

TAKE  
FREE

2022年 夏号

vol. 74

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

# KOMOREBI

## Contents

[病気のおはなし]

漢方薬と冷えの対応

[部署紹介]

南1・2病棟の取り組み

[プログラム紹介]

PSミーティング

[リレーエッセイ]

法人本部 総務企画課 副主任  
尾上 聖子

[向陽台 PICK UP]

「西日本都市管理」さんにインタビュー

[連携医療機関]

熊本少年鑑別所 法務少年支援センターくまもと  
統括専門官(考查担当) 久光 達也 さん

[院内学級ひかり]

いざ! 寂心さんへ!

# 漢方薬と冷えの対応

## 病気のおはなし



今回は、漢字の名前で何だか難しそうな漢方薬について教えてもらいました。

また、夏場でも手足の冷えを感じることがありませんか？ 後半は、東洋医学の視点から冷えのメカニズムをご紹介します。

みなさん漢方にはどういうイメージがあるでしょうか。漢方は苦くて飲みづらい、長く飲まないと効かない、安全であるとか、いろんなイメージがあると思います。自分の経験からですが、概ね体にあつていれば2週間くらいで何らかの効果を感じる人が多いです（もちろん、ものにもりますが）。一方、体にあっていなければどんなに長く飲んでも効果はありません。また副作用が強く出る漢方もあるので全部が安全というわけではありません。

漢方薬は体に合っているかが非常に大事です。体に合っていれば正直かなりよくなります。では、どうやって体に合っているかを判断するのでしょうか？ これは自分の体に相談することです。体に合っているお薬というのは、困っている症状がなくなるのはもちろんですが、他にも甘く感じたり・飲みやすかつたり・苦くても普通に飲めたりします。合っていないければ逆です。合っている漢方薬でも自分の体の調子がよくなり体質が変われば効かなくなるので、合わない症状が出てきます。自分の体と相談しながら、合っている漢方を探すのが面白いところです。だた、言い訳ではないですが、漢方薬は3回試して1回でも合えば名医と言われています。一種類効かなかったから漢方は効かないと思わず、いろいろ試してもらえばなと思います。

漢方薬には○○湯、○○散、○○丸とっています。これは「湯」であればお湯に溶かして飲む、

「散」はお湯に溶かして香りを楽しみながら飲む、「丸」は丸薬にして飲むという意味があります。漢方薬をもらったらぜひ漢字に従って飲んでいただけすると幸いです（もちろん丸薬は家では作れませんので、そのまま湯に溶かして飲んでください）。

さて、冷え性についても少しお話しておきましょう。西洋医学で考えると「冷え性」を相談された時、医者は結構困ってしまいます。高齢の方であれば血管の流れが悪いのではないか、と考えて検査をしたりすることもありますが、もし血管に問題がなければお手上げです。でも実際に冷え性で困っている方は多いです。そんなときに便利なのが東洋医学の考え方です。東洋医学では冷えを以下のように考えます。

### ① 全身型

全身的な「寒」で典型的な冷え性です。風呂に入って暖まると症状が緩和される（気持ちいい）とか冷房に当たると痛みがひどくなるといったタイプ。

### ② 上熱下寒型

足は冷えるが風呂で暖まると逆に顔がのぼせて調子が悪くなるといったタイプ。気の逆流が原因。

### ③ 四肢末端型

瘀血（おけつ）によって末梢の循環が悪くて冷えしもやけなどができるタイプ。血の巡りが悪い。

上記のように分類して、そのタイプにあった漢方薬を飲むことで冷えがよくなることがあります。

# 1

## 子どものこころ専門医

その他に、冷えには食事も大事です。食事には陰性食品、陽性食品というのがあり、体を冷やさないためには陰性食品を避け、陽性食品をとるようにこころがける必要があります。

### 陰性食品

- 生もの（生野菜、果物、刺身など）
- 冷たいもの（牛乳、ジュース類、アイスクリーム、氷菓子、氷水など）
- 砂糖（ケーキ、あんこ、あめ玉など）
- 酢（酢の物、健康食品としての酢など）
- 大きくてやわらかい水分の多いもの

