

TAKE  
FREE

2021年 秋号

vol. 71

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

# KOMOREBI

## Contents

[病気のおはなし]

不眠について

[部署紹介]

絶賛！進化中！北2病棟

[プログラム紹介]

無理なく働き続けるために  
—リワークプログラム—

[リレーエッセイ]

デイケアセンター 主任 作業療法士 佐藤 佑治

[向陽台 PICK UP]

Worksみらいの裏側に潜入！

[連携医療機関]

独立行政法人 国立病院機構

熊本再春医療センター

小児科 小児科医長 島津 智之 先生

[院内学級ひかり]

花火アートにチャレンジ！

# 不眠について 病気のおはなし



疲れなくて困ったり、寝不足だと感じたことはありませんか？でもぐっすり眠ってスッキリ目が覚めた日は、よい気分で1日がスタートしますね。今回は、疲れをとつて毎日を健康に過ごすためにも大切な睡眠について教えていただきます。

多くの方が「なかなか眠りにつけない」「眠りの途中で起きる」「朝早く起きた時に目が覚めてしまう」といった、睡眠の質や維持に悩みを抱えています。その他に、十分な睡眠環境が整っている、日中の活動に問題が出る、睡眠について大きな不安を抱えている、などの条件がそろうと不眠症という診断になります。

診断基準に“十分な睡眠環境が整っている”という項目があることに着目すると、睡眠の悩みを抱える方は不眠症の場合と睡眠環境が整っていない場合の2通りの可能性が考えられます。不眠症の原因はさまざまあり、身体の病気による痛みや睡眠時無呼吸症候群、薬の副作用、アルコールや薬物への依存、更年期障害等が考えられます。ここでは、睡眠環境を整えることにより立つ、家庭で実践しやすい情報を紹介します。

## 睡眠についてのポイント

- ① 睡眠時間は人それぞれ、翌日の昼間に眠気で困らなければそれで十分。年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなる。
- ② 運動は寝る前の2時間を避け、定期的に行う。
- ③ 寝室を快適にして光や音が入らないようにする。睡眠導入の音楽は短時間に。音を聞いている間は脳が十分な休息をとれず、睡眠の質が低下している可能性がある。
- ④ 寝ている間、寝室を快適な温度湿度に保つ。
- ⑤ 規則正しい食生活をして空腹

で寝ない、寝る前の水分はとりすぎない。

- ⑥ カフェインの入ったものは午後3時を過ぎたらとらない。
- ⑦ 寝る前の2時間以降はアルコールをとらないようにする。
- ⑧ 寝る前の2時間以降は喫煙を避ける。
- ⑨ 昼間の悩みを寝床に持っていない。
- ⑩ 眠ろうとして頑張らない、夜中に時計を見ないようにする。眠るためにリラックスが必要。

以上、10のポイントを紹介しました。日常的に飲酒・喫煙をする方もいらっしゃると思いますが、いわゆる寝酒はアルコールが抜けると離脱症状が生じ不安や不眠に繋がります。タバコに含まれるニコチンにはカフェインと同様の神経を刺激する作用があり、アルコールと同様に離脱症状が生じます。睡眠のためには、嗜好品を楽しむ時間帯に気を配りましょう。

次に、医学的根拠はありませんが、個人的に注目している安眠法やグッズについてご紹介します。まず入眠のためには寝る2時間以上前に入浴か足湯をします。寝る30分くらい前には、安眠の足のツボ（足の裏、踵の真ん中あたり）を押します。手の親指の第一関節付近を使ってぐりぐり刺激します。そして寝るときはパジャマを着て寝ます。寝るときの衣服が決まっていると、より心身が睡眠モードに入りやすい気がします。また、環境の準備もあります。寝る場所は部屋の中で一番きれいで心地よい場所にし

ておくことです。そこに寝転んだらとりあえず全てを忘れることができるような、自分好みの空間になっているとよいでしょう。最近は睡眠を助ける寝室用ルームフレグランスなども売られており、リラックスできる香りを探すのもよいかもしれません。枕や布団、マットレスもたくさんの種類がありますので、安眠を目指して自分で選ぶことは無駄ではないと思います。光と雑音についてですが、やはり真っ暗なほうがよい眠りにつきやすいと思います。真っ暗だと怖くて眠れないという方は、タイマー付きの小さなベッドサイドランプが売られています。考え方をして眠れないという方は、明日考えることにして紙に書いておきましょう。電子機器ですが、スマートフォンなどのブルーライトは眠りを妨げる所以少なくとも寝る30分前には画面を見るのをやめましょう。便利アプリとして、睡眠を促す音を集めたものや睡眠を記録するものなどありますが、寝る30分以上前から起動し、あとは朝まで画面を見ずに放つておくことができるものをおすすめします。

