

TAKE  
FREE

2022年 春号

vol. 73

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

# KOMOREBI

## Contents

[病気のおはなし]

うつ病と双極性障害

[部署紹介]

臨床心理士って何者？

[プログラム紹介]

Oneselfプログラム

[リレーエッセイ]

相談支援事業所なでしこ  
副主任 木村 千尋

[向陽台 PICK UP]

思春期病棟の年末年始の裏側に潜入!!

[連携医療機関]

熊本市児童相談所  
戸澤 角充 所長

[院内学級ひかり]

はじめてのオンライン授業

● 今回教えてくれた先生  
診療部 医師 兼氏 史郎 先生(精神保健指定医)

# 病気のおはなし うつ病と双極性障害



毎日の生活を送る中で楽しさを感じたり、ちょっと落ち込んだり。みなさんさまざまな気分を体験していると思います。今回は、気分に関する病気について教えてもらいました。

健康な状態でも気分の浮き沈みは起こるものです。しかし、うつ病や双極性障害では、①程度が強く ②持続時間が長く ③生活で支障が出るのが特徴です。

## うつ病

被養育環境の問題がリスクと言われています。人間関係、身近な人やペットとの別れ、仕事でのストレスなどをきっかけに不調が出現することがあります。

**疫学** 日本での生涯有病率は6%程度、いずれの年齢でも発症し、女性は男性の約2倍の発症率があります。不安や依存との合併、強迫性障害との関連が知られ、身体疾患との合併が多いと言われています。

**症状** (気分以外の症状も多くあります)

### 身体の症状

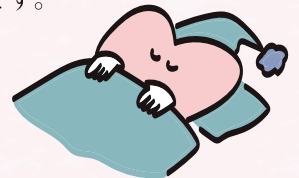
- ① 疲労感、気力の減退
- ② 食欲不振・体重減少・過食
- ③ 睡眠障害
- ④ 自律神経症状(頭痛、肩こり、めまい、便秘、性欲減退など)

### 心の症状

- ① 抑うつ気分(落ち込み、くよくよ考える、希望が持てないなど)
- ② 興味・関心や喜びの喪失(仕事・学業・家事への関心の低下、趣味に興味を持てないなど)
- ③ 思考力の低下(集中力・決断力の低下、切り替えができない、自責の念など)



**治療** 十分な休息をとることが必要条件ですが、①薬物療法(お薬の治療)と ②精神療法(認知行動療法や対人関係療法)が主な治療法です。場合によっては精神療法単独ということもあります。薬物療法の有効性は70~80%と言われており、再発予防効果もあります。また症状や経過、薬の効果・副作用によっては修正型電気けいれん療法(mECT)や反復経頭蓋磁気刺激(rTMS)といった治療法もあります。再発率70%と言われるほど再発しやすい病気ですので、自己判断で治療を中断しないことが大切です。



## 双極性障害

うつ病で述べたうつ病相の他に、自分ではコントロールできないほどの躁病相が出現します。

**疫学** 日本の生涯有病率は0.4%と言われています。うつ病の治療経過中に軽躁病相、躁病相が明らかになることがあります。注意欠如多動性障害や依存症との関連が強いと言われています。遺伝的要因と環境的要因との相互関係によって発症すると推定されます。

# 1 rTMS 導入!

repetitive Transcranial Magnetic Stimulation  
 反復経頭蓋磁気刺激療法といえます。  
 難治性うつ病に対して、脳に磁気をあて、働きを回復させる治療法です。



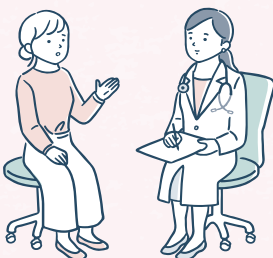
## 症状 (躁病相の特徴)

- ① 過度の自尊心あるいは誇大的思考
- ② 睡眠欲求の減少
- ③ 多弁
- ④ 考えが次々に浮かぶ
- ⑤ 注意の散漫
- ⑥ 目標指向性の行動が高まる、活動性の亢進
- ⑦ 無分別な行動(浪費、粗暴な運転、性的逸脱行為など)



**治療** 再発する症例が90%以上であり、治療継続が最も重要です。気分安定薬が基本であり、症状のない時期を延長することができます。また症状の強さを軽減することができます。新規の抗精神病薬も併用あるいは単独で使用されることもあります。精神療法としては、本人や周りの人の理解を深め、再発の予兆を見逃さないことがポイントです。症状の強さ、経過、お薬の効果・副作用などによっては修正型電気けいれん療法も適応になる事があります。自殺率が高いことでも知られ、相談できる人との繋がりを絶たないことが大切で厚生労働省はゲートキーパーを勧めています。

