

TAKE
FREE

2024年 夏号

vol. 82

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

[病気のおはなし]

依存症シリーズ1

お酒と上手につきあうために

[部署紹介]

地域生活に向けてお手伝いします！

[プログラム紹介]

学習支援のひみつ

[リレーエッセイ]

相談支援事業所なでしこ

精神保健福祉士 主任 山本歩美

[向陽台 PICK UP]

5S向上委員会ってどんな委員会？

[連携機関]

熊本県精神保健福祉センター

臨床心理士/公認心理師 渡邊 知子 さん

[院内学級ひかり]

いいね！ボックス

● 今回教えてくれた先生

副院長

武藤 岳夫 先生
(精神保健指定医)

お酒と上手につきあうために

今回から、全3回にわたり依存症について武藤先生に紹介いただきます。第1回は、大人の方々にとって身近な、お酒とのつきあい方に関するお話です。



お酒は、「社会の潤滑油」「百薬の長」など、よい面が強調される一方で、身体や精神にさまざまな影響を及ぼすことも知られています。「お酒はほどほどに」という言葉をよく耳にしますが、ほどほどの飲酒とはどのくらいの量を指すのでしょうか？また、お酒と上手につきあうためには、どのようなことに気をつければいいのでしょうか？

適正飲酒を知ろう

まず現在ご自分の飲んでいるお酒に含まれる純アルコールの量(グラム数)を把握しましょう。

$$\text{飲酒量(ml)} \times \frac{\text{アルコール度数}}{100} \times 0.8(\text{比重})$$

飲酒量と度数さえわかれば簡単に計算できますので、一度計算してみてください(最近では、純アルコール量を表示する飲料も増えてきています)。

飲酒による疾患や臓器への影響は個人差がありますが、最近の研究では、健康によい飲酒量は存在しない、すなわち「酒は百薬の長」を否定する報告が増えてきています。健康のためにはゼロがベスト、ということ踏まえ、普段飲酒している方のために、適正飲酒の目安となる指標を2つご紹介します。

「節度ある適度な飲酒」:純アルコール20グラム以内(高齢者、女性、お酒に弱い体

質の人は10グラム以内)【図1参照】

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」:純アルコール男性40グラム以上、女性20グラム以上(図1の2倍と覚えてください) ※この指標は、この量までは飲んだ方がいい、飲んでもいいというものではありません。

上手なお酒との付き合い方

次に、ご自身の飲酒状況を把握するため、AUDIT-C(表1)をやってみてください。男性6点以上、女性4点以上の場合、何らかの飲酒問題が生じている可能性がありますので、表のQRコードから、より詳細な質問も回答してみてください。

2024年3月に厚生労働省より公表された、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、健康に配慮した飲酒の仕方として、

- 1 自らの飲酒状況を把握する
- 2 あらかじめ量を決めて飲酒をする
- 3 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 4 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- 5 一週間のうち、飲酒をしない日(いわゆる休肝日)を設ける

が挙げられています。

また、つい飲み過ぎてしまうことが多い方のために、お酒を減らすための具体的な方法として、7~8割程度の努力で達成可能な、具体的な目標をまず設定し、それを

記録(飲酒日記)につけることが有効とされています。記録というと面倒に感じられるかもしれませんが、達成できたかどうかを○△×で評価する程度でも構いません。最近は、簡単に入力できるアプリも多数開発されていますので、一度使ってみてはいかがでしょうか。

図1 節度ある適度な飲酒(純アルコール20g)
女性・高齢者・お酒に弱い体質の人は半分



1 今年もやるばい！ おふらいんきゃんぷ@くまもと2024

今年は、医療法人社団 松本会 希望ヶ丘病院との合同開催です。



- 日程: 9月14日・15日
- 場所: 国立阿蘇青少年交流の家
- 対象: 小学4年生～高校生
- 費用: 5,000円

AUDIT-C

表1

アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- [0] 飲まない [1] 1か月に1度以下 [2] 1か月に2～4度
[3] 1週に2～3度 [4] 1週に4度以上

飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

- [0] 1～2ドリンク [1] 3～4ドリンク [2] 5～6ドリンク
[3] 7～9ドリンク [4] 10ドリンク以上

1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ (※1ドリンクは純アルコール10グラム)

- [0] ない [1] 1か月に1度未満 [2] 1か月に1度
[3] 1週間に1度 [4] 毎日あるいはほとんど毎日

回答項目の点数を合計し、男性6点以上、女性4点以上の場合、右記QRコードから、AUDITに進んでください



お酒と上手につきあえない・・・ アルコール依存症とは？

減らそう、やめようとしてもうまくいかない場合は、アルコール依存症の可能性があるかもしれません。アルコール依存症とは、お酒のコントロールができず、自分や周囲が困るような問題が生じてもやめられない状態となる病気です。

最新の診断基準(ICD-11)では、下記のうち、2項目が3か月以上続く場合に診断されます。

- コントロール障害(飲酒量、飲酒の開始・終了時間、状況に応じた飲酒等のコントロールができない)
- 飲酒中心の生活(本来の生活や役割を犠牲にしても飲酒する)
- 耐性(酔うための量が増える)、離脱症状(お酒が抜けると身体・精神に不快な症状が生じる)

表1のQRコードからAUDITにご回答された方で、合計15点以上の方は、アルコール依存症の可能性があります。一度早めに専門医の受診をおすすめします。

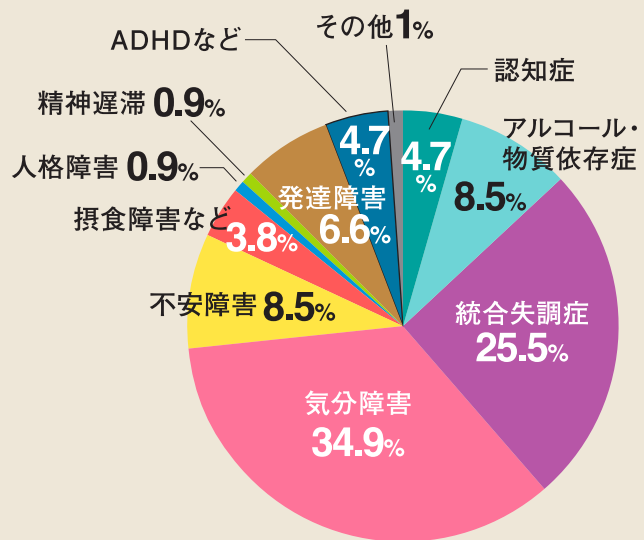
アルコール依存症の治療は、断酒が基本とされており、当院では、外来・入院どちらにも対応した治療プログラムを実施しています。また、「お酒を減らしたい」「病気かどうか知りたい」など、さまざまなニーズや目標に応じた治療のご提案が可能です。当院は熊本県の依存症治療拠点機関(アルコール・薬物・ギャンブル)に指定されています。ぜひお気軽にご相談ください。



依存症治療のご案内
(パンフレット)

2 救急病棟の疾患別割合 (2024年3月～5月)

気分障害、アルコール・物質依存症の方が少し減り、統合失調症、不安障害の方が増えました。



地域生活に向けてお手伝いします!

●地域連携部 地域移行支援科

精神保健福祉士 副主任 長尾 香奈・精神保健福祉士 森永 妃加留

精神保健福祉士をご存知ですか? 「ワーカーさん」の方が聞き慣れているのではないのでしょうか。

今回は向陽台病院の精神保健福祉士(MHSW/メンタルヘルスソーシャルワーカー)が所属する地域連携部についてご紹介します。

メンタルヘルスソーシャルワーカー(MHSW)のお仕事

地域連携部は、外来担当の「地域連携科」と、入院担当の「地域移行支援科」にわかれています。地域連携科は病院の窓口となり、初めての受診相談や入院相談を受けています。特に初診の場合は不安や戸惑いがある方もいらっしゃるため、少しでも不安が解消できるよう心がけながらお話を聴いています。地域移行支援科は入院中の患者さんやご家族の意向を確認しながら、退院後の生活や環境調整について一緒に考えています。入院と外来で担当はわかれますが、制度やサービスの提案、院内外の連携などの役割も担いながら、切れ目のない支援に努めています。

どんな人たちが働いているの?