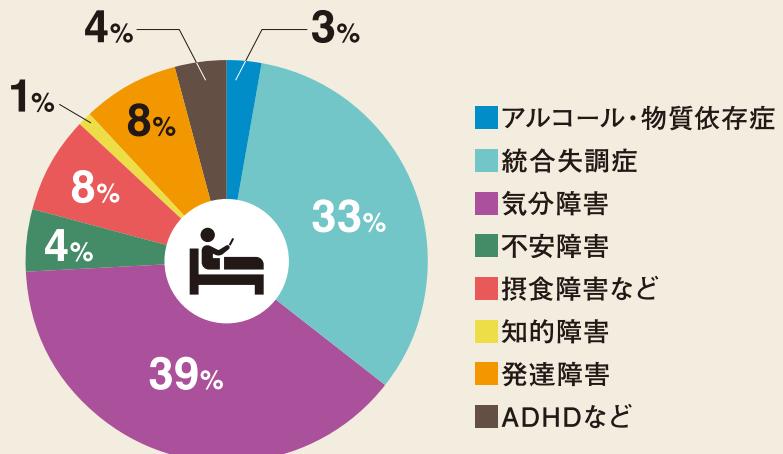
現代人はかつてないほどの音と光に囲まれた生活を送っており、眠れない夜は誰にも訪れる可能性があります。心地よい眠りを目指してできることから工夫して、改善しないときは医療機関にご相談ください。

(参考資料)  
自分でできる「不眠」克服ワークブック  
渡辺範雄 著 創元社

## 精神科救急病棟入院の疾患別割合

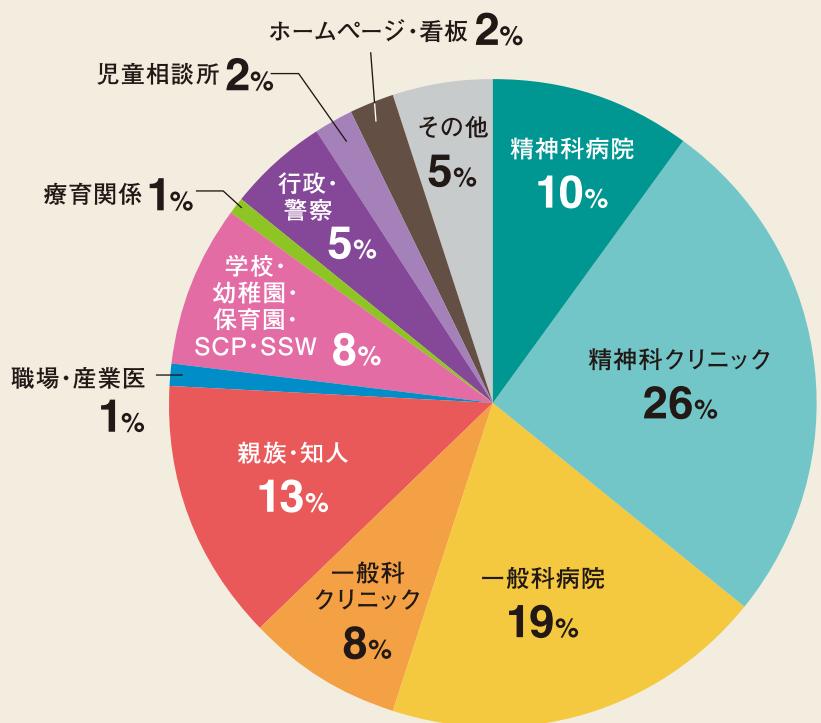
(2021年6月～8月)

アルコール・物質依存障害、不安障害が減り、気分障害、摂食障害などが増えています。



## 2020年度 受診経路

昨年度、当院を受診された方の経路を調査しました。  
医療関係のほか、教育、福祉、行政から紹介されています。



# 絶賛！進化中！北2病棟

●北2病棟 看護師長 芦塚 和代

北2病棟は精神科一般病棟で、3か月以上入院を継続されている方(3か月以内に救急病棟に入院歴がある方)が対象です。そのため、入院して間もない方から10年以上の入院歴がある方まで幅広く、最近は10代の患者さんも増えています。入院中に退院先を見つけ新たな環境での生活を目指す方は、症状の安定のみでなく、退院後の生活に必要なスキルを身につけることも入院中の課題になってきます。患者さん個々の持っている力を十分に生かしながら病院外での生活を安定させるため、どのような支援が必要か日々模索しています。

