

TAKE
FREE

2025年 夏号

vol. 86

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

【病気のおはなし】

自助グループ(セルフヘルプグループ)

【部署紹介】

北3病棟を支える仲間たち
～その人らしさを大切に～

【プログラム紹介】

デイケア夏祭り

【リレーエッセイ】

南1.2病棟 師長
松尾 亨輝

【向陽台 PICK UP】

医療安全管理委員会の活動紹介
～安全で安心できる病院を目指して～

【連携機関】

くまもと県北病院
病院長 田宮 貞宏 先生

【院内学級ひかり】

えっほ、えっほ、
遠足にいったって伝えなきゃ♪

病気のおはなし

● 今回教えてくれた先生

診療部 医長 (精神保健指定医)

まちだ みさ
町田 三彩 先生

(セルフヘルプグループ) **自助グループ**

これまで、「こもれび」ではさまざまな依存症についてのお話をさせていただきました。今回は「自助グループについて」のお話です。

「依存症」は対象物質(行為)にはまり、コントロールができなくなる精神疾患の一つです。精神疾患であるため病院では「精神科」という診療科で診ていくわけなのです。通院すれば回復できるのか?という疑問をお持ちになる方もいらっしゃるかもしれませんが、通院するだけで回復していく方はもちろんいらっしゃいますが、それだけでは十分ではありません。それは下の図にあるような心の問題があるからなのです(図1)。この図は依存症という疾患を氷山に見立てたものです。水面の上に出てくる僅かな部分が「お酒を飲みすぎて身体を壊してしまった」「ギャンブルで借金して経済的に破綻した」「家族や周囲の人に愛想をつかさ、みんな離れてしまった」という誰がみてもわかる問題の部分です。水面の下の外からは見えない部分には「怒り」「恥ずかしさ」「低い自己肯定感」「白黒思考」「完璧主義」「嘘」など、たくさんの本人の「生きづらさ」の問題が隠れています。また、この「生きづらさ」は、自分でも気がついていないものや他人に知られたいくないものであることが多いのですが、これらが依存行動の原因になったりもします。しかし「生きづらさ」を抱えたまま一人で依存症から回復することはとても困難です。一人ではどうしても「我慢」の断酒、断ギャンブル、断薬となり、「我慢」はいつかは限界を迎えてしまいます。「生き

づらさ」を含め、仲間とともに回復していくという場が『自助グループ』です。依存症治療において、自助グループはとても大切な役割を果たし、回復のための大きな柱の一つです。

さて、『自助グループ』とはどんなところなのでしょう。代表的な自助グループとその対象者や特徴を記します。

AA(Alcoholics Anonymous/ アルコールリックス・アノニマス)

- 対象: アルコール依存症者
- 特徴: 「お酒をやめたいという願いがある」人たちの集まりであり、匿名で参加となる。自分自身がお酒を飲まない生き方をする、飲酒問題で今苦しんでいる人たちに飲まない生き方ができるように手助けをすることが目的。

NA(Narcotics Anonymous/ ナルコティクス・アノニマス)

- 対象: 薬物依存症者(違法薬物、処方薬問わず)
- 特徴: 「薬物依存からの回復を目指す」人たちの集まりであり、匿名参加となる。定期的にミーティングを開催し、クリーン(薬物を使っていない状態)でいられるように手助けし合っている。

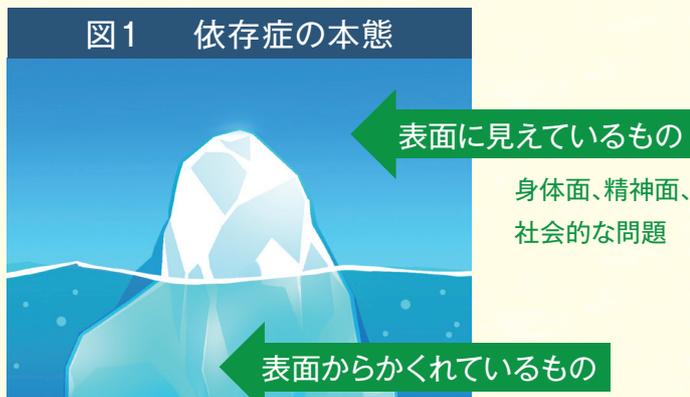
GA(Gamblers Anonymous/ ギャンブラーズ・アノニマス)