地域連携部には12名の個性豊かなMHSWがいます。外来担当は病院受付向かいにある地域連携室で、入院担当は各々の病棟で仕事をしていますが、それぞれのタイミングで1日に何度かMHSWの部屋(通称ワーカー室)に集まります。1人の相談からミニカンファが突然始まったり、嬉しかったことを共有しあって

つつい盛り上がりたりといつも賑やかで、先輩後輩関係なく意見を出し合える雰囲気的空間です。(ときにはお菓子もつまみながら)パワーを充電し、それぞれの持ち場にもどっていくのが日常です。

また、スキルアップを目的に、外部講師を招いて月1回勉強会を実施しています。ときには精神保健福祉の歩みを学び、ときには症例検討を行い、ときには実践的なロールプレイに取り組んでいます。それぞれの個性を活かしながら専門性を発揮できるよう、これからも学びを深めていきます。

院内で「ワーカーさん!」と声をかけてくださる患者さんやご家族が多くいらっしゃいます。家庭や学校・職場などで自分らしく地域生活を楽しまれていることを知ると、「一緒に悩んだ時間や一緒に考えたことが、少しでも役に立てたならうれしいな」と実感し、この仕事のやりがいを感じます。院内でMHSWを見かけた際は気軽に声がけください。



「自立支援医療費受給者証」 「精神障害者保健福祉手帳」 更新案内廃止のお知らせ

2025(令和7)年2月から自立支援医療費受給者証・精神障害者保健福祉手帳の更新案内を、廃止させていただきましたことになりました。当院では患者さんへのサービスとして更新案内を行っていましたが、最近を受給者証がご自宅に届くケースもあり、当院での期限管理を継続することが難しくなっていました。更新手続きは有効期限の3ヶ月前から可能です。

患者さんやご家族にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、地域連携室までご相談ください。



学習支援のひみつ

●南3病棟 臨床心理士/公認心理師 牧住 歩実

南3病棟には、月曜・水曜の午前中に『学習支援』という名のお勉強の時間があります。「勉強すき？」と聞くと、「キライです！」と清々しく答える子どもたち。いかに「ちょっとやってみようかな？」と思ってもらえるか、ウデがなるところです。

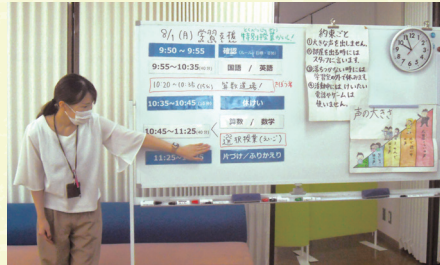
学習支援の運営メンバーは心理士・看護師に加え、3人の元教員のベテラン先生です。最近、フレンドシップスタッフ(学生さん)にも入ってもらっています。わからない問題も理解ができるまで優しい口調で丁寧に繰り返し教えます。それがやる気を引き出す一番効果的な方法です！と言いたいところですが、そう簡単にはいきません。実は、興味を持って学習できるようにといくつかの秘密の技を用意しております、この場を借りてご紹介します。

📖 多種多様なテキスト

一人ひとりにあった学習課題(プリントや作業課題)を用意し、自分のできそうな内容の勉強から始めます。同じ漢字の勉強でも、4種類のテキストの中から、例えば文字の大きさや練習量、情報量の多さなどから、最適な内容のものをチョイスして渡しています。