### 陽性食品

- 火を通した食べ物（煮物）
- 天日に干したもの（干物、昆布、干し椎茸、キクラゲ、かんぴょう）
- 漬け物
- 温かいもの
- 小さくて硬くて水分の少ない物



他にも、動物性食品を避けることや加工食品を避けることなどもあります。

今回は漢方薬と冷えの対応について話させてもらいました。冷えで困られている方はまず食事を改善していただき、もし気が向けば漢方薬を使っていただければ幸いです。

2022年4月、当院は「子どものこころ専門医の基幹施設」になりました。また、次の6つの機関に連携施設になっていただきました。

- 熊本大学病院 精神神経科
- 熊本大学病院 小児科
- 熊本県立こころの医療センター
- 熊本県精神保健福祉センター
- 熊本市児童相談所
- 熊本市こころの健康センター

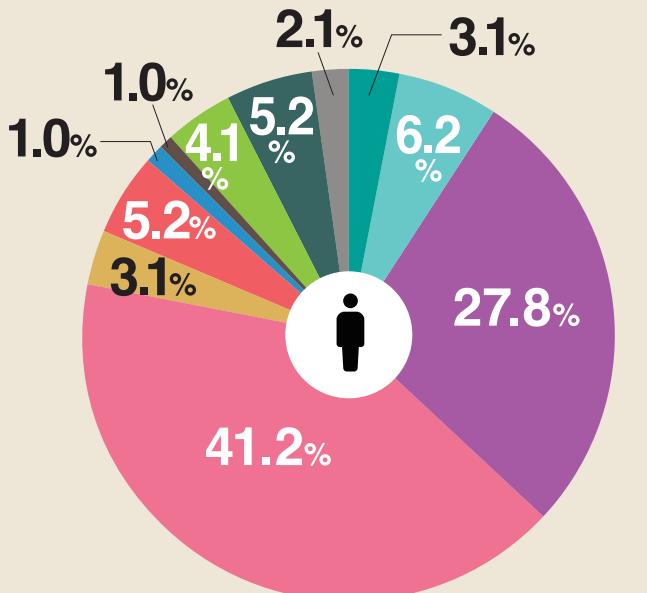
5月から現在、1名の専攻医が所属しています。各機関の方と連携していきたいと考えています。

# 2

## 救急病棟の疾患別割合

(2022年3月～5月)

不安障害が減り、アルコール・物質依存症の方が増えています。



- 認知
- アルコール、物質依存症
- 統合失調症
- 気分障害
- 不安障害
- 摂食障害など
- 人格および行動の障害
- 知的障害
- 発達障害
- ADHDなど
- その他の病名

※件数が0の病名は省いています

## [部署紹介]

# 南1・2病棟の取り組み

●南1・2病棟看護師長  
江崎 正湖

南1・2病棟は各フロア28床ずつ、計56床で1単位の精神科救急病棟です。「精神科救急病棟とは?」と思う方もいらっしゃるかと思いますが、主に精神科の治療が全く初めての人、精神科病棟を退院して3ヵ月以上経過している人が対象となります。救急病棟での入院期間は原則90日以内となっており、医師や看護師、薬剤師、栄養士、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士など、さまざまな医療スタッフがチームを組んで、集中的な治療を行い、早期回復・早期の社会復帰を支援する病棟です。

部屋は全て個室となっており、ゆったりとした療養環境を提供しております。

対象の患者さんは、高校生から80代の高齢者と年齢層が幅広く、疾患も統合失調症や気分障害、依存症など、さまざまです。

### 病棟について

南1病棟は、症状がとても不安定で自分の意志での入院ではない患者さんが多くいらっしゃいます。さまざまな治療プログラムに少しづつ参加し、治療の必要性を認識し、自分の病気のことや対処方法について学んでいただきます。また、ご家族へは不安や心配な気持ちにも寄り添えるように努めています。

入院当初の患者さんは、自分の言動も自覚できなくらいに混乱している



こともあり、そのような患者さんの安全を守りながら看護を展開しています。南1病棟は男性が多く、また患者さんの年齢層も幅広く、やや賑やかな時もあります。

南2病棟は、少し症状が落ち着いてきた方が南1病棟から移動してきたり、休息目的の入院の方など、自分の意思での入院の方が多いです。また、女性が多く、病棟は落ち着いた雰囲気でゆったりとした時間が流れています。静かな環境で療養していただけるよう心がけています。

### 治療について

当院では、mECT(修正型電気けいれん療法)やクロザピン治療、リワークプログラム、依存症プログラムなど、さまざまな治療やプログラムが行われています。その中でも新たに、rTMS(反復経頭蓋磁気刺激療法)が今年の5月