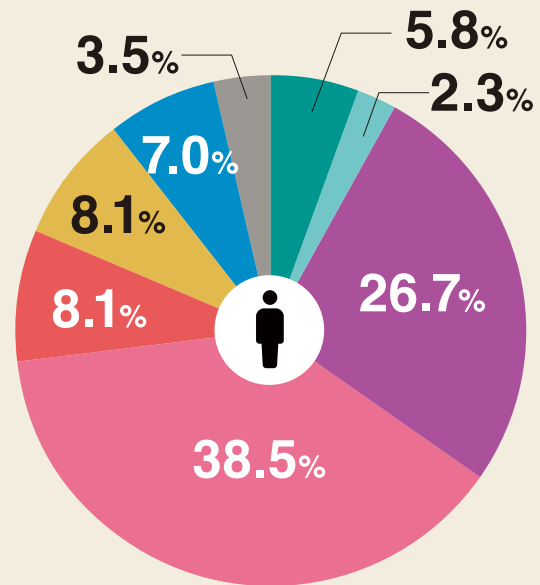
ご自身やご家族のことで気になることがありましたら、ご相談ください。



# 2 救急病棟の疾患別割合

(2021年12月~2022年2月)

救急病棟ではアルコール、物質依存症の方が減り、不安障害、摂食障害の方の割合が増えています。



- 認知症
- アルコール、物質依存障害
- 統合失調症
- 気分障害
- 不安障害
- 摂食障害など
- 発達障害
- ADHDなど

※件数が0の病名は省いています

# 臨床心理士って何者？

## ●医療コーディネート部 臨床心理科

臨床心理士 公認心理師 島めぐみ

みなさんは、臨床心理士という人に会ったことがありますか？ 私はよく「心理士って何する人？」「作業療法の時間なのに何でいるの？」と質問されます。

私の影が薄い?! いやいや心理士の仕事って一言で説明することが難しいんです。そんな謎に包まれた臨床心理士 (Clinical Psychologist: 以下、CP) の仕事について紹介します。

### CPの1日

当院には15名のCPがおり、臨床心理科とデイケアセンターに配置されています。臨床心理科の朝は慌ただしく、遅刻しないよう全力で出勤。朝礼を終えると、カルテを確認し病棟の申し送りに向かいます。1日のスケジュールは個人で異なりますが、外来と入院の業務があります。また、地域支援も専門性のひとつとされており、地域の病院や学校のスクールカウンセリングに出向くこともあります。

入院治療では、多職種と一緒に治療プログラム（活動）を運営します。楽しむことももちろんですが、心理学の知識・視点をフル活用して観察をしたり、司会として集団に働きかけることもあります。また、病棟のカンファレンスや家族面談にも参加し、入院生活の様子や関わりの中で見えてきたことを発信しています。

### 心理検査・カウンセリング

大人気マンガ『ONEPIECE』に出てくる『見聞色の覇気』をご存じですか？ 相手の感情の動きを読んだり、心の声を聞くことができる力です。私たちCPはよ

く、「心が読めるんでしょ？」と期待の眼差しを向けられます。残念ながらそういった力は持っておらず、見聞色の覇気が使えたらいいのに…とよく思います。そんな私たちにとって、心理検査とカウンセリングは貴重な武器です。患者さんのニーズを確認し、主治医と相談して実施します。ときには、「この検査はどうですか？」「こんな関わりをしてもいいですか？」と自分たちで売り込みに行くことも。ひらめきやフットワークの軽さも大切なのです。

当院には数十種類の心理検査があり、その方に合わせてカスタムします。結果をプリントにまとめて言葉で伝えるときには、できるだけわかりやすく表現できるように心がけています。

カウンセリングと聞くと、「話を聴いてくれる」「解決策を教えてくれる」といったイメージでしょうか？ カウンセリングでは「聴くこと」を大事にしながら、今の困り事だけでなく、すでに持っている対処法や強みなどにも目を向けます。心理検査の結果も参考にその人らしさを見つけたり、よりよい生活を送るお手伝いを目指します。



### 臨床心理科の様子

私たちCPは、院内を移動してさまざまな人と会って仕事をします。そんな日々の業務の中で安らぎと助けを求める場所。それが臨床心理科のスタッフルームです。困ったり迷ったことを持ち帰っては、同僚や先輩に相談したり、うまくいかなさをはき出したり。そして自分にはなかった視点やアイデアをもらい、また出かけて行きます。休み時間には、最近の流行やグルメ、ペットの話などで盛り上がったりしています。世の中のことにも目を向けておくと、患者さんとの会話のきっかけになったりもします。決してミーハーの集まりではありませんよ。