📖 集中力向上アイテム

環境調整のために、さまざまなアイテムをそろえています。大きなパーテーション、サングラス(視覚的な刺激を減らす)、イヤーマフ(聴覚刺激を減らす)、さまざまな柔らかさのスクイズやトゲボール・芝生の足置き(刺激を入れて集中力アップ/疲れを癒す)、おたのしみ



プリント(達成したご褒美)、自分の疲れにくいスケジュールを作る(休憩の練習)など。人気のアイテムは争奪戦になったりもします。

📖 ベテラン先生による授業

英語のコミュニケーションの授業があります。英語に親しむきっかけになったり、身近な英単語を学んだりします。春休みや夏休みには、歴史や進路に関する特別授業も開催。ほめ上手な先生の言葉でやる気がアップする子どももいます。

📖 プリントファイルのレベルアップ

「ゲームみたいで楽しい!」との声もいただく、最もやる気につながっていると感じる方法です。達成度が目で見てわかるように、425gで新しいファイルを買ってできるシステムにしています(数値も子どもと一緒に計算して決めました)。全部で6段階。最も高いレベルの「グレー」ファイルは努力の勳章。手に入れると尊敬のまなざしを集めます。

学習支援でちょっぴり自信をつけた子どもたちは、院内学級へチャレンジしていきます。今後も「意外と、やってみたらいけた!」「わかるって楽しい!」という体験ができるような時間になることを目指していきます。

みならいロボットの『ハル』くん、病院にもずいぶん慣れてきたようですよ。今日は指導係の『ひなた』さんと【外来受付】の見学です。

ハル 玄関から入ってすぐ、受付があるんだね。あ!患者さんが受付に来られたぞ。ちょっと見学させてもらおうと。

医事スタッフ:

おはようございます。診察券と保険証をお願いします。マイナンバーカードがありましたら、こちらに置いてください。



△時に予約の〇〇〇さんですね。こちらの番号札で呼びますので、待ち合い室でお待ちください。

ひなたさん 国の動きに合わせて、マイナンバーでの受付ができるようになったのよ。

ハル 診察室が1、2、3部屋かぁ。診察の先生によって呼ばれる順番が違うんだね。

外来看護師さん: 混み具合で少しおまかせすることもあるのが申し訳ないんだけど、ちょくちょく声をかけるように心がけているわ。

ハル 診察が終わったみたいだ。このあとはどういう動きなんだろう!?

外来看護師さん: 処方の内容や日数に間違いがないかしっかり確認して、それから会計の準備を行うのよ。

医事スタッフ: 会計をして、処方箋と領収書をお渡ししたら、おしまいよ。その後、かかりつけの薬局で、薬を受け取ってもらう流れになっているわ。

医事課長: 診察の受付や会計、面会の申し込みや入院費のお支払いなど、受付窓口ではいろんな対応をしているんだ。待ち時間の短縮やわかりやすい案内表示など、患者さんが利用しやすい受付になるように、日々工夫しているのさ。声をかけてもらいやすい、明るい受付になるよう、これからも頑張るぞー。

ハル たくさんの人の対応、大変そうだなあ。僕も、最初に病院にやってきたときに、受付のお姉さんに笑顔で「こんにちは。どうされましたか?」と声をかけてもらったの、嬉しかったなあ。最初に出会うスタッフさんの役目、責任重大だね。僕も素敵な挨拶ができるようになりたいな。



としを重ねるとということ

●相談支援事業所なでしこ 精神保健福祉士 主任 山本 歩美

この春、家族旅行をした。母との二人旅は何度か行っていたが、父も一緒に旅は気づけば20年ぶりだった。行先は島原半島。天候は雨と霧でイマイチだったが、温泉や美味しい食事に癒され、家族水入らずの時間をゆっくり過ごすことができた。