- 対象: ギャンブル依存症者
- 特徴: 「ギャンブルをやめてより良い人生を歩きたいと願う人」が匿名で集まって定期的にミーティングを開き、「賭けない1日を仲間とともに」を目指している。

アラノン、ギャマノン、ナラノン

- 対象: アルコール、ギャンブル、薬物の当事者の事で悩んでいる家族や友人
- 特徴: 自分の名前を明らかにする必要はなく、当事者の問題から手を放し、自分の人生と向き合うためのミーティングを定期的に行っている。

図1 依存症の本態



不安 孤独 罪悪感 無力感 自己否定感
希死念慮 淋しさ 見捨てられ不安
認められないのではという恐れ

当院でおこなっている自助グループ	
依存症ミーティング	火曜・午前
依存症勉強会	金曜・午前
院内断酒会	第3土曜・午前
GAメッセージ	第3金曜・夕方
摂食障害「肥後橋会」	第4土曜・午後

断酒会

●対象：アルコール依存症者とその家族、関係者

●特徴：アルコール依存症からの回復をめざす人々が実名で参加し、酒害の回復のために例会を定期的に行っている。組織化されており、会費が必要である。

自助グループのメリットや効果としては下記のようなことがあげられます。

*対等な立場：同じ問題を抱える人たちが自由に対等な立場で素直に話すことができます。

*孤独感の軽減：同じ経験をした人々との交流を通し共感や「自分ひとりではない」と安心感が得られます。

*回復のモチベーション維持：他者の体験を聞くことにより、学び、自分の問題にも向き合える勇気を貰えます。自分自身の言葉で話すことにより、自分自身の感情に気づくことができます。

*回復への希望：先に回復している仲間に出会えることによって「どうせ自分は変わらない」と思っていた気持ちから「自分もあの人のようになれるかも」と希望を抱くことができるようになります。

自助グループ参加を通し、依存対象から離れた生活を送ることにより、一時は失われた家族や友人、社会との信頼関係を取り戻すことができます。また、人の話をきき、自分自身に対し正直に話をすることによってさまざまな問題の解決の糸口が見えてきたりもします。こうした1日1日を積み重ねていくことによって人間性が成長し、それまでとは違う全く新しい人生を歩むことができるようになります。

依存症からの回復、理解のために「自助グループ」に足を運んでみませんか？

Topics & Data

1 第47回 日本アルコール関連問題学会 熊本大会

9月5日(金)・6日(土)



●プログラム掲載開始

●インスタはじめました!



Instagram

プログラム

2 今年もやります！ おふらいんきゃんぷ2025

今年も玉名病院との共同開催です。その他、いろいろな所から大人サポーターが参加してくださいませ。



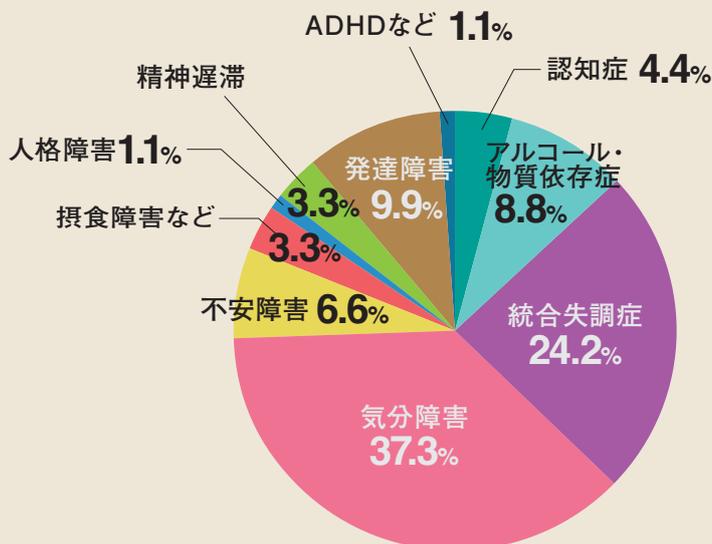
打ち合わせの様子
「おふらいんきゃんぷ」の「O」のポーズでパチリ



3 救急病棟の疾患別割合

(2025年3月～5月)