そうした毎日を過ごしていると、“人に関心を持ち続けること”がCPの強みだと感じます。その人の生活を一緒に眺めたり、思い描いたり。なんだか不思議な魅力のある仕事なのかもしれません。なにに？「もっと謎が増えた」「結局わからん」という声も聞こえてきそうです。「CPという変わった仕事があるらしい」と興味を持っていただけたら嬉しいです。

# Oneselfプログラム

●デイケアセンター 看護師 春田 哲広

ちょうど30年前に起きたミニ四駆の第一次ブームをご存じでしょうか？ コロコロコミックの漫画を読んで、おもちゃ屋で当時600円のミニ四駆を買って作製し、友だちと競争をしていました。改造もよく分からず、モーターを変え、マシンを軽くすることだけを考えていました。小学校を卒業するときにはしなくなり、2000年代の第二次ブームの時はそういうえばあったなあとは思っていませんでした。

昨今のコロナ流行で集団プログラムが制限される中、個人で没頭して取り組めること (oneself) として何か新しいことが出来ないかと考え、デイケアでは2021年4月から「Oneselfプログラム」の1つとしてミニ四駆を導入しました。毎週水曜日の午後に行い、現在は4~5名程で集まって取り組んでいます。

プログラムの準備を進める中、九州最大級のミニ四駆コースを設置しているお店が熊本にあることを知り、お店へ相談にも行きました。現在、第四次ブームが来ていること、コースは平面から立体に進化し、重量のバランスやブレーキが必要なこと、作製するだけでも手先の運動になることを聞きました。シャーシ (本体パーツ) もVZ、MA、MS、FM-Aと種類が多く、パーツは1000円近くするものがあり驚きました。「ミニ四駆はおもちゃじゃない」という名言もいただきました。

6月までは無改造のままのタイムア

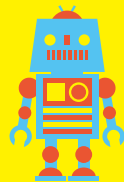


タック。久しぶりに作製するミニ四駆は説明書を見て丁寧に作りました。が、順位は5位だったと記憶しています。

7月からは向陽台ルールとしてモーターやローラーなどの使用パーツに制限を設けた改造を解禁。モーターを変更するとコースから飛び出すため、ブレーキをつけたり、ボディを提灯にしたりと各個人が試行錯誤をしてタイムアタックにチャレンジしました。

年末にはTAMIYAルールと向陽台ルール、2種類のトーナメント大会を開催。大会前は徐々に口数が少なくなり、緊張感がありました。当日も勝った人は喜び、負けた人は悔しがり、スタッフとしては白熱した大会となり嬉しかったです。

2022年も切磋琢磨してお互いを尊重し、定期的に大会が行われるようにしていきたいと思います。「こもれば大賞」は取れないと思いますが、少しでも知ってもらえれば嬉しいです。



新人スタッフとして働き出したロボットの『ハル』くん。先輩スタッフの『ひなたさん』に教わりながら、今日もがんばっていますよ。

**ハル** 入院の時に「入院したくないっ!」と抵抗している患者さんを見たんだけど…。そういうことってよくあるの？

**ひなたさん** いいところに気づいたわね。

例えば、一般科の場合は、骨折したり、すぐお腹が痛かったり、検査で明らかな腫瘍が写っていたりして、患者さん自身、ケガや病気の治療をしなきゃいけないということがよくわかるわね。精神科の場合は、病や障害の自覚を持つことが難しく、「入院しましょう。薬を飲みましょう」と言われても、「いやいや病気じゃないですから」となってしまうのよ。例えば幻覚妄想状態などのときは、患者さんは周りから攻撃されたり、嫌なことをされている感じが強まっているから、「自分こそ被害者」という気持ちなのに、病院につれていかれて、「治療や入院」なんて言われると、なおのこと「何で私が入院?」と憤りや疑問を感じちゃうよね。ある意味、当然の気持ちだと思うわ。でも、攻撃されたり嫌なことをされている感じが病気の症状なら、治療をすると改善する可能性がある。その時は資格を持ったお医者さん (精神保健指定医) と保護者の同意で入院して治療を進めることが出来るのよ。それを『医療保護入院』と言うのよ。

治療が進んで、症状を自覚できたり、それに対する対応が的確になってきて、周囲の助言にも理解を示してもらえるようになってくると、自分の意思で入院する形 (任意入院) に切り替えて、さらに治療を進めていくわ。

