

TAKE
FREE

2021年 夏号

vol. 70

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

〔病気のおはなし〕

起立性調節障害

(OD: Orthostatic Dysregulation)

〔部署紹介〕

コロナ禍から『才能発掘!!』

〔プログラム紹介〕

革細工プログラム

〔リレーエッセイ〕

南1・2病棟 看護師長 江崎 正湖

〔向陽台 PICK UP〕

臨床心理科の裏側に潜入!

〔連携医療機関〕

医療法人松実会 よもぎクリニック
副院長 松崎 志保 先生

〔院内学級ひかり〕

・新年度スタート!
・枝豆とゴーヤの苗を植えました!

●今回教えてくれた先生

診療部 医師

河崎 達弥

先生 (日本小児科学会専門医)

病気のおはなし

起立性調節障害

OD (Orthostatic Dysregulation)



生活の中で、「朝起きが苦手…」「立ち上がるときにめまいがする」といった体験はありませんか？そのときの体調や一時的なものもありますが、病気の症状として表わることがあるようです。今回は、起立性調節障害について教えてもらいました。

朝なかなか起きられない、午前中ただらして活気がない子いませんか？一見、登校しぶりや「怠け」のように見えますが…もしかすると『起立性調節障害(OD)』が関係しているかもしれません！

ODとは、自律神経の働きが悪くなり、その結果、交感神経と副交感神経のバランスが崩れて、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。ODは珍しい病気ではなく、小学校高学年から多くなり、中学生で急増します。女子は男子より2割ほど多く見られます。

症状としては、①立ちくらみやめまいが多い、②ずっと立っていると気持ちが悪くなる、③入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる、④少し動くとき息切れがする、⑤朝なかなか起きられず午前中調子が悪い、⑥顔色が青白い、⑦食欲不振、⑧腹痛を時々訴える、⑨体の怠さ、疲れやすい、⑩頭痛、⑪乗り物酔いしやすい、などがあり、このうち2~3個当てはまる場合には疑われます。

検査方法には、新起立試験法という、横になっている状態から立ったときの脈拍数や血圧の変動を見る検査法があります。検査結果で4つのサブタイプに分け、また、身体的重症度を判定します。

治療法としては、疾病教育、非薬物療法、学校への指導や連携、薬物療法、環境調整があります。重症度や心理社会的関与の有無によって治療法の組み合わせは変わります。ここでは、本人・家族に向けての疾病教育、非薬物療法、薬物療法を紹介します。

疾病教育

- ODは身体疾患である
気持ちの持ちようや夜更かしの是正だけでは治りません。
- 日内変動
午前中に症状が強いが、午後からは改善します。
- 季節変化
一般的に春から夏に悪化することがあります。

病態生理に関するきちんとした知識を得て、誤った考えを修正し、親子や周囲の人たちの不安の軽減や適切な対応を目的とします。子どもの多くは、OD症状の理由がわからずに不安になっています。一方、家族の多くは、OD症状を精神的なもの、気持ちの問題と考えて子どもをネガティブに捉えがちになります。それは子どもにとって心理的ストレスとなり、自律神経を介してODを悪化させます。

非薬物療法

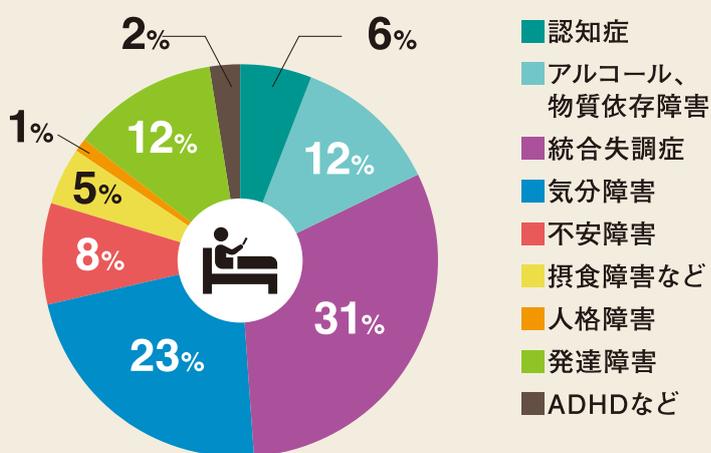
- 早寝早起きなどの規則正しい生活リズム。
- 水分を1日1.5~2ℓ摂取。
- いつもより少し多めの塩分摂取。
- 寝た状態や座った位置から立ち上がる時は、30秒程かけてゆっくり動く(特に入浴時)。
- 日中は身体を横にしないようにする。怠いからと身体を横にしていると起立耐性がさらに悪化します。
- 毎日運動をする。無理をせず、15分程度の散歩から始めます。水泳は身体にかかる重力が少ないので、おすすめです。

