかも知れないと  
気持ちを奮い立たせて、今回は病院栄養士の仕事についてご紹介したいと思います。

### 病院栄養士って何人いるの?

管理栄養士2名、栄養士1名の3名体制です。

### 日々の仕事ってどんな感じ?

1日の流れは下記の通りです。「1日の中で何時に何をする!」ということが決まっているのでスピード感を持って動いていますが、調理機器が急に壊れたり、栄養科の電話が鳴り止まない時には心が折れそうになる時もあります(笑)。

栄養士が2名以上勤務している日は、1名が栄養指導や、栄養管理計画書の作成・見直し、入院診療計画書の作成などの業務を行っています。

### 業務を大きくわけると2つ!

#### 〈給食部門〉

当院は献立作成から調理までを委託会社へお願いしていますが、日々の献立、行事食、衛生管理、厨房機器管理に関しては病院栄養士も連携しており、定期的な嗜好調査や院内約束食事箋の見直しなど給食に関連する業務を行っています。行事食は入院患者層が広い(6歳~90歳)ため、季節感やコンセプト(どの年齢層をメインに構成にするなど)を大切にしています。

#### 〈臨床部門〉

入院している患者さんの栄養状態を判定・計画する栄養管理計画書や栄養指導、病棟での業務が主になりますが、多職種との連携や患者さんとの対話など、コミュニケーション能力を問われる機会が多いのが特徴です。

### 仕事を続けていけるワケ

厨房管理から臨床まで仕事の幅が大きいため振り回されたり、空回ったり…。大変と感じることは多々ありますが、辞めずに働いていけるのは患者さんとのかかわりを通じ仕事のやりがいを感じるからです。

心の病気が原因で健康や日常生活のバランスを崩してしまっている方が食を楽しめるようになったり、症状が改善される瞬間に立ち会うとこちらまで嬉しくなり、支えているようで支えられているなあと感じます。総合病院と比べると厳しい食事制限が必要な方は少ないのですが、栄養以外の知識も求められるため、今後も患者さんに対応していくよう栄養から心の勉強までさまざまな知識をアップデートしていくこうと思います。

### 病院栄養士の1日

8:00	●清掃 ●朝礼 ●食事箋の確認
9:00~12:00	●食事オーダー(午前中) ●食事箋の確認 ●栄養管理計画書の作成 ●患者情報の確認 ●デイケア食の確認 ●料理の味見
11:30	●検食(昼食)
12:00~12:30	お昼休憩
12:30~13:30	●ミールラウンド ●栄養管理計画書の見直し
13:30~16:00	●栄養指導(外来or入院)→カルテ入力および報告書作成 ●献立や衛生関係の書類チェック ●料理の味見 ●各種委員会やカンファレンスへ参加
16:00~17:00	●食事オーダー(午後) ●デイケア食の確認 ●食事箋の確認、入院診療計画書の作成



# クロザピン治療

●診療部 医師 新堀 隼也

クロザピン（製品名はクロザリル）という薬は古くて新しい薬です。統合失調症という病気の治療に用いられます。他の薬による治療で十分な効果が得られなかつた方、あるいは副作用で継続することが困難だった方にとって治療の選択肢になります。

50年ほど前に海外で治療薬として見いだされました。一度はその副作用や副作用に対しての治療の困難さから世界中で使用されなくなりました。しかしながら、他の治療薬で効果が得られなかつた方でも「クロザピンによる治療により効果があった」というデータが次第に増えています。クロザピンの有効性が再び脚光を浴びるようになり、内科医や薬局と協力体制を整えた上で、定期的な血液検査を行いながらという条件の下、使用されるようになりました。日本では2009年から使われています。当院でも2020年8月からクロザピン治療が行えるようになりました。

統合失調症の症状から長期の入院を余儀なくされており、他の薬で効果が得られなくても、クロザピンの内服によって退院し、通院治療へ切り替えられるといった大きな治療効果が得られる方が実際にいらっしゃいます。また、統合失調症の症状への効果に加えて、自殺を予防する効果があると考えられています。

クロザピンの副作用は服薬を開始し



て比較的早期に多くみられ、開始から一定の期間は入院での治療となります。全ての精神科病院で可能というわけではなく、クロザピンを処方できる医師、副作用がないかどうかを確認できる検査機器、副作用が生じたときに連携できる内科医療機関、これらが準備できていないとクロザピン治療を行うことが許可されていません。定期的な血液検査も行うことが定められており、これは副作用が生じても迅速に対応ができるためのものです。定められた期間を超えて服用が継続できており、症状も改善して入院治療を必要としなくなになると判断される場合には、処方が可能な精神科病院やクリニックでの外来通院でクロザピン治療を継続することも可能です。

海外に比べると日本でのクロザピン治療はまだまだ一般的に普及していないのが現状です。今後はクロザピン治療がより広く一般的になり、選択しやすい治療になることが期待されています。



