

TAKE
FREE

2022年 秋号

vol. 75

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

トラウマと複雑性PTSD

[部署紹介]

地域での生活をサポートします！

[プログラム紹介]

コロナ禍でのライフサポートグループ

[リレーエッセイ]

医療支援部 部長 精神保健福祉士
山川 あゆ美

[向陽台 PICK UP]

「医療安全管理室」にインタビュー

[連携医療機関]

よやすクリニック

院長 **中田 滋寛** 先生

[院内学級ひかり]

サマーコンサートが開催されました！

病気のおはなし

トラウマと複雑性PTSD

● 今回教えてくれた先生

診療部 医師

橘高 昭子

先生(精神保健指定医)



自然災害や大事件が起きると、「トラウマ」や「PTSD」という言葉を耳にすることがあると思います。今回は、心に受けた傷による症状や生活の中で取り組める工夫などを教えていただきました。

子どものころから続く生きづらさに悩んでいる方はいませんか？ 生きづらさの原因がわからず、自分の感情がわからず、常にイライラ・モヤモヤしたり、些細なことに過剰に反応したり、人の顔をうかがいながら生きている。ひょっとしたらその生きづらさの正体は「トラウマ」かもしれません。トラウマとは、心的外傷—すなわち、心に受けた傷のことをいいます。

戦争体験や大災害、交通事故、性被害など一生のうちにそう何度も経験しないような非常に大きい単発的な打撃による傷もあれば、幼少期からの虐待やネグレクト、DV、いじめ、貧困、家族の病気など、一つひとつのできごとは命を脅かすほどの大事件ではないものの、長期間に渡って日常的に繰り返されてきた傷つきもあります。

前者の単回のトラウマを「PTSD」、後者の長期的・反復的なトラウマを「複雑性PTSD」といい、複雑性PTSDは2018年に公表された国際疾病分類で採用されたばかりの新しい概念、診断名です。

最もよくみかける複雑性PTSDは、幼少期に親から心のダメージを受けて育った場合です。暴力や暴言、ネグレクトだけではなく、両親の喧嘩をたびたび目撃したり、一見すると子育て熱心な親に見えるけれど、子どもの気持ちを無視して塾やお稽古ごとに無理矢理通わせられるといった経験も複雑性PTSDの原因になり得ます。そう考えると、非常に多くの場面で複雑性PTSDは起こりうるということがわかり

だと思っています。

PTSDと複雑性PTSDに共通する症状は下記の3つです。

①再体験 ト라우マに関する記憶が突然鮮明によみがえり(フラッシュバック)、悪夢として反復されます。

②回避 ト라우マに関して考えたり話したりするのを極力避けようとしたり、思い出させる人や場所、機会などを避けようとしています。

③過覚醒 ちょっとした物音にも過敏に反応したり、睡眠障害、イライラ感、集中困難、過剰な警戒心などがみられます。

そして複雑性PTSDは上記に加えて、「自己組織化の障害」といわれるさらに厄介な3つの症状もみられます。

④感情制御困難 絶望感、孤独感、抑うつに陥りやすく、感情のコントロールができず切れたり、過食、自傷行為、自殺企図など衝動的な行為に及んでしまいます。

⑤否定的な自己認識 いつもネガティブな自己像に苦しめられ、世の中や他者、未来についても否定的に捉えるようになります。

⑥対人関係障害 上記の結果、人と信頼関係を築くことが難しくなり、安定した人間関係が結べなくなります。

複雑性PTSDのおそろしさは、そのトラウマを語り得ないという点です。多くの人にとってトラウマがおどましく重いほど、PTSDの症状として回避され、声を上げる力も奪われ、語るができなくなってしまうのです。

1 院内ではこんな研修会を計画しています

第2回 くまもと子どものこころ研修会

- 日程 10月7日(金)
- 演題 強度行動障害への医療的支援
- 講師 吉川 徹 先生
愛知県医療療育総合センター中央病院
子どものこころ科(児童精神科)部長
- 座長 比江島 誠人
向陽台病院 院長