リ・ワークプログラムを始めました

休職中の方を対象に、入院／デイケアで「リ・ワークプログラム」がスタートしました（主治医の指示が必要です）。
詳しい内容については、次号でご紹介します

精神科救急病棟入院の疾患別割合

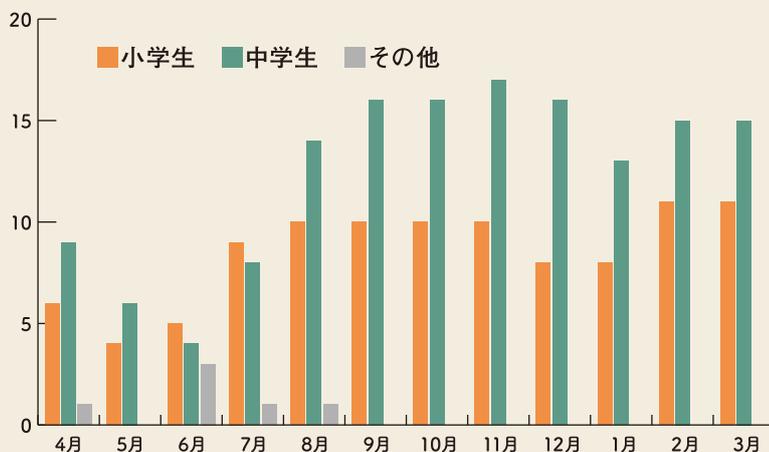
（2021年3月～2021年5月）



2020年度 児童思春期病棟の入院推移

（2020年4月～2021年3月）

新型コロナウイルスの影響で、5月6月の児童思春期の入院数は少ない人数で推移しました。夏以降は増えています。



- 気温の高い場所は避ける（暑気は末梢血管を拡張させ、また発汗による脱水も加わり、血圧を低下させます）。体育の授業を見学する時には日陰か室内で座って見学しましょう。
- 起立中には、足踏みや両足を交差すると血圧低下が防げます。
- その他、OD予防装具があります。

薬物療法

ODに効く薬があります。非薬物療法で改善しない、あるいは重症度が中等症以上では早い段階で薬物療法を併用します。医師に相談してみてください。

「いつ頃治るのですか？」という質問をよく受けます。どのような状態を『治る』と考えるのかにもよりますが、ここでは「身体症状があっても薬を服用せずに日常生活に支障が少なくなった状態」とします。

軽症例では、適切な治療が行われた場合は数か月で改善します。中等症では、1年後の回復率は約50%、2～3年後は70～80%です。重症例では社会復帰に少なくとも2～3年かかると考えた方がよいでしょう。身体症状の残存率は、数年後でも20～40%と言われており、軽い症状は成人しても続く場合があります。

ODの症状は他の疾患でも生じることがあります。もしかしてODかな？と思われたときには、気軽にご相談ください。

コロナ禍から『才能発掘!!』

●南3病棟看護師 主任 松尾 亨輝

南3病棟は31床の児童・思春期病棟です。主に小学校低学年(7歳頃)から中学生(15歳)まで方が入院しています。児童思春期病棟は、一般家庭からだけでなく、児童相談所からの一時保護委託や施設からの入院も多いです。適応障害や発達障害、ゲーム依存などの問題や、生活のリズムの改善や環境調整目的など、治療の目標はさまざまです。色々な課題を抱えながらも入院生活の中でスタッフや他の人との関わりや活動を通して成長し、退院していきます。

南3病棟では月に1回の思春期イベントで季節に合わせた行事を行っています。また、工夫を凝らした多くの活動に参加してもらいます。不登校で学校に行けない子どもたちは院内学級で登校する練習を行います。