から開始となりました。これは、難治性うつ病に対しての治療法です。このように、当院ではさまざまな患者さんに対して、幅広い治療が提供できる体制を整えています。

また、病棟全体としては、週に1回救急カンファレンスを開催し、医師や看護師をはじめ多職種が一同に集まり、患者さんの治療状況の確認や今後の必要な支援など、退院後も継続した支援ができるよう話し合いを行っています。

コロナ禍で院内フェーズによっては外出・外泊の制限があり、思うように退院準備が進まなかったり、院内散歩なども制限がかかり、スタッフとしてもどかしい気持ちがあります。入退院の多い慌ただしい病棟ですが、丁寧に患者さんの気持ちに寄り添い、その人らしい社会生活に戻れるよう、お手伝いをさせていただきたいと思います。

## [プログラム紹介]

# PSミーティング

●医療コーディネート部 臨床心理科副主任  
臨床心理士 公認心理師 渡邊 美帆



### 1) 初入院のヤマダさん

病棟ナース ヤマダさん、今週からPS参加しましょうね。

ヤマダ びーえす？ プレステですか？ Switchは持ってるけど…。

「PSミーティング（略称PS）」というプログラムにお説いています。Pは患者（Patient）、Sはスタッフ（Staff）の頭文字を取っています。患者さんと病棟スタッフで行うミーティングで、週1回の参加が入院治療の柱の1つです。

### 2) これから初参加のヤマダさん

ヤマダ 何話そう…。人前でしゃべるとか無理～。

病棟ナース 話せる範囲で良いし、司会の作業療法士さんと臨床心理士さんたちがすごく優しいし（たぶん）、上手に聞いてくれるよ。

1人ずつ、名前、責任レベル、服薬管理レベル、1週間の振り返り（治療課題、体調、気分など）を話します。参加者は5~10人程度で、1人が話す時間は数分です。

### 3) 数回参加したヤマダさん

ヤマダ PS、まだちょっと緊張するよ。何でこんなの始めたの？

病棟ナース ええと…（実は新人で詳しく知らないんだよね）。あ、ベテラン看護部長発見。部長、教えてください！

部長 PSミーティングの始まりは1996年です。久留米市の野添病院

（現：のぞえ総合心療病院）の取り組みに学び、【治療共同体：スタッフのみならず患者さんも医療チームの一員】という理念に基づいています。私が新人の頃は部屋がまだ畳敷きで、そこに車座でしたね。「私の責任レベルは～服薬レベルは～」と、握りしめたメモを読み上げていた姿を思い出します。話が脱線したり、寝転んでフェードアウトする人もいたなあ。慣れない進行役にスタッフも緊張してたんですよ。

ヤマダ 人に歴史あり、病院にも歴史ありますね！

### 4) 退院間近のヤマダさん

ヤマダ 案外悪くなかったよ。自分を見つめる時間っていうか…。あと、サトウさんが『卓球のスマッシュが神ってた』ってコメントくれて、看護師さんも寝たきり状態からすごく変化したって言ってくれて、うれしかったな。イライラの話をしたら、『僕はそんな時ひたすらスクワットする』って教えてくれて、やってみたら結構ハマっちゃってね。

自身を観察し状態や変化に気づくこと、それをことばで表現することを通して、主体的な治療をめざしています。また、他の患者さんやスタッフからのコメントで、気づいていなかった自分の姿が見えたり、対処法のアイデアが出てくることもあります。自分のためだけでなく、誰かのためでもあるところがPSミーティングの醍醐味です。

# Q&A



スタッフみならいのロボット、「ハル」くんも、少しずつ病院に慣れてきましたよ。

ハル 入院している患者さんはどんな生活を送るの？入院の説明の時に「入院期間は3ヶ月ほど予定しています」と言ってるのを聞いたけど…。精神科の入院ってどんな治療をするのかな？

ひなたさん いろいろなプログラムがあるのよ。病棟に少し慣れてきたら、プログラムに参加しながら生活のリズムを整えたり、楽しみを見つけたりしていくのよ。病気のことを学んだり、考え方のクセについて話し合うプログラムもあるわよ。