治療は精神療法、薬物療法、社会復帰療法がメインです。治療法も日々進歩しており、今まで使用していた薬剤では症状の安定が難しい治療抵抗性統合失調症の患者さんに対して、クロザピン治療が当院でも昨年より開始になりました。北2病棟に長期間入院されている患者さんが治療の対象となることが多いのですが、重篤な副作用が出現する可能性があるため、患者さん自身やご家族に十分説明し同意を得てから治療を進めています。1週間ごとの血液検査が必要なため、患者さんへの負担は大きくなりますが、隔離室で長期間治療を行っていた患者さんの中には退院を目指すことができるほど病状が安定する方もいらっしゃいます。どのような治療を選択するかは、患者さんやご家族が決定することですが、治療の選択肢を提示することは私たち医療者の役割です。患者さんの思いに耳を傾



けながら一緒に考えていきたいと思っています。

病状が安定してきたら、次は退院に向けての支援です。今の病棟の課題は「部屋の片付けが苦手な患者さんが多い」ことです。スタッフも「片づけができていない病室」に慣れてしまっているのか、なかなかベッド周囲を綺麗にすることができません。ある患者さんの床頭台には未服用の袋と服用済みの薬袋が一緒に置いてありました。きちんと服用できたのかわからず、内服の中斷に繋がる可能性があります。コロナ禍のため、外出・外泊もできず、活動も制限されており病棟で過ごす時間が増えていく今だからこそ、できる支援があると考えています。施設などへの見学・体験入所や自宅への試験外泊ができず思うように退院準備を進められない状況で

すが、病棟内でできる退院支援を行っていきたいと思います。

北2病棟は築30年と古く、天井が低いため少し暗い雰囲気の病棟です。しかし、スタッフや患者さんはとても明るく、他の病棟から「にぎやか」「騒がしい」と言われることもあるほどです。カウンターでは冗談を言い合う姿もよく目にします。スタッフは時に親のように厳しいことも言いますが、友人や近所のおせっかいな大人たちのように親しげな雰囲気を持っています。大部屋が多くプライベートな空間が少ない環境ですが、その代わりアットホームな雰囲気が北2病棟の良い部分だと思います。良い面を生かしながら今後も日々患者さんの声に耳を傾け、社会復帰を支援していきたいと思います。

# 無理なく働き続けるために —リワークプログラム—

●医療コーディネート部 臨床心理科 副主任 渡邊 美帆  
●看護部 南2病棟看護師 野田 瞳

リワーク(Rework)とは、Return to workの略であり、リワークプログラムでは復職と再休職予防を目的とした治療が行われます。

精神的不調から休職することになると、大なり小なり個人差はあるけど、復職に対して不安を覚えることになります。「自分は仕事復帰できるのだろうか?」「復職しても以前のように働けるのかな?」「調子を崩してまた休職してしまったらどうしよう?」など、不安の内容もさまざまでしょう。そのような不安を抱えながらも、「もう一度働きたい!」という気持ちがある方、診断としては「気分障害」もしくは「不安障害」の方、「主治医からリワークを勧められた」という方がリワークプログラムの対象となります。

ここで重視するのが、単に職場復帰するだけではなく、復職後も再休職せず、無理なく働き続けられるようになることです。

そのため当院では、生活リズムを整える、休職につながった自分の課題に気づく、仕事に必要なスキルを身につける(セルフコントロール・対人スキル)といった目的で、集団作業、運動、心理教育、ストレスマネジメント、認知行動療法、認知リハビリテーション、個人ワークを行っています。

本年度から開始した新しいプログラムであり、外来(デイケア)と入院治療

の両方でリワークを行っているのが特色です。

## 一般的なデイケア→復職

といったパターンだけでなく、

## 入院治療→デイケア→復職

という流れの中でリワークに取り組むことも可能です。個人の症状や目標に合わせ、医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士とさまざまなスタッフが復職に向けた継続的な支援を行っていきます。

ご利用希望の方は、まずは主治医へご相談ください。主治医の許可が下り次第、リワークプログラムへの参加が可能となります。他院通院中の方は、主治医にご相談のうえ地域連携室までお電話ください。