しかし、この1年は感染拡大防止のため、面会の制限や外出、外泊の原則中止など、行動を制限せざるをえない状況になりました。院内のフェーズがあがると、外出・外泊が難しく、退院に向けての練習が進みません。退院の目的がたたないため、子どもたちも先行きの見えない不安や焦りが募っているようにみえました。

どんな状況の中でも、少しでもおもしろいことを探すのが、南3病棟です。

子どもたちの才能を見出すことと、作品を作ることで日頃の鬱憤を創作意欲へ変えていく事を目的として、『才能発掘オーディション』を企画しました。



第1回目はアート作品の募集を行い、イラストや塗り絵、おりがみなど、多くの出展がありました。またLINEのアイコンで使用できるような作品もありました。作品は病棟のデイルームに掲示し、みんなで楽しく共有しました。

大変好評だったので、第2回も企画し、その際は『今村文学賞』と称して文学作品を募集しました(学習支援に来てくださっている今村先生から名前をお借りしました!)。募集は「小説、ポエム、俳句や短歌といった文学作品であれば何でもOK」としました。優秀作品の特典として、表彰の他に『図書の本5冊リクエスト権』や『作品のQRコード』としました。多くの作品が出展され、優秀作品を1つに絞ることができ

ず、短編部門・長編部門・審査員特別賞と3部門で表彰しました。優秀作品を選出する方法として、スタッフが作品を読んで投票する形式を取りました。ファンタジー小説だったり、今現在の気持ちを詠った短歌だったりさまざまな方法で子どもたち自身を表現していました。読んでみると面白い作品が多く、自分にはとても書くことができないと感心するほどでした。表彰はコミュニティーミーティングの中で行い、表彰された子の照れくさそうな表情や嬉しそうな表情が印象的でした。

コロナ禍で大変な時期ですが、ぜひみなさんご自身の才能を発掘してみたいはいかがでしょうか。

革細工プログラム

●デイケアセンター 作業療法士 宮崎 裕一

「革が使われている物」と聞いて何を想像しますか？

財布やバッグ、服などさまざまなものが出てくると思います。実際に普段から革製品を使用している、持っている方も多いでしょう。しかし、革製品を「作ったことがある」という経験のある方は少ないのではないのでしょうか。当院では治療の1つとして革細工プログラムを実施し、気分転換や集中力の向上、道具を使った衝動性の発散などを目的に取り組んでいます。プログラムでは財布やバッグ、キーケースなど幅広く作製を行うことができ、完成した作品は自身で使用したり、家族や知人にプレゼントするなど参加者の目的はさまざまです。手作りすることで得られるオリジナル性、手作りのあたたかさという点においては既製品よりも優れているのではないのでしょうか。

作品によって工程の数が違ったり、普段使ったことのない専門的道具を使用したりと難易度が異なります。そのため、慣れないうちから大作に挑戦で失敗するというケースも少なくあり



ません。革細工が初めての方は、まず作りたい作品を決め、最後(完成)まで取り組めるか、作品の難易度が自分に見合っているかをスタッフと相談してもらっています。

もちろん、作品完成までの過程にも治療的な狙いがあります。作業内容は革の裁断や染色、木槌を使った穴開け、糸縫い、金具付けなど、力を使うものや細かい作業までさまざまです。指先での細かい作業は脳の前頭前野を活性化させ、穴開けや糸縫いで繰り返しの作業は脳内の幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌量を増やし、心の安定を図る効果があるとも言われています。これらの効果を得るには革細工のような作業が適しています。

とはいえ、初めからそんな難しいことを意識する必要はありません。なんとなくでも良いので「革製のあれがほしいなあ」と少しでも思ったなら、すぐにでも革細工の世界に飛び込んでみてください。

そよ風 家族会

今年度こそは家族会が行えますように、と願っていましたが、新型コロナウイルスの勢いはおさまらず5月22日に予定していたそよ風家族会はお休みとなりました。同じような体験をしているからこそ分かち合える思いがあったり、病気と闘っているのは自分だけではない、と勇気が湧いてきたり…。毎回参加するたびにグループの力を感じます。当院では年4回の「そよ風家族会」以外にも多くの治療ミーティングや家族会を行っていますのでご紹介しましょう。