私の生まれは愛知。父の転勤のため、途中で熊本に引っ越してきた。数年で愛知に帰る予定だったのだが、今も熊本に住んでいる。はじめは馴染めなかった熊本弁や甘い九州醤油にもすっかり慣れた。愛知へは、お盆や正月に祖父母に会いに行くことはあったが、祖父母が他界してからはすっかり疎遠になってしまっていた。しかし昨年、愛知に行くことがあり、自分が生まれ育った町の元の家へも行ってみることにした。最寄りの駅からの道のりはうろ覚えだったが、友だちとよく遊んでいた公園が見えた瞬間、いろいろな思い出が湧き上がってきた。そして家にたどり着いた。久しぶりに見るその家は、白かった外壁が薄紫色に変わっていたものの、その佇まいは変わらずにあった。しばらく当時の記憶を辿りながら周辺を歩いてまわった。

ところで、島原半島には、熊本にきた頃の思い出がある。夏休み

の自由研究のために島原城を訪れた。実のところ、それは母がテーマを決めていた。そもそも歴史に興味がない私は、両親の後について回るだけだった。自由研究は私なりに頑張って仕上げたものの、母の添削や再構成により、ほぼ母の作品と言っても過言ではない物が完成した。それが先生から褒められてしまい、私は何とも言えない気持ちになったことを覚えている。このことは、今でも我が家でのお決まりの話題である。そんな思い出のある島原城。当時と同じように両親の後をついて歩いた。その時、父がふと思いついたように「あの時もこんな感じで歩いていたよねえ」と言ったので、私も母も大笑いした。けれど、同じようにそびえる島原城を見上げる父の背中中は、あの時よりも少し小さく見えた。

昔の記憶も思い起こすことになった家族旅行で、両親の佇まいや思いがこれまでと違って見えるような気がした。それは、私がとしを重ねたということかもしれない。父の背中を見て寂しい気持ちもしたけれど、色々なことに興味を持ち楽しそうに過ごしている両親のように、私もとしを重ねていきたい。



向陽台 PICK UP

5S向上委員会ってどんな委員会？

●リハビリテーション部 デイケア科 科長 茨木 由美子

一步、玄関を入ったとき、そこに住んでいる人のイメージが浮かぶことはありませんか？きれいに片づけられ、花や調度品がセンスよく飾ってあると、ここに住んでいる人は素敵な人だろうなと感じます。反対に履物が散乱し、多くのものが雑然と置かれていると、「うわっ」と思わず後退りしそうになります。片づいていないと、必要なものもすぐには取り出せず、不要な時間を使ってしまいます。また、壊れたまましまい込まれていると、必要なときにすぐに使えず困ってしまいますね。

5S向上委員会には、そんな基本的なことが忙しさのあまりに当たり前でできず、医療の場が安全な場所ではなくなるのを防止する役割があります。

『整理、整頓、清掃、清潔、躰』それぞれの頭文字を用いた5S活動は、職場の安全な環境づくりと効率的で働きやすい職場づくりのために、さまざまな企業で取り組まれています。当院では5番目の『躰』を『接遇』に変え、患者さん・ご家族の方への接遇向上に努めています。5S委員会活動では、毎月の院内ラウンド

で気づいたことを部署に返し改善を求めたり、年に2回患者満足度調査を実施し、患者さん・ご家族の方からの評価や声を職員に届けています。

「この病院で治療を受けて良かった」との嬉しい言葉をいただけて励みになったり、「忙しそうで話しかけづらい」といった声を受け取り、日々の患者支援のあり方を見直す機会にもなっています。2023年度は、「あいさつ」の言葉を合言葉に、「あかるく、いつも、さわやかに、つづけようあいさつ」に取り組みました。2024年度は、満足度調査で頂いた声を受けとめ、「患者さんが話しかけやすい環境づくり」をスローガンに病院全体で取り組みます。

「向陽台病院があって良かった」と患者さん・ご家族の方が満足できる治療環境づくりと、私たち職員が「ここで働いて良かった」と思える職場環境づくりのために、5S向上委員会の活動を広げていきたいと思っています。