無理なく、自分らしく働き続けるお手伝いをいたします。詳しくはホームページもぜひご覧ください。



向陽台病院  
リワークプログラム

『そよ風家族会』は家族同士が知識や情報を共有し、支えあう場として2001年に発足しました。長期の入院の方が多く、病院内で文化祭や体育祭が行われていた時代です。当院でもグループホーム第1号ができ、入院中心の治療から、地域での生活へと動き出した頃でした。それから20年、「当事者を支える家族も元気にすごせるように」をモットーに、家族交流会や社会資源についての講話、当事者との合同企画などの活動を行ってきました。

昨年度は新型コロナウイルスの影響で5月、8月、2月の家族会は中止となりました。11月28日の家族交流会は5家族の参加があり、久しぶりの再開を喜び、家族としての思いや悩みを話す場となりました。

役員会の中で、今後は『家族心理教室』と一本化し、コロナが落ち着いた後に家族交流会や当事者のメッセージを聞く会を組み込んでいくことを決めました。

●日 時:毎月第2土曜日 10時~11時半

●場 所:北1デイケア室

10月 心のA(統合失調症を知る)

11月 心のB(気分障害を知る)

12月 心のC(不安障害を知る)

1月 薬について

2月 治療について

3月 家族交流会

9月から再開の予定でしたが、県内の感染状況はいまだ厳しく、しばらく開催は困難となりそうです。院内フェーズが2に下がりましたら再開の予定です。開催の有無につきましてはホームページ、病棟、外来、デイケア、受付にポスターを掲示してご案内をいたします。皆さんと顔を合わせ、語りあえる日を待ちにしています。

今号で「そよ風家族会通信」の  
コーナーは終了します。

どうもありがとうございました。



## [リレーエッセイ]



### 仕事の流儀

デイケアセンター主任  
作業療法士 佐藤 佑治

リレーエッセイを書くことになり、どんな内容にしようかしばらく考えていました。自分の仕事の流儀とは…ふり返ってみるとずっと意識していることがあったのでその話をさせていただきます。実践できているかの自信はありませんが…。

作業療法士になって4年目、当時は仲間とリハビリテーションに関する勉強会を開いており、研修会テーマの検討と資料作成、ホームページの作成、参加者を増やすための話し合いなどを、毎月会議を開いて取り組んでいました。ひとりで過ごす休日や、夜の時間を活用して研修会テーマを練り、研修資料を作成し、ホームページの作り方を調べては少しづつ形にしていくことを繰り返していました。読む本もリハビリテーションの参考書か仕事の効率化などのビジネス本ばかり…。趣味もなかったので仕事もプライベートもリハビリテーションに関することばかりの仕事人間状態でした。最近は、ようやく仕事以外で楽しめることをみつけ、休みの日は趣味といえるものを楽しむようになりました。

話を戻します。その時に読んだこの本が今の仕事の流儀に繋がっています。「100円のコーラを1000円で売る方法」という本をご存知ですか？マーケティングの本ですが、とてもわかりやすく書かれています。漫画でも出版されており、私は漫画で読みました。ここで紹介されている「顧客満足の式」というものにとても引きつけられました。今でもこの考えを私は意識するようにしています。これは(顧客が感じた価値)-(事前期待値)= $(顧客満足度)$ という考え方です。つまり、相手の期待値どおりのものを提供しても相手の満足度は0だということです。マーケティングの考え方ですが、この考えは、私の日々の仕事にも大きく活用できるものでした。患者さん、利用者さんの対応はもちろんですが、その他の業務の質や完成させるまでの期間など、どう相手の期待値を越えるのかを意識するようにしています。

常に実行できていませんが、今後もこの考えを意識ていきたいと考えています。さて、このリレーエッセイは皆さんの期待値を少しでも越えられたでしょうか？

## 向陽台 PICK UP

### Worksみらいの裏側に潜入！

Worksみらい所長 堀 智一（作業療法士）

まずは“表側”的部分をお伝えしたいと思います。正式名称は「就労継続支援B型事業所Worksみらい」と言います。就労継続支援B型事業というのは、障害や難病のある方のうち、年齢や体力などの理由から、企業などで雇用契約を結んで働くことが困難な方が就労訓練を行える福祉サービスの1つです。事業所は9時から16時まで開所しており、利用者の目標や希望に合わせて出勤時間や利用時間が異なります。仕事内容は除草や剪定など外で行う室外作業、印刷などや喫茶の運営を行う室内作業があり、スタッフはそのサポートや支援を行っています。スタッフは各利用者に立てられた個別支援計画を把握、理解し、それを基に支援を行っています。長くとも6か月後にはその計画の達成状況を確認し、利用者と関係スタッフと共にモニタリングという話し合いを実施し、その内容を参考にして次の個別支援計画を立て、これを繰り返し行っています。