## そよ風 家族会

2021年になりました。昨年からの新型コロナウイルスは、依然として猛威を奮っています。世界、国内、自分のまわりにおいても、不安な状況は変わっていません。

このような状況のもと、本来の病気についての心配と新型コロナの感染という新たな不安な気持ちが重なり、家族の皆さんもストレスが溜まっているのではないかでしょうか。

治療においてご家族の支えほど心強いものはありません。粘り強く、ご本人が言うことに耳を傾けてください。何か訴えてきた時は必ず理由があり、それを理解しようとすることによって病む心は安らぎます。

といっても、治療は長期に渡ります。家族がくじけぬためには、悩みを打ち明ける場、そして励ましあう場が必要です。「そよ風家族会」がこの役割を担えるといいな、と思っています。

一昨年の8月24日の講話は『家族から元気になろう!』でした。この講話のように、当事者を支援する家族も元気になれるような、そんな会を目指しています。家族会の後にはグループに分かれて交流会を行い、同じ体験を持つ家族の皆さんと話せる場を設けました。ある家族の方は「家族が病気になって、こんなに辛いのは自分だけと思っていたけど、会に来ると同じような体験をした人がいる。勇気づけられた。苦しみはずーっとは続かない。家族の見方が変わると、本人も変わっていく。」など話されました。

新型コロナウイルスが収束する日は、今の段階ではわかりません。でも、ご家族の病気も必ず治まる日がくる事と信じ、一緒に歩んでいきましょう。

(家族会委員会一同)



家族会開催のご案内は  
ホームページでも行っています。

## [リレーエッセイ]

### 私の流儀



「玄関に鍵が差されたままだったので、預かっています」と仕事中に隣の家の奥さんから連絡が入りました。下の子が1歳で手がかかり、上の子は3歳のイヤイヤ期の頃の出来事です。元々うっかり者の私なので、バタバタと出てきて鍵を差しっぱなし、あり得るな…くらいで私にとっては許容範囲のこと。

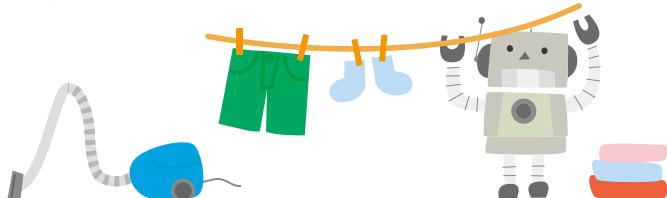
後輩に、こんな連絡がきたよと笑って話しました。しかし数日後、「また差さっていましたよ！」と隣の奥さん。何度も申し訳ない、本当にありがとうございます！と、お礼を言いながら…親切でよく気づいてくれる素晴らしい隣人を持ったことと、治安の良い地域に家を建てたことを改めて実感し、しみじみ私は運がいいな♪なんて思いました。ただ、これで終わらない。「今日は玄関のドアが全開です!! 中に鍵があったので閉めておきました」と…あり得ない！さすがに隣の奥さんも呆れています。

あれから3年。この春、上の子が小学1年生になりました。「ママ、これ忘れてたでしょ？」なんて指摘を受けることもあり、私の

医療コーディネート部 作業療法士 副主任 小堀 牧子

うっかりは健在ですが、子どもの成長と共にドア全開なんて大きな不注意はなくなりました。今でも「早く食べて！早く着替えてー！」と、変わらずバタバタとした毎朝ですが、自分で食べて自分で着替えて、時々私のフォローをしてくれる程に成長してくれたことをありがとうございます。あの頃を振り返ると、仕事、育児、家事、あれをしてこれを…と、私の脳は中からグツグツと溢れ出るほどに容量オーバーだったと思います。

私の流儀「周りの人にしっかりと頼ること」、そして家事は「文明の利器(食洗器、ネットスーパーなど)に頼ること」。何かお勧めの家電があれば教えてください！



### 向陽台 PICK UP

## デイケアセンターの裏側

デイケアセンター 作業療法士  
副主任 佐藤 佑治

今年度は、向陽台PICK UPのテーマとして各部署の裏側を取り上げていきます。第一弾はデイケアセンターの裏側です。当院デイケアセンターは就労継続支援事業B型Worksみらいと共同運営している喫茶「向」や認知リハ視点でのプログラムなど、さまざまな活動を展開しています。

### Q1. 意外と知らないデイケア業務の特徴は？

専門職としての仕事だけではなく、喫茶の店員、調理活動、掃除のスキルなど就労から生活に関することまで、さまざまな面で支援を行うための知



識が必要になります。仕事には直結しないと思われる趣味のスキルなどが生きることもあります。魅力を感じてもらうために、広報誌も作成しており、見栄えはかなり意識しています。

### Q2. デイケアのこの業務が好きだ！

外出活動は特に人気です。デイケアメンバーと気になつているお店へ昼食を食べに出掛けたり、ヤンググループでBBQをするっていました。今はコロナで自粛中ですが、再開をスタッフも楽しみにしています。間借りキッチンや喫茶「向」のマフィンの試食もデイケアスタッフの楽しみになっています。