**ハル** そっかー。病気の症状が強くて、のっとならされている状態の時には「周りの判断」で、症状が少し小さくなって患者さんが自覚できるようになったら「自分の意思」での入院に切り替える、ってことだね。

## 【訂正とお詫び】

前号「こもればVol.72」で、北2・北3病棟を“療養病棟”とご紹介していましたが、“精神科一般病棟”の誤りでした。

## 想いをつなぐ

●相談支援事業所なでしこ 副主任 木村千尋

相談支援事業所は訪問に出ることが多く、特に日が長くなったり短くなったりすることに敏感になる。この原稿を書いているのは2月だが、寒い時期になると思い出す昔の光景がある。小学生の冬、部活が終わり寒く真っ暗な中をひとり小走りで帰り、ようやく家に着くと薄暗い家の中で居間だけぼつんと電気が灯り祖父母が待っていてくれるというもの。石油ストーブの上に置かれたやかんからは湯気が立ち上り、部屋を暖めている。祖母が「寒かったろう」と温めた手で冷えた私の手を包み込んでくれ、それを祖父がニコニコと見守っていた。私はそこで寒く暗い中を緊張して帰ってきたことに気づき、気持ちがほぐれていくのを感じた。



あれからずいぶんと月日が経ち、祖父母も次々にこの世から旅立っているが、陽が落ちるのが早い時期になると思い出し、当時の部屋の空気や祖母の手の感触がよみがえ

り気持ちをしっかりと温かくしてくれる。

祖父母といえば、NHKの『ファミリーヒストリー』という番組が好きで、涙なしに観ることができない。有名無名に関わらず先祖たち一人ひとりにさまざまな物語や苦労があり、それらの積み重ねで今の自分がいるのだと考えさせられる。私の祖父は二人とも戦争を経験しており、一人は終戦で旧ソ連軍の捕虜となりシベリア抑留となった。極寒の地で過酷な強制労働を余儀なくされ、周りが次々に寒さや飢えで亡くなっていく中で運よく生きて帰ることができた。もう一人は陸軍で、中国から東南アジアまで歩いて縦断し、戦地で体に複数銃弾を受け傷痕軍人となった。どちらも私が思い出す顔はとても穏やかだが、時代に翻弄され共に大きな傷を抱えていたように思う。シベリア抑留を経験した祖父は、晩年になってようやく戦争の経験を語るようになり、『次に伝える責任』を感じ話してくれたのではないかと思うと、私がまた次の世代にしっかりとつないでいく責任を感じるのだった。

まだ幼い我が子は戦争の話など全く耳を傾げる様子もなく、好きなアニメをまねては戦いごっこに興じている。これからの時代が明るいものという予感あまりしないが、今日も祖母がしてくれたように我が子の手をしっかりと握ってあげたいと思う。

## 向陽台 PICK UP

# 思春期病棟の年末年始の裏側に潜入!!

●南3病棟 看護師 主任 松尾 亨輝

思春期病棟では年末年始にはさまざまなイベントを行いました。

まず、12月24日のクリスマスイブは思春期イベント。感染対策をしながら、クリスマスのケーキを作り、ケーキを食べながら映画鑑賞をしました。次に12月29日は病棟のデイルームや学習室の大掃除を行いました。初めは「えー、やりたくない」と嫌そうに話していた子どもたちも役割をもらうと、熱心に掃除や本の整理などを頑張ってくれました。そのおかげで、とても綺麗になり、清々しい気持ちで年末を迎えることができました。

そしていよいよ大晦日!! 普段は21時までには自室に戻り、消灯している子どもたち。しかし、この日だけは夜更かしして年越しカウントダウンができます。

数日前から、「年越しはできますか?」「消灯時間を遅くしてください」と一生懸命お願いにきます。夜更かしの許可が出た時の子どもたちの喜びようったら…! 子どもたちも



ソワソワした気持ちを抑え、テレビを観ながらお菓子やミカンを食べ、普段とは違う賑やかな夜を過ごしました。



年が明け、新年初の活動として1月4日にスタッフも一緒に書き初めをしました。書き初めでは今年の干支の「寅」という文字を書いたり、今年の抱負を書いたりしていました。みんなで書いた作品を病棟のデイルームに飾り、出来ばえの良さにスタッフは感動していました。そんなこんなで、南3病棟はドタバタした年末年始を過ごしつつ、子どもたちと一緒に新年を迎えることができました。今はもう、いつもの日常に戻っていますが、変化に敏感な子どもたちです。一人ひとりに寄り添いながら日々、子どもたちに向き合っていきたいと思います。