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20回



熊本県精神保健福祉センター

臨床心理士/公認心理師 渡邊 知子 さん

『こもれび』読者のみなさま、こんにちは。私は、精神保健福祉センターという、一般には馴染みのない名前の職場で働いています。都道府県と政令市には必ず1か所ある、心の健康に関する相談機関で、熊本赤十字病院の道向かいにあります。熊本市こころの健康センターは熊本市民の方のための同じ相談機関です。

主に大人の方の相談をお受けする機関ですが、中学生、高校生からの相談も増えてきました。「眠れない」「学校・職場の人間関係がうまくいかない」「家族を精神科受診させたい」。いろんな電話相談が年間7千件ほど入ります。「消えてしまいたい」などの緊急相談の他、「第三者に話を聞いてもらいたい」など、精神科医や臨床心理士との対面相談に来所される方は年間300名ほど。精神科病院よりも入りやすいということで、受診を迷う方の利用も多い気がします。心身ともに切迫した状態でも精神科の予約が取れない昨今、向陽台病院には当センターにつながった方を多く受け入れていただいています。相談者の命を救っていただいたこともあります。日頃から顔見知りのスタッフの方々とやり取りできる安心感が、よろず相談に対応する勇気を支えています。

多くが長く一人で、あるいは家族だけで悩みを抱え、あの手この手を尽くしてきた末に、勇気を振り絞っての相談です。秘密は守ります。匿名でも結構です。相談は、これまでと違う手立てを見つける第一歩。私たちも、一人ではなく助け合って支えます。次の一歩に向けて一緒に考えていきたい、そんな思いでみなさんからのご相談をお待ちしています。



院内学級 ひかり

いいね!ボックス

続いては【いいね!ボックス】のコーナーです。今週もたくさんの「いいね」が届いています。一つずつ読んでみたいと思います。

- 〇〇くんがしょうぎを教えてくれた。すごい、かっこいい、ありがたい!
- さんがいつも優しくしてくれる。やさしい!
- スタッフさんが話を聞いてくれた。やばい、エモい、ありがたい!

これは、南3病棟のコミュニティミーティングの場面です。【いいね!ボックス】に寄せられた子どもたちからの「いいね」を共有しています。

いろんな年齢の子どもたちが共同生活を送る南3病棟。楽しいこともあれば、窮屈さでストレスが溜まることもあるようです。ときには病院のご意見箱【ふれあいボックス】にたくさんの不満が寄せられ、ピリリとした雰囲気のみーティングとなることもあります。その後にあるのが【いいね!ボックス】のコーナー。「いいね」をもらった子はどこか誇らしげです。中にはスタッフへの「いいね」もあり、よく見てくれるな、と嬉しくなります。先ほどまでの緊張感はどこへやら、自然と笑顔になれるコーナーです。そして最後に「いいね」をもらった人へ、見つけてくれた人へ、大きな拍手を贈ります。

(臨床心理士/公認心理師 北岡 桃代)

中から見る風景

病院の中から見える風景を写真でパチリ。



- # もうすぐ夏本番!
- # グリーンカーテン
- # 涼しさを求めて

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2024年3月から2024年5月の動向を掲載しています。

集計月	2024年 3月	2024年 4月	2024年 5月
外来延数	2,602	2,602	2,533
新患者	58	49	31
1か月ごとの入院患者数			
入院	41	55	42
退院	50	40	38

編集後記

今年の夏はどこにいこうかな?と、美味しそうなかき氷の情報を見つけては、ウキウキ保存している日々です。暑い夏ですが、ひんやりアイテムを味方に無事に乗り切りましょう…!

(牧住歩実)

私たちは「こもれび」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)

診察のごあんない (2024年7月現在)

月	火	水	木	金
比江島 (13:30~17:00)	比江島 (9:30~15:00)	橋高	兼氏	田仲
伊藤	田仲	横田(児) [隔週]	宮崎 [隔週]	武藤
新堀 [第2・第4]	森並			河崎

※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
- 熊本県依存症専門医療機関
- 熊本県依存症治療拠点機関



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。