依存症、気分障害の方の割合が減り、不安障害と発達障害の方の割合が増えています。



北3病棟を支える仲間たち～その人らしさを大切に～

●北3病棟 病棟師長 なかむら ともみ 中村 知美



病棟の特徴

北3病棟は北棟の3階にある病床数59床の精神一般病棟です。治療の場だけではなく、人生経験豊かな患者さんたちと共に、より良い生活をサポートする温かいコミュニティのような場所でもあります。患者さんの平均年齢は72.5歳。高齢の患者さんが多く、精神疾患・身体疾患・認知症、長期入院の方も多病棟です。

リラックスできる環境作り

北3病棟は、患者さんが落ち着いて入院生活が過ごせるような環境が工夫されています。例えば自然光が差し込む明るいデイルーム（お天気の良い日は日向ぼっこ♡）。車椅子・シルバーカー・歩行器などがスムーズに移動できるように廊下は広々としており、患者さんに負担なく動きやすい造りになっています（離合のスペースはバッチリよ!）。

高齢者は環境の変化に敏感なので穏やかな雰囲気を保つようにし、患者さんたちには自分らしい時間を心地よく生活してもらっています。北3病棟は、ただの病棟ではありません！ スタッフ間の強い連携力！ 情報共有力！ それを活かし患者さん一人ひとりに対して多角的に支援し寄り添いながら心のケアも大切にしています。医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・管理栄養士・看護補助者・清掃スタッフなどがチームとして毎日がんばっています。それではさっそく、病棟を支える仲間たちを紹介します。

北3病棟の仲間たちの紹介



医師

優しい言葉で患者さんのどんな不安もすぐに和らげる『安心オーラの持ち主』。診察という名の魔法で、患者さんのモヤモヤをスッキリさせますよ。



作業療法士

昔なつかし昭和歌謡曲のメドレーを美声でみんなと一緒に歌います！そんな時代もあったねと、昔を思い出しながら語り合い、振り返る回想法。手や足を動かす体操で、心も身体も楽しく過ごす時間の提供をします！



医師事務補助スタッフ

医師の手となり足となり、診察指示や内容を、スポーツ実況さながらのスピードで正確に記録します！



栄養士

カロリー調整・食事形態変更もお手の物。魔法の献立で「食べたい」を引き出します。見た目や味も、そして栄養も愛情もバッチリなごちそうを作りますよ。リクエストメニュー募集中！



看護師

バイタルチェック・注射もするけど笑顔も元気も注入しますよ。緊急時の高速移動はオリンピック選手並み。瞬足で命を守ります！その痛みや苦しみ、私たちが全力で対応します！



看護補助者

私たちは身体介助のエキスパートよ！移乗・食事・入浴介助・身の周りの事はまかせてください。「あなたのできる。」を応援します！



薬剤師

私たちは薬の専門家！お薬は小さいけれど、患者さんの大きな幸せを願いながら、心を込めてお薬を準備します！



清掃スタッフ

毎日病棟の床やトイレをピカピカにするのが得意です。みなさん滑って転ばないように気をつけてくださいね！



精神保健福祉士

面談設定や家族対応もがんばって調整します！福祉サービスなどを自在に操る鋼の連携術師。患者さん家族の悩みも解決できる方向へ一緒に考えます！

北3病棟は、このように最強の仲間たちと協力し、患者さんに寄り添い理解を深めながら『その人らしさ探し』に力を入れています。そして「その人らしさを大切に」が病棟の文化になるように、仲間たちと一緒に、これからもがんばっていきたいと思います。

デイケア夏祭り

●リハビリテーション部 リハビリテーション科

にしやま ひろゆき
主任 西山 博幸

今年もデイケア夏祭りの時期がやってきました。この行事は、多くの利用者さんが楽しみにしているイベントです。単なるレクリエーションではなく、精神科デイケアの治療的側面も持ち合わせています。参加を通じて他者との関わりや役割意識、自主性の向上といった回復支援の一環でもあります。数週間前から始まる準備期間ではスタッフと利用者さんが協力しながら会場の飾り作りなどを進めていきます。これらを通して手作業の楽しさだけでなく、自分のアイデアが形になり、みんなで一つの目標に向かって取り組むことは、対人関係の練習にもなり、治療的にも大きな意味があると思っています。色々とアイデアを出し合いながら笑顔で作業に取り組む姿が印象的でした。また、模擬店では企画から役割分担、予算の範囲内での景品選びなど、前回の課題や問題点を振り返り、誰もが楽しめるよう企画の工夫、改善をしていきました。特にヤンググループではベビーカステラやクレープとドリンクの販売を企画しました。ポップの作成や調理、