●依存症ミーティング【週2回 通院・入院の方】

●断酒会【月1回】

アルコールやギャンブル、薬物依存の方を対象に行っています。フリーテーマで話し合うミーティングと依存症についてテキストを使った勉強会を行っています。断酒会は酒害体験を語るグループです。

●ゲーム依存/ネット依存家族教室【月1回】

●ゲームミーティング【不定期 入院中】

ゲームやネットの問題を抱えている、向陽台病院/メンタルクリニック保田窪に通院・入院中の方のご家族が対象です。ご本人たちのゲームミーティングは入院中の方を対象に病棟で行っています。

●摂食障害ミーティング【週1回 通院・入院の方】

●肥後椿会【月1回 オープン】

食べ方や体重へのこだわりなど、食事の問題を抱える方のグループです。肥後椿会は通院中でなくても参加できます。

●家族心理教室【月1回】

病気(統合失調症やうつ病、不安障害など)や薬についての勉強会です。家族同士、気持ちがかち合える場でもあります。

●うつミーティング【週1回 通院・入院の方】

うつについて学び、語り合うグループです。

●スピーチ訓練グループ【週1回 通院・入院の方】

大人の方を対象に、コミュニケーションの練習を行っています。

並べてみるとたくさんのグループをやっていますね。現在は感染症対策のために中止や縮小開催になってしまうことも多いのが残念です。早く通常通りの開催ができ、みなさんとお会いできることを楽しみにしています。

(杉本千佳子)

至福のひととき

出口の見えないトンネルの中を走り続けているような…まだまだコロナに翻弄されている生活ではありますが、さすがにこんなに長くなるとは思ってもいませんでした。

趣味や楽しみは色々ありますが、今は全てストレスは自宅で解消。ただ、やりたくてもできないことへの思いが日々募るばかりです。その中でもライブコンサート(ライブと言わせていただきます)と舞台鑑賞に行くことが私の楽しみの一つで、少しでも素晴らしさが伝わればいいと思います。

ライブとの出会いは社会人になってからですが、学生の頃は友人に誘われても、普段CDなどで音楽を聴いているのと、実際に会場に行って生の音楽を聴くのとは大して変わらないと思っており、興味を持たずにいました。友人は楽しそうにライブの話をし、その後も幾度となく誘われ、ついには話に乗って観に行くことにしました。それは以前から好きなロックバンドでもあり、参加してみたら想像以上に楽しく、見事にはまってしまい、恥ずかしながら勢いでファンクラブにも入り、それ以降毎回ライブツアーに行っています。

南1・2病棟 看護師長 江崎 正湖



ライブは、アーティストが目の前で歌い、演奏に魅了され、体全体に音楽がひびき、会場の一体感を感じることができます。また、アーティストの人間性にも触れることができ、始めから終わりまで日常では味わえないことを楽しめます。どの瞬間も楽しい時間であり、私のストレス発散となっています。

舞台鑑賞もライブと似たところがありますが、現代劇からミュージカル、歌舞伎などさまざまなジャンルを劇場で観させてもらいました。芝居が始まると、その瞬間から非日常の、物語の世界へといざなわれ、テレビや映画など画面越しでは感じられない空気感などを、実際に自分の肌で感じるというのが魅力の一つではないかと思えます。また普段テレビで見ている役者さんを生で見ることができるのも、舞台鑑賞の醍醐味だと思えます。

今は、会場に足を運ぶことはできませんが、一日でも早く、やりたいことが思い切り楽しめる日を待ち望みながら、今できることを楽しんでコロナ禍を乗り切って行きたいと思えます。

向陽台 PICK UP

臨床心理科の裏側に潜入!

医療コーディネーター部 臨床心理士 野口 紗史

今回は臨床心理科の裏側に潜入!していきませんがその前に、私たちの仕事を簡単に紹介します。

臨床心理士とは一言で言えば「心の専門家」です。「心が読めるんでしょ?」と聞かれることもあります。残念ながら透視能力はありません。心理学に基づいた知識や技法を使って、心理検査をしたりカウンセリングをしたりしています。

そんな心理科のドアを開くと、さまざまな分野の本がずらり。怪しげな?グッズやおもちゃ、ゲームも揃っています。その中から患者さんに提案する方法は、自分たちでも試しています。例えばデスクのパン