ゲーム依存・ネット依存家族教室 特別企画

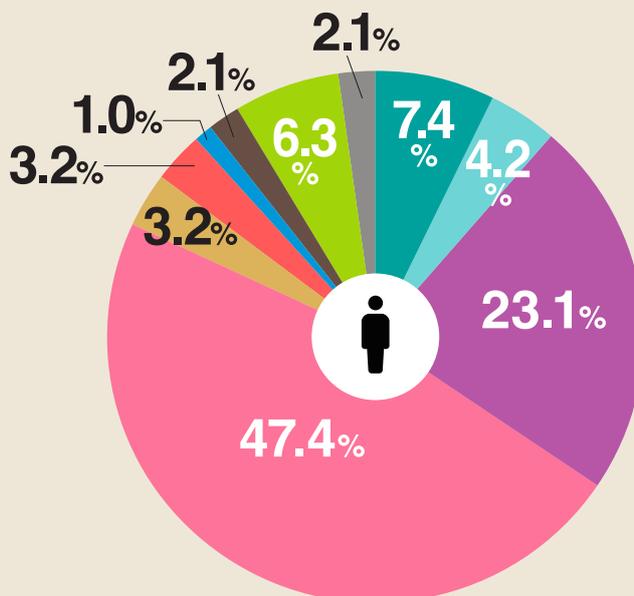
- 日程 11月5日(土)
- 演題 お金の話、おもしろく学びませんか？
キャサリン&ナンシーのレッツ！マネ育！
- 講師 キャサリン&ナンシー



2 救急病棟の疾患別割合

(2022年6月～8月)

統合失調症、ADHDなどの方が減り、認知症、気分障害の方の入院が増えています。



- 認知症 ■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

※件数が0の病名は省いています

慢性の抑うつや睡眠障害、嘔吐を伴わない過食、人間関係が苦手な仕事が続かないなどの主訴で精神科を受診される人たちが、小さいころから抱えてきた生きづらさを人に頼らず自分一人で解消しようとしてアルコールや市販薬、覚せい剤などに依存するようになってしまった人たち、パーソナリティ障害や不安障害といわれている人たちの中には、複雑性PTSDと診断される人も少なくありません。

治療法としては、漢方薬や抗うつ薬、少量の抗精神病薬などを使った薬物療法と並行し、認知行動療法やEMDR、持続エクスポージャー療法、STAIRなどのさまざまな心理療法が有効とされています。また、過去の経験にとらわれることなく、今の自分の心理状態や身体状況があるがままに知覚して受け入れるマインドフルネスという瞑想法や、日常生活の中で手軽に取り組める栄養療法なども有効です。パニック発作の隠れ原因ともいわれる潜在的な鉄欠乏、亜鉛欠乏などは特に不安を増悪させたり、気分を落ち込ませ、意欲や集中力低下を引き起こします。否定的な自己認識のために自分を大切にすることが苦手な人が多いので、上手にストレスを解消するセルフケアの方法をたくさん身につけることも重要です。

複雑性PTSDは人間関係において生じた心の傷なので、人間関係を通じて癒されることにより、回復していくものです。この内容について気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

地域での生活をサポートします！

●訪問看護ステーション「ステップ」 所長 看護師 東 英明

訪問看護ステーション「ステップ」は、病気や障がいを持ちながらも、地域でその人らしく生活できるように訪問を通じて支援をしています。ステップの事務所は、向陽台病院敷地内のグループホーム陽だまり2階にあり、看護師8名で運営しています。訪問エリアは、熊本市内、合志市、菊池市、玉名市、和水町を月曜日から土曜日まで予定を組み、看護師2名で伺っています。

訪問時は、最近の様子やできごとを話しながら、リラックスできる状況をつくり検温（血圧、発熱の有無など）、健康状態のチェック、服薬確認などを行います。病気の事だけでなく、在宅生活で困っている事がないか聞きながら、一緒に考え支援しています。

例えば、掃除の仕方がわからないので手伝ってほしい、大きな家具を移動させてほしいなど、さまざまな相談がありますが、対応できる範囲で行っています。最近では、コロナウイルスワクチンの予約方法や予診表の書き方をお手伝いすることも増えています。

希望される方には、夜間も24時間対



「秋発見！」一緒に散歩することもあります



応の電話相談も行っています。一人暮らしの方には、良き話し相手として、ご家族の方には、いろんな思いを共有、共感できる相手としていろいろな役割を担いながら、利用される方々のニーズに合わせて支援することを目標にしています。