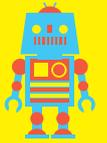


接客と役割分担し、『働く体験』も含めた実践的な活動が実施されました。

夏祭りの後は少し疲れますが、参加者の喜んでいる姿を見ると充実感を得て、次の企画作成の意欲につながると思います。最初にも書きましたが、今年も夏祭りがやってきます、7月の予定です。「去年よりも楽しかったね。」とってもらえるような夏祭りができたらと思います。当日はぜひリュミエール(デイケア棟)に足を運んでください!



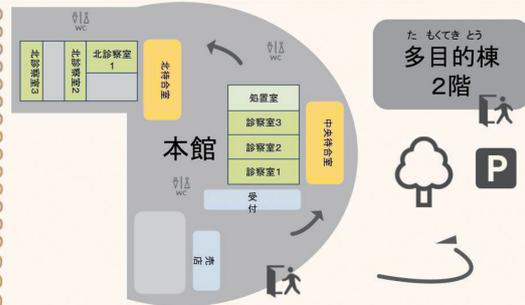
Q&A



スタッフ見習いロボットのハルくん。今日は外来にきていますよ。

ハルくん 4月から、外来の診察室が少し変わったと聞いたので、教えてもらいにきました!

外来師長さん ハルくん、こんにちは。4月から外来診察の枠が増えたので、診察室も増えたのよ。



今までの診察室に、北診察室1,2,3が加わったのよ。待合室も混み合っていたので、北診察室の前にも北待合室を準備したの。受付で「中央待合室」か「北待合室」のどちらでお待ちいただくか、ご案内しているわ。

ハルくん そうなんだ～。ちょっと探検してみよう。ここは今までの待合室だね。



そして、こっちが北待合室か。ここでまっておけばいいんだね。

外来師長さん 北待合室の方にはファイルをお渡しして、診察室前の廊下にファイルを出して待ってもらおうようにしているのよ。



慣れるまでは少しご不便をおかけするけれど、スムーズに案内できるように受付や外来のスタッフで頑張っているところよ。これまで北診察室ゾーンで行っていたカウンセリングは、多目的棟のお部屋も使うことがあるので、来られた時にご案内しているわ。

ハルくん いろいろ教えてくれてありがとう。僕も診察室の場所を覚えて、尋ねられたらスムーズにご案内できるように準備しておくよ。



焚火とコーヒー

●南1.2病棟 師長 まつお こうき 松尾 亨輝

数年前になりますが、コロナ禍で行動が制限される中、妻の提案でキャンプを行うことになりました。もともと妻はアウトドアが好きだったので、インドア派だった私にはあまりない感覚でした。しかし閉塞感を打破したいという思いがあり、家族での初めてのキャンプを行いました。

初めてのキャンプは手探り状態からのスタートでした。テントの設営に悪戦苦闘し、子どもたちも小さいながらベグ打ちなど手伝ってもらい、設営を行いました。家族で協力して一つの場所を作り上げる過程は、不思議な連帯感がありました。子どもたちは、普段見慣れない自然の景色に目を輝かせ、探検と称してキャンプ場内を駆け回り、その姿を見るだけでも、来てよかったと思えました。

日が暮れ始め、あたりが暗闇に包まれると、いよいよ焚火の出番です。パチパチと薪が爆ぜる音、立ち上る煙の匂い、そしてオレンジ色に揺らめく炎。普段とは違う光景、雰囲気の中、焚火を囲んで、その日あった出来事を話したり、他愛ない冗談を言い合ったりする時間となり、家族の絆をより一層深めてくれたと思います。



そして、この特別な時間をさらに彩ってくれるのが、焚火の傍らで淹れるコーヒーでした。SNSなどでも見かけていた自然の中で沸かしたお湯で丁寧にドリップするコーヒーは、実際に自分でも行ってみると格別な香りがしました。温かいコーヒーを手に取り、ゆっくりと味わう瞬間は、まさに至福のひとつときました。忙しい毎日の中で忘れかけていた、何もない場所でただゆっくりと過ごす贅沢をキャンプは思い出させてくれました。