今年はコロナも落ち着き、以前のように子どもたちの楽しい笑い声が聞こえる日常が取り戻せるといいなと願うばかりです。



# 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13回



## 熊本市児童相談所

戸澤角充 所長

はじめに、新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、医療従事者の皆様におかれましては、日々、患者様の診療に献身的に従事されていることに対しまして、敬意を表しますと共に、心より感謝申し上げます。

私事ではございますが、昨年の4月に児童相談所長を拝命いたしました。2008年(平成20年)から3年間、児童相談所や要保護児童対策協議会の仕事に従事した経験があり、今回、約10年ぶりの勤務となります。向陽台病院の比江島院長をはじめ職員の皆様方には、常日頃より児童相談所の業務の運営に、ご理解をいただき、多大なるご協力をいただいていることに対し、厚くお礼申し上げます。

皆様ご承知のこととは存じますが、児童相談所は虐待対応をはじめとして、養護、障害、非行、育成など、児童における様々な相談をお受けしているところであり、相談の対象となる児童の多くは、発達面や精神面に課題を抱えております。特に、精神面に課題のある児童は、自殺企図から自傷行為を繰り返すなど、重篤な症状を抱えて相談に訪れるケースがあるのですが、そのような場合には、まずは、医療機関での治療に繋ぎ、その上で、児童の支援を検討していくことにしています。

向陽台病院におかれましては、そのような児童の受け入れに対し、迅速にご対応いただいております。さらには、その後の支援においても円滑な連携のもと、ご尽力いただいておりますことに、改めて感謝申し上げます。児童相談所におきましては、引き続き支援が必要な児童に寄り添いながら、各種相談を受けていくことは元より、現在、社会問題化しているヤングケアラー等の新たな課題にも目を向けながら、児童の利益を最優先に取り組んで参りますので、引き続きのご支援をお願いするところです。



## はじめての オンライン授業



ゲームやネットのコントロールがうまくいかず入院している子が多い児童・思春期病棟。ゲームやネットの世界から一旦離れてリアルな体験を重ねてほしい、というねらいもあって、入院中はオンラインの電子機器は持ち込めないルールになっています。「いまどきスマホが持ち込めないなんてありえん!」「ゲームが出来ないなんて暇すぎる」と子どもたちからブーイングがでても、漫画や小説、トランプや将棋、人生ゲームなどアナログなグッズを駆使して暇な時間を一緒にやり過ごしてきました。「学校側がオンライン授業をしてくれるらしいので、受けさせてもらえないでしょうか」と家族に懇願されても、病棟内の学習支援でアセスメントを行って、院内学級に転籍してから対

面で授業を受けてもらうことにこだわってきました。

しかし、コロナの影響はしぶとく、ついに対面での授業が出来ない時がやってきてしまいました。院内学級の先生方と院内スタッフとで打ち合わせを重ね、『期間限定』でオンライン院内学級をスタートしました。はじまってしまうと…ICTのスペシャリストとも言える子どもたち。上手に使いこなし、あれよあれよとあっけなく授業が進みました。

『対面』にしばらくはいたのは、実は私たちスタッフだったのかも…? もう少し柔軟にICTとの付き合いを考えていこうと心に決めた病棟スタッフでした。

(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12月から2022年2月の動向を掲載しています。

集計月	2021年 12月	2022年 1月	2022年 2月
外来延数	2,475	2,380	2,261
新患者	34	48	23
1か月ごとの入院患者数			
入院	36	51	38
退院	47	42	44

### 編集後記

【こもれび】新春号の発行後、病院に嬉しいお便りが届きました。『絵本の読み聞かせ』の記事に対し、オススメの絵本をご紹介してくださるお手紙でした。執筆したスタッフをはじめ、編集委員全員がほくほくした気持ちで手紙を読みました。

毎回、どんな記事を書けるか頭を悩ませ、締め切りに追われ…とトタバタ奮闘していますが、「この作業の先に読者がいる!」と実感できる瞬間でした。

当院のホームページにも、【こもれび】のバックナンバーが掲載されています。興味がある方はちょっと覗いてみてください。

(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4月現在)

月	火	水	木	金
山脇	比江島 (9:00~14:00)	猪山	兼氏	田仲
新堀	田仲	橋高	牧 [隔週] 宮崎 [隔週]	河崎
比江島 (13:00~17:00)	森並	横田(晃) [隔週]	長田	

※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



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。