また、病状悪化、再発、いつもと違う？ という変化を見逃さずに、利用者、医療機関、行政機関など他機関への連携を忘れずに橋渡しの役割ができればとも思っています。

これからも、利用者さんが安心して在宅生活がおくれるようお手伝いしていきたいと思っております。

主なサービス内容

- 在宅での病状、障がいの観察、健康状態の観察
- 精神疾患（統合失調症、うつ病、ひきこもりなど）の方の心理的ケア、服薬管理、コミュニケーション援助
- 慢性疾患の病状管理（糖尿病や精神疾患など）、家族へのアドバイス、家族休息のための関わり、病状理解のための相談
- 社会資源の使い方相談

コロナ禍での ライフサポートグループ

●作業療法科 作業療法士 岡野 彩嘉

「退院したいけど心配」「デイケアって何?」「グループホームで生活できるか」など、退院したい気持ちがある反面、不安も抱える患者さんが多くいらっしゃいます。ライフサポートグループでは、その不安が少しでも和らぐよう、入院中から準備をしています。

コロナ禍になる前は、デイケアやグループホームのスタッフとの交流会、グループホームでの調理や洗濯、公共交通機関を利用した買い物・施設利用など、退院後の生活を入院中に体験する活動をしていました。ですが、この数年は院外さらには病棟外に出ることも難しくなり、活動範囲が狭まってしまいました。

そのような時に院内のインターネット環境が整い、地図サイトで病院周辺の施設を確認し、買い物はどこでしたら良いか、公共交通機関がどのように通っているのかなどを一緒に調べました。携帯電話を所持していない方や入院中自由に使用できない方にとっては、病棟から外出せず調べることができるのが貴重でした。また、コロナ禍で広く普及したZoomを使い、デイケアスタッフと画面を通しての交流会や、デイケア利用について説明もしてもらいました。院内フェーズが下がると病棟外に出られるようになり、病棟担当PSWにも協力してもらいデイケア・グループホーム・見

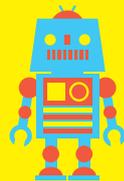


敷地内のグループホームを見学

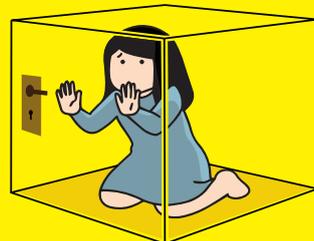
学ツアーを実施しました。これまでは、活動内でOTスタッフが説明し、写真を見せてもらうことが多かったのですが、見学を提案すると「行きます」と即答する人がほとんどでした。院外スタッフと関わる機会もほとんどないため、自己紹介から始まり、対面でゆっくり話を聞き、実際に部屋を見学して回り、設備なども見せてもらいました。参加者からは「雰囲気良かった」「退院後の生活がイメージできた」「スタッフを覚えた」など前向きな発言が聞かれました。

見て、触れて、スタッフと対話してと実際に体験することでより雰囲気を感じ取り、退院後の生活をイメージすることに繋がったようです。コロナ禍でも感染対策に配慮した上で少しでも体験の機会を増やし、患者さんが安心して退院できるよう支援していきたいと思えます。

Q&A



スタッフみならいのロボット『ハル』くん、病棟での動きも板についてきましたよ。



ハル 患者さんのご家族から「鍵がかかる部屋に閉じ込められて、出してもらえないんじゃないかと心配」という話を聞いたよ。

ひなたさん 精神科に対するイメージとして、そういう不安を持つ方もいるかもしれないね。病気の症状によっては、ご本人や周囲の人(他の患者さんやスタッフ)の安全を確保するために物を極力減らした、刺激の少ない部屋(隔離室)を使うことがあるの。鍵が外からかかるから、患者さん自身で扉を開けて出てくることはできない構造になってるのよ。

ハル どんなときに使うの?

ひなたさん 病状のために、他の人の目線や声などが自分に対する攻撃に感じられることがあるのよ。自分を守るために攻撃的になってしまったり、落ち込みや死にたい気持ちが強まって行動化が切迫している時に使うんだよ。そうは言っても外から鍵のかかる部屋に入ってもらわなければならないから、手続きは精神保健福祉法で厳しく決まっているの。医師の診察が必要になっているし、ご本人にも隔離室を使う理由を説明する必要があるよ。だから、単にハル君が患者さん対応で困ったから隔離室を使ってもらおう、というようなことはありえないのよ。

ハル その部屋って、どうやったら出られるの?