### ひなた調べ 人気のあるプログラム

#### <大人の病棟>

- 1位: 音楽鑑賞・音楽療法
- 2位: 創作活動
- 3位: 病棟内運動

#### <子どもの病棟>

- 1位: 創作活動
- 2位: PSミーティング
- 3位: 病棟内活動



ひなたさん プログラムの他には、主治医との診察（精神療法）、内服治療、mECT（修正型電気痙攣療法）、家族面接、関係者会議、rTMS（反復頭蓋磁気刺激療法）、栄養指導、心理検査やカウンセリングなど、一人ひとりの症状や治療の進み具合に合わせて、いろんな治療を組み合わせていくのよ。

こうやって見てみると、入院生活も結構忙しそうだわね（笑）。

ハル いろいろやってるんだな～。今度プログラムにもお邪魔させてもらおうっと。

ひなたさん いいわね。患者さんのいろんな一面が見れると思うわ。

## 私のリフレッシュ方法

●法人本部 総務企画課 副主任 尾上 聖子

結婚を決めた息子の彼女と初顔合わせの時、「お義母さんは漁師をされているんですか?」と彼女に聞かれた。漁師とは? 息子は私のことを一体なんと話しているのだろう。その時は苦笑し否定したが、休みの半分は海へと出かけているのであながち間違いではない。

私は釣りが好きだ。初めての海釣りで釣り上げた小さな鱈の引きが忘れられなくて、釣りにハマった。

釣りの中でも疑似餌を使う、ルアーフィッシングというものだ。ジグ(ルアーの一種)を落として着底したらすぐにシャクる。魚の形をした鉛のおもちゃを泳いでいるように動かす動作を繰り返すのだが、魚が食いつくまでの緊張感と、かかった時の突如くる衝撃に興奮する。そのドキドキワクワクがやめられなくて、また次の釣へと出かける。当時、狙う魚はだんだん大きくなつた。とは言え、宇治群島へ遠征して10キロ超えのカンパチを2本釣り上げた時は、その重さと大きさに腰が抜けた。



海に出るといろんな感動を味わえる。360度、どこを見渡しても邪魔するものが全くない、まっすぐな水平線。夏の夜の海では、航跡の波に刺激された夜光虫が、イルミネーションのように青く神秘的に光る。魚屋で切り身のパックにして売られているシイラは、海の中では金色だったり、エメラルドグリーンだったり、綺麗な色で泳いでいる。それだけじゃない、遊漁船で食べる釣りたて捌きたてのイカはなんとも絶品だ。釣れなくたっていい、自然の中でボーっと海を眺めているだけでリフレッシュする。まさしく私のリフレッシュ方法だ。

人の趣味や好きなことは多種多様だが、私は釣りを覚えて、見たことない感じしたことのないことを体験できた。今は体力もなくなって、若かりし頃のような大物狙いには行かないのだが、冷食のシーフードミックスをエサに堤防でチョイ釣りをして楽しんでいる。好きなことを自由にさせてくれる家族に感謝して、次の休みもリフレッシュしにかけようかなあ。

### 向陽台 PICK UP



## 「西日本都市管理」さんにインタビュー

今回は、病院内をいつも綺麗にし、快適な治療空間を作っている西日本都市管理のスタッフの方にインタビューしました。よく見かけるけど、あまり知らなかった裏側の部分をご紹介していきます。

**Q1 向陽台病院は何人のスタッフの方が清掃をしていますか?**

4人で担当しています。それぞれが割り振られた区域の清掃を担当しています。

**Q2 どんな所を掃除していますか?**

主に病棟の廊下やデイルーム、職員食堂、トイレなどです。

**Q3 特に掃除のしがいがある場所は?**

デイルームなど、患者さんが多く利用している場所や食事をする場所は食べこぼしなどもあり、汚れやすいようです。



**Q4 汚れているところをみて、思うことはありますか?**

自分たちの仕事と思っているので、「嫌だな」と思うよりは「よし、綺麗にしてやるぞ!!」という思いです。

**Q5 清掃の仕事で意識していることは?**

受け持っている担当区域を隅々まで目配りして、少しでも気持ちよく過ごしてもらえるように掃除をしています。

今回、インタビューに答えていただいたスタッフのお二人は、ジャンルは異なりますが音楽という共通の趣味がある方々でした。清掃についてのインタビューでしたが、趣味についての話題も盛り上がり、二人の裏側にも興味をひかれる時間でした。

お仕事中はあまり患者さんとお話をしないようにと言われているそうなので、今後もお話を難しいと思いますが、見かけた時は「ありがとうございます」と気持ちを伝えてみてはおかげでしょうか?