活動物品の買い出しでは、たくさんの商品を買うため、プライベートでは経験できないようなまとめ買いをします。楽しい反面、疲労感も大きく、買い物が大変だと初めて思いました。



今後もメンバーの方と一緒にプログラムを楽しんでいきたいと思います！！



# 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9回



## まつもとこどもクリニック

医師 松本 真一 先生

新型コロナ禍の中で、精神疾患や認知症を抱えた患者様の診療に従事されている皆さまも大変な思いをされていることと御察し致します。自閉スペクトラム症・注意欠如多動症が背景にあり、二次障害の反抗挑戦性障害や強迫性障害、ゲーム依存症、愛着障害、摂食障害を持つ患者さまを日頃よりお引き受けいただきありがとうございます。

当クリニックは一般小児科とアレルギー科で開業して、はや14年になります。アレルギー疾患を持つ子どもたちは発達障害を併存する率が一般集団の2倍近くあるため、発達障害を持つ子どもを診る機会が多く、専門医療機関によく紹介しておりました。専門医療機関の診療が逼迫してきたため、やむを得ず当院でも発達障害を診るようになって10年が経ちます。

当初は横田会理事長の横田先生に月2回診療に協力していただいておりました。メンタルクリニック保田窪を開院されると応援も難しくなり、自身で診るようになりました。

今は心理士2名(常勤1名、非常勤1名)と共に、幼児(2~6歳)を中心に入小学生まで診ています。特に気を付けていることは幼稚園・保育園・小中学校、市町村や社会福祉施設や児童相談所と連携することです。その連携によって子どもを守り育てること、保護者や家族を孤立させず、地域社会で支えていくことを目指しています。幼稚園・保育園・小中学校、市町村役場には、子どもの特性や現在困っている事、生活の注意点などを事あるごとに連絡を取っています。子どもたちに明るい未来があることを願っています。



## 院内学級 ひかり

月  
日  
曜  
日

## 潜入リポート! 院内学級に行ってみた!

病棟の中では元気いっぱいな子どもたち。院内学級の中ではどのように過ごしているのだろう。2月某日、院内学級『ひかり』の小学部に潜入してみました。

9時20分。3人の小学生が登校しました。小学部は色んな学年の生徒が一つの教室に集いますが、時間割は一人ひとり異なります。混乱しないのかな?と思っていると生徒たちは各自ホワイトボードに書かれた時間割を確認して教科書を準備します。原籍校の広い教室と違って、せま…コンパクトな教室なので、余計なものに視線が散らばる隙なく済むようです。

この日の一時間目は『算数(円と正多角形)』『社会(縄文時代)』『算数(仮分数と帯分数)』でした。先生は生徒の間をめまぐるしく動きながら、授業をします。まるで影自身のよう。生徒はというと、互いに意識しながらも教科書とノートに向かっています。そんな時、生徒の一人が二等辺三角形を思い出せず「二辺三角形!」と答えました。すると隣で社会を勉強していた生徒が思わず

「いや、二等辺三角形でしょ!」と突っ込みをいれ、笑いが起きました。算数の難しい問題が続くとやる気を削がれていくものです(特に私は図形の問題が大嫌いでした)。こんな風に笑いが挟まると緊張が緩和されて、やる気を回復させてくれるものだなーと感じました。授業時間は40分で、休み時間に皆でUNOをしたりと緩めの構造も生徒にとって好評なようです。

今回、院内学級『ひかり』に潜入するとそこには生徒の真面目な姿と笑顔がありました。一番印象に残ったことは、勉強をする時のキリッとした表情。正直ちょっと意外でした。病棟では「勉強、嫌い」「院内学級行きたくない」なんて言うこともあるのでつまり…。みんなごめんなさい、すこーしあなどっていました。みんなとってもとってもカッコよかったです。(辻 翔太)

## 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2020年12月~2021年2月の動向を掲載しています。

集計月	2020年12月	2021年1月	2021年2月
外来延数	2,567	2,368	2,276
新患者	54	32	25
1か月ごとの入院患者数			
入院	44	42	22
退院	56	28	23

## 編集後記

今はもうなくなってしまいましたが、病院の玄関前に大きな桜の木がありました。毎年春が来るたびに見上げていたことを思い出します。木はもうありませんが、代わりにちょっと早い春が飾ってありました。(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「こもれび」をとおして、皆さん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 (2021年4月現在)

月	火	水	木	金
山脇	比江島	末永	陣門	田仲
新堀	田仲	矢田	牧 [隔週] 横田(晃) [隔週]	河崎
宮崎	森並		長田	村川

※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。

### 患者さんの権利

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15分 北熊本スマート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/Stages-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、2020年1月に3rdG:ver2.0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コード対応携帯で読み込むと向陽台病院サイトにアクセスできます。