ひなたさん 隔離室を使用する理由がなくなったら、速やかに解除することになっているよ。目的をはっきりさせて、法律にのっとって使うのが大事なんだ。

ハル 精神保健福祉法のことも良く知っておかなきゃ、だね。まだまだ勉強が必要だ〜。

参照:「精神保健福祉法について 厚生労働省」ホームページ

女子寮の思い出

●医療支援部 部長 精神保健福祉士
山川 あゆ美



ついにリレーエッセイの原稿依頼が来た。このエッセイは、職員の意外な一面が知れるので密かに楽しみにしているコーナーだったが、いざ自分が書くとなるとなかなかテーマが決まらなかった。

これを書いているのは8月…うーん夏をテーマにしても良いかもなーと考えていると、大学時代の寮生活について思い出した。

ウン十年前、東京の大学に進学した私は、大学の敷地内にある女子寮に入った。作りつけの机、ベッド、クローゼットを含めて4畳くらいの古い1人部屋(ちょうど南病棟の個室くらいの広さ)で、入寮した日はこんな部屋でやっつけられるのだろうかと不安と寂しさでいっぱいになったのを覚えている。しばらくして先輩の部屋を覗かせてもらおうと、床にカーペットをひいていたり、間接照明があったり、それぞれに居心地が良くなる工夫をしているのがわかり、少しずつインテリア雑貨を集めるのが楽しみになった。

さて、なぜ夏で思い出したかというと、寮の部屋にはエアコンがなかったからだ。窓はあったが全開にしているくらいでは涼しくなるわけもなく、梅雨が明けると真っ先に扇風機を買いに行った。夏休み前のテスト勉強中などは、椅子に座っていると太腿の裏にじわーっと汗をかいて

くるので、昼間は大学の図書館で勉強するしかなかった。その点だけが大学の敷地内にあるメリットだったと感じる。

唯一エアコンがあったのは、集会室という6畳ほどの1部屋(共有スペース)だけだった。集会室は4年生や3年生が優先という暗黙のルールがあり、空いていても1年生の分際では使えない雰囲気だった。

寝るにも、テレビを見るにも暑くて、とにかく扇風機の風(温風に感じる)で耐えるしかなかったが、そんな中でも仲良しの寮生と一緒にゲームをしたり、朝方まで話し込んだり…遊ぶことだけは夢中になっていたことを覚えている。

親元を離れて進学したことに加え、あの過酷な環境の寮生活がなければ、私はもう少しよわい人生になっていたかもしれないなとたまに思う。環境だけではなく、寮生は全国から集まってきているため、食や風習の違いに加え、いろんな性格の人がいてびっくりすることが多々あった。そんな寮生活で身も心も鍛えてもらったことは、私にとってかけがえない財産である。

今はエアコンがないなんて考えられない生活だが、夏がやってくると暑さに負けず友だちと語り合った大学時代が懐かしく思い出される。

向陽台 PICK UP

「医療安全管理課」にインタビュー



今回は、医療安全管理課のスタッフ、横田兼二さんへインタビューをしました。院内、院庭など敷地内でよくお見かけするけど…何をやる仕事かな?と感じている方もいるかもしれません。ご紹介していきます。

Q1 仕事内容を教えてください。

病院敷地内の巡回(見回り)、事故やトラブルの対応(警察との連絡など)、苦情があった際の対応などです。

Q2 特に意識していることや、大切にしていることは何ですか?

病院敷地内の巡回では、日常と変わったことがないか、目配りや気配りを大切にしています。事故やトラブルの対応では、立場や気持ちに寄り添い、適切に対応するようにしています。もし苦情があった際には、傾聴し最善の対応をするよう心がけています。

Q3 やりがいや

嬉しかったことは?

向陽台病院の患者さんとふれあい、それぞれ病気や悩みを抱えていても、心は純粋な方が大半で、こちらの挨拶に笑顔で応えてくださるのが嬉しく、その笑顔を毎日見ることがやがやがやになっていきます。

Q4 最後に一言お願いします。

みなさん、私を強面でとっつきにくいやつだと思っていませんか? 怖がらずに話しかけてみてください。意外に…ですよ。よろしくお願いします。

今回のインタビューを通し、横田さんからマッチョな雰囲気の中に柔和な人柄を感じました。柔軟な対応や冷静な判断力で、今後とも向陽台病院の“縁の下の力持ち”として、よろしくお願いします。

(インタビュアー・編集 小堀 牧子)