怪しげな?! 遊び道具たち

コンの間にはボードを置いて目に入る刺激を制限します。これにより注意が逸れるのを防ぐことができます。コロナの感染対策にもなり一



イヤマフと衝立

石二鳥ですね。他にも集中したいときにイヤマフを使ったり、気が重い書類仕事に取り組む時はビーズクッションを抱いて進めたりと、「感覚グッズ」を取り入れて仕事しています。

それからここも!ここにも!部屋のあちこちに付箋やボードが。個々の役割把握や、資料の締め切りを忘れないために「見える化」を多用しています。

あれ?どれだけうっかりが多いんだ!と聞こえてきたような…。

こうした知識や経験をもとに、出会う患者さん一人ひとりの解決の糸口になればと思っています。

そうそう、猫の写真集や絵本もたくさん。寛ぎを忘れない。これも今の時代を生きるコツでしょうか。



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10回



医療法人松実会 よもぎクリニック

副院長 松崎 志保 先生

日頃から、向陽台病院の皆さまには大変お世話になっております。

当院は「赤星内科クリニック」を継承後、今年で10年の節目を迎えました。

開業当初は内科がメインのクリニックであり、精神科外来は週1回でした。内科のかかりつけの患者さまの不眠や不安、抑うつや相談や、ものわすれの診察が中心でしたが、4年前から本格的に週5回診療するようになりました。現在では有料老人ホームと合わせて、重度認知症デイケア、訪問看護、訪問リハビリテーションなどを併設しております。

精神科外来の患者さまは認知症の方が多いのですが、成人の気分障害、不安障害、また最近では思春期の患者さまも増えてきました。発達障害が背景にある方を診る機会も多くなりましたが、小さなクリニックですのでできることは限られており、複雑な心理検査やカウンセリングなど、対応できないケースも多々あります。

病院に勤めていた頃は考えることもありませんでしたが、クリニックで診療してみると、外来のみという状況は思ったよりもプレッシャーが大きく、心細いものです。当院は向陽台病院から3分の距離にあり、何かと心強いのですが、実際に外来・入院などをお願いさせていただいた際にも、いつも快くお引き受けくださり本当に感謝しております。向陽台病院にお世話になった患者さまからも、「先生の勧めで向陽台病院に行ったら良かった」とお話をいただいています。

これからも、小さいながら「当院が患者さまにできること」をスタッフと共に模索していきたいと思っています。ご迷惑をおかけすることもあるかと存じますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。



新年度スタート!

距離を十分にとり、換気を行い、参加数も絞って…、感染対策をばっちりしながら、4月14日に院内学級「ひかり」の開級式が行われました。普段は体操服での登校ですが、この日は制服を着用し、凛々しい表情で先生のお話をきいていました。

枝豆とゴーヤの苗を植えました!

ゴールデンウィーク明けの5月7日、院内学級と病棟の合同企画で枝豆とゴーヤの苗を植えました。本格的な穴あけ器でプランターの土に穴をあけ、やさしい手つきで苗を植えていきました。プランターは院内学級の前のお庭に置いて、登校時に水やりをします。夏には立派なグリーンカーテンができる予定です。

子どもたちとそれぞれの苗に名前を付けました。「ゴマ」「ゴーヤたけし」「えいたろう」「枝豆大王」「縁結びの神」など、おもしろい名前がつけました。フェーズが上がっ



て病棟の子どもたちはなかなか見にいけません、大きく育つのを楽しみにしたいと思います。

私は美味しい枝豆やゴーヤをどうやって食べようか、考えておこうと思います(笑)。

(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2021年3月から5月の動向を掲載しています。

集計月	2021年 3月	2021年 4月	2021年 5月
外来延数	2,855	2,622	2,388
新患者	39	42	39
1か月ごとの入院患者数			
入院	42	42	42
退院	55	32	46

編集後記

通勤途中、信号待ちをしていると、大きなランドセルに黄色い帽子のピカピカの1年生。道ばたの草をのぞいたり、歩道の横の小さな坂をのぼってみたり。「学校にたどりつくだけでもエライぞ!」と心の中でエールを送り車を走らせました。

わき道に外れながらも、学校に向かって歩いていく姿にほっこりした朝でした。

(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)

診察のご案内 (2021年7月現在)

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

※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、2020年1月に3rdG.ver2.0で再認定されました。