(インタビュアー 佐藤 佑治)



# 連携機関

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14回



## 熊本少年鑑別所 法務少年支援センターくまもと

統括専門官(考査担当) 久光 達也 さん

平素よりお世話になっております。

さて、皆さまは、少年鑑別所という施設をご存じでしょうか？法務教官という教育職と法務技官という心理職が勤務している国の施設で、全国で52施設設置されており、熊本県では、熊本市西区池田に熊本少年鑑別所という施設が置かれています(ちなみに、少年とは、少年法上では、男子・女子双方を意味する言葉で、少年鑑別所には20歳までの男子少年だけでなく女子少年も入所します)。

少年鑑別所は、これまで、家庭裁判所の求めに応じて少年の鑑別を行うことや、少年鑑別所に収容された少年の観護処遇を中心に業務を行ってきましたが、最近では、「法務少年支援センター」として、地域の非行や犯罪の防止にも力を入れています。熊本少年鑑別所の場合、「法務少年支援センターくまもと」として、窃盗、暴力、性的逸脱といった非行・犯罪に関する相談を中心に、学生・生徒さんを対象とした法教育授業や、福祉機関・民間団体が主催する研修会や講義への講師派遣、事例検討会への出席などに取り組んでいます。

こうした取り組みを行うに当たって、地域のさまざまな関係機関の方々との相互理解や連携が大切であるところ、昨年度は、向陽台病院をはじめ、地域関係機関の方々の御臨席を賜り、ゲーム依存の問題を扱った協議会を開催することができました。ありがとうございました。これからも、より多くの皆さまと良い関係を築きながら、地域の青少年の健全育成のために努めてまいりますので、どうかよろしくお願いします。



## 院内学級 ひかり

月  
日  
曜  
日

## いざ！寂心さんへ！



4月、先生方の転勤もあり(何と6名中5名も!)、新体制で院内学級の新年度が始まりました。てんやわんやですが、にぎやかな毎日です。

病棟の方はというと…？5月25日(水)に『寂心さん』まで遠足に行きました。近々退職予定のスタッフとのお別れ遠足。気温はなんと30度超え(温度計を持って行った子どもが調べてくれました)。竹やぶを通りぬけ、近くを走る電車に手を振りながら坂を上ること約40分。ついに『寂心さん』に到着です！寂心さんは樹齢800年、高さ29メートルの大きな大きな楠(くすのき)です。ほこらに手を合わせ、木陰でひと休み。公園ではしゃばん玉やバドミントン、サッカーにスタンプラリー…、

体をめいっぱい使って遊びました。

最後は子どもたち代表からお別れの手紙。立派で堂々とした姿に、大人たちがうるつとさせていたのはここだけの内緒です。

“やさしく、たのしく、しみじみと”。昔、恩師に言われた言葉を思い出しながら、みんなの歩く姿を後ろから眺めました。

(杉本千佳子)

New

# 発見！SDGs

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

向陽台病院は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



- # 日本が誇るハニカム構造
- # 何に生まれ変わるかな
- # ワークスみらい エコクラブ

## 動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2022年3月から5月の動向を掲載しています。

集計月	2022年3月	2022年4月	2022年5月
外来延数	2,758	2,529	2,689
新患者	50	42	25
1か月ごとの入院患者数			
入院	58	50	52
退院	58	63	40

## 編集後記

とある休日、我が家に珍しいお客様が…。鳩が巣を作っているではありませんか。どれだけ近づこうが、カメラで写真を撮ろうが、おかまいなし。

『もともと、私の家はここよ』と言わんばかりの落ち着きっぷりで、卵を温めていました。白くてかわらしい鳩だったので一緒に暮らすことも考えましたが、養っていく自信もなく、丁重にお引越しいただきました。

人生、何があるか分かりませんね。

(杉本千佳子)



QRコードを読み込んでいただき、下の方にスクロールするとバックナンバーを見ることができます。

「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 (2022年7月現在)

月	火	水	木	金
比江島 (13:30~16:30)	比江島 (9:00~14:00)	横田(周)	兼氏	田仲
新堀	田仲	猪山	牧 [隔週] 宮崎 [隔週]	河崎
	森並	橋高	長田	
		横田(晃) [隔週]		

※担当医は予告なく変更になることがあります

## 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。



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。

## 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/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。