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15回



よやすクリニック

院長 中田滋寛 先生

今回、原稿の依頼をお受けして、何について書こうかと迷いましたが、私の趣味のランニング(というより、ランニングガジェット)について書くこととします。

走るようになったきっかけは運動不足による体重増加、肩凝りでした。継続していくうちに徐々に目的が移り変わってきました。走る理由を振り返ってみるとこんな感じです。

- 1) 自身の健康維持のため
- 2) 患者さんに指導する際のお手本にするため
- 3) 純粋に早く走りたい
- 4) 新しいガジェットを楽しむため(私の場合に限ってでしょうが)

気が向いたときに、自宅から5km弱の距離を走って通勤しています。最近ではスマートウォッチと骨伝導イヤホンを身につけ、リュックを背負っての通勤です。

スマートウォッチは10年以上にわたり、Garminの製品を使っています。これまでに何か買い替えています。近年は多機能化が進みました。最初買ったものは位置情報、心拍数を計測するだけのシンプルなものでしたが、最近では、今日のトレーニングメニューに始まり、最大酸素摂取量、トレーニング強度、回復時間、SpO2、マラソンの予測タイム、レース時のペースまで出してくれます。1日の活動量、睡眠モニターもできるようになっています。

骨伝導イヤホンも最近のお気に入りです。ノイズキャンセリングイヤホンを使っていた時期もありましたが、周りの音が聞こえず、身の危険を感じました。骨伝導式に換えてからは、周囲の音もしっかりと聞こえます。車や自転車にもすぐに気がつくようになりました。

帰宅してからはスマート体重計に乗ります。体重と体脂肪率を計測して、クラウドに記録します。続けて使っていると、数年間の体重変動がわかります。この2年、マラソン大会の中止が続いてから走るのをさぼっていたこともあり、確実に体重、体脂肪率が増えていることがわかります。直面させられると恐ろしくもあります。

これからも、新しいガジェットを探しながらランニングを続けて行こうと思います。



院内学級 ひかり

サマーコンサートが 開催されました!



Onpal(おんぱる)という、病院に入院している子どもたちに音楽を届けてくれるNPOの方が、南3病棟の子どもたちにオンラインで「サマーコンサート」を開催してくれました。事前に曲のリクエストも募集され、皆こぞって応募した高い倍率の中から選ばれたのはYOASOBIの【夜に駆ける】。曲をご存じの方はわかるようにならかなり早口な曲のため、練習を重ねてくださったとのこと。曲名を聞いた子どもたちは大盛り上がり。また、「ある曲の途中で紙飛行機を飛ばす」と聞き、ぱっちり紙飛行機を飛ばす練習までしてドキドキワクワクで待ちわびていました。

いよいよ当日。Zoomの画面にはドレス姿の綺麗なお姉さまが3名、病棟の方はカラフルなポンポンをふって応えます。金色の蝶ネクタイ(折り紙)でおめかしした子

もからの立派な挨拶の後、コンサートの開演です。最初に子どもたちが大笑いしたのは、なんとクラシックの【猫の二重唱】。歌詞が「ニャーオ」のみというユニークさと、2人が演じる猫2匹の表情の豊かさ!お魚をめぐる押し問答や、最後魚がホネになるというオチで心を鷲掴みにされました。最後はJ-POPです。【夜に駆ける】は一緒に口ずさみ、【365日の紙飛行機】では、歌詞に合わせて紙飛行機を一斉にビューン。【風になりたい】では、陽気なリズムにあわせマラカスをシャカシャカならしてノリにノっていました。子どもたちからのお礼もバッチリ決まりました。「声が綺麗だった!」「楽しかった」と大好評。Onpalさん、来年もぜひお願いします。

(臨床心理科 木戸 歩実)

New

発見!SDGs



向陽台病院は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



節水チャレンジ
OTでポスター作成
ミニポスターを探せ!

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6月から8月の動向を掲載しています。

集計月	2022年 6月	2022年 7月	2022年 8月
外来延数	2,680	2,469	2,521
新患者	44	42	34
1か月ごとの入院患者数			
入院	56	53	45
退院	63	55	49

編集後記

ゆる〜くお弁当生活始めました。

早起きは最大の苦手ですが、お弁当を詰める作業は嫌いではありません。まだまだ修行中で、インスタやYouTubeのお弁当動画を見て勉強の日々です。

卵焼きのレポートリーを増やしたいので、オススメがあればぜひ教えてください!

(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。(広報委員会)

診察のご案内 (2022年10月現在)

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

※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。

- 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
- 子どものこころ専門医研修施設



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。