ここからが“裏側？”ですが、1日の支援が終わると利用者の様子を毎日記録します。その後施工した仕事に対して請求書を作成したり、必要に応じて依頼主の元へ納品に出かけます。依頼主に請求書を渡し、代金を受け取ります。毎日仕事をし、そこで得た代金を活動費と呼び、そこから工賃を利用者へ還元します。月間の売上を計上し、仕事に必要な材料などの経費や工賃を引き、年間を通して活動費が余剰している場合には、一時金という名のボーナスを年度末に還元できる年もあります！しっかり稼いで、しっかり還元して、利用者の懐が暖かくなるよう、一丸となって頑張っています！

まだまだ表側も裏側も語り尽くせませんが、各利用者のWorksみらいでの経験、仕事やその支援、工賃などが目標達成のための一助となればスタッフ冥利に尽きると感じています。



# 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11回



## 独立行政法人 国立病院機構 熊本再春医療センター

小児科 小児科医長 島津 智之 先生

**Q** 地域の一般小児医療、重症心身障害児・者の医療に加え、小児神経発達外来や発達障害外来、不登校外来の特殊外来があるとお聞きしました。診療の中で大切にされていることはありますか？

**A** ①早期診断で家族、教育機関へ診断と対応方法などを伝え、困りごとや悩みに寄り添い2次障害を防ぐこと ②不登校など表出している現象を身体面から評価し治療すること ③患者さんの状況に応じて必要なケアを継続できる医療機関へ円滑につないでいくことです。

**Q** パトンを託した医療機関へ期待することは何ですか？

**A** しっかりと本人や家族の話を聞き、患者さんに必要な治療がなされることを望みます。多すぎず、少なすぎず、の支援で患者さんがもつ可能性を大切にしてもらいたいです。

**Q** 先生の楽しみは何ですか？

**A** もくもくと農作業をすることですね。この間は、ブルーベリーをたくさん収穫しましたよ。

先生が理事長をされている認定NPO法人NEXTEPの就労支援『ちょこから』は「働きたい！社会に出たい！」若者たちを応援する場所。“働く”うえで大切なスキル(仕事を休むときの連絡など)、座学だけでは習得できない大切なことを教えていることもお聞きできました。(インタビュー：PSW松村愛弓)

+++++

## 院内学級 ひかり

### 花火アートにチャレンジ！



の花火のような輝きがありました。それだけでなく、作品づくりの取り組み方にも個性が。最初にパッとひらめいて大迫力の作品に仕上げる直

NPO法人「OnPal」さん（入院中の子どもたちに演奏を届ける活動をされている方々）からのお声かけで、「元気アートプロジェクト」の一環である花火作品作りに南3病棟の子どもたちも参加しました。

1人1枚黒画用紙をもらい、それを夜空に見立ててカラフルなマスキングテープやシール、キラキラペンなどを使い花火をえがきました。一口に「花火」といっても、大きさの異なる丸シールを巧みに組み合わせたものや、オリジナルのひょうきんなキャラクターが横にのぞいているもの、海の生き物のシールがちりばめられているもの、「花火」の文字が中央にありインパクトを残しているものなどなど、どれも個性豊かで本物

観派から、じっくり色を厳選して取り組む慎重派、キッチリとテープを張り揃える几帳面さんなどなど…。みんなの性格も垣間見え、ほほえましい気持ちになりました。

完成した作品は、OnPalさんの素敵な音楽とともに「おんぱるチャンネル」にアップロードされる予定です。ぜひご覧になってみてくださいね。

(臨床心理士 木戸 歩実)

おんぱるちゃんねる

## 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6月から8月の動向を掲載しています。

集計月	2021年6月	2021年7月	2021年8月
外来延数	2,598	2,666	2,561
新患者	38	57	44
1か月ごとの入院患者数			
入院	31	56	39
退院	29	48	45

## 編集後記

ここ最近、科内で本をおススメしあうのが流行っています。専門的なちょっとお堅い本から、話題の小説、絵本や猫の写真集まで。業務の間にちょっと一息ついたり、ご飯を食べながら他愛ないことを話す“雑談”的余白がなくなった今、「面白い」「じーん」「せつない」「しんみり」「わくわく」「かわいい」「くすっ」を感じた心をシェアしたいと願うのかもしれませんね。（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。

(広報委員会)

診察のごあんない (2021年10月現在)

月	火	水	木	金
山脇	比江島	猪山	兼氏	田仲
新堀	田仲	矢田	牧 [隔週] 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。