妻の発案で始まったキャンプは、私たち家族にとって、単なるレジャー以上の意味を持つようになりました。それは、現在コロナ禍が過ぎた後も、家族の時間を大切に、自然の中でリフレッシュするための、大切な習慣となり、年に何度かにキャンプを行うようになりました。子どもたちは、テントの設営や火起こしといった共同作業を通して、協力することの大切さを学んでいると思います。また自然の中で自由に遊ぶことで、好奇心や探求心を育み、そして、焚火を囲んで語り合う時間を通して、家族の温かさを改めて感じられます。

キャンプから帰る頃には、心も体もすっかりリフレッシュし、また忙しい日常に戻っています。これからも家族みんなで、焚火とコーヒーを囲むキャンプを続けていきたいと思っています。

向陽台 PICK UP

●北2病棟 師長
えざき まさこ
江崎 正湖

医療安全管理委員会の活動紹介

～安全で安心できる病院を目指して～

医療安全と聞いて皆さんはどのようなことを想像されますか？ 医療安全とは、医療の過程全体において患者さんの安全を確保するための概念で、医療ミスや事故の防止、薬物の適切な使用、感染症の拡大防止など、患者さんの健康を保護するあらゆる取り組みを指します。

医療安全管理委員会では、院内のリスク収集とインシデント・アクシデント報告の分析から問題の把握と業務改善を行い、リスクの軽減に努め、安全な医療が提供できるように日々活動をしています。また、患者さんのみならず医療スタッフの安全にも留意しています。

おもな活動

- 1 医療安全に関する現場の情報収集及び実態調査(定期的な現場の巡回、点検、マニュアルの遵守状況の点検)
- 2 マニュアルの作成及び点検と見直しの提言
- 3 インシデント・アクシデント報告の収集、保管、分析、具体的な改善策の提案、分析結果の現場へのフィードバックと集計結果の管理
- 4 医療安全に関する最新情報の把握と職員への周知
- 5 医療安全に関する職員への啓発、広報
- 6 医療安全に関する教育研修
- 7 医療安全管理に関する連絡調整
- 8 医療事故発生時の指示、指導、検証等に関すること

医療安全活動への参加のお願い

●お名前確認について
処置や、検査、採血、点滴、配薬などを行う際に、ご本人であることを確認(患者間違いを予防)するために、お名前をフルネームでお申しいただくようお願いしております。確認のため、何度もお聞きすることがありますが、ご協力よろしく願います。

●転倒転落の予防
当院で一番多い事故として、転倒転落があります。入院すると、寝具やトイレの配置など住み慣れた住まいと異なります。環境の変化や治療に必要な薬剤の影響により、思いがけない転倒やベッドからの転落の危険性があります。入院時に転びやすさの危険度を確認し、転倒転落を防ぐために履きものなど提案を行います。ご協力をお願いします。



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24回



くまもと県北病院

たみや さだひろ
病院長 田宮貞宏 先生

当院は、玉名郡市医師会立玉名地域保健医療センターと公立玉名中央病院が統合し、2021(令和3)年3月に開院いたしました。

地域のニーズに応えるため、HCU(ハイケアユニット)を含む急性期病棟に加え、回復期リハビリテーション病棟や地域包括ケア病棟を備え、急性期から在宅復帰までを支える体制を整えております。一方、小児科診療では24時間体制で近隣では唯一の入院診療を行っております。

近年、特に高齢者の救急医療体制の脆弱性が懸念されております。そのため、当院では本年5月より急性期病棟の一部を地域包括医療病棟へ転換し、より円滑に高齢者急患を受け入れ、診療を行う体制を強化いたしました。地域の皆様の安心に少しでも繋がるよう努めて参りたいと思います。

日頃より、向陽台病院の皆様には多大なるご支援を賜り、心より感謝申し上げます。診療面のみならず、当院の初期臨床研修医の精神科研修においてもご指導いただいております。また、先日は当院にお越しいただき、アルコール依存症に関するレクチャーを職員向けに実施していただきました。研修医や職員にとって貴重な学びの機会となり、診療・教育・医療福祉連携の面で大きな力となっております。

今後も、皆様のご協力を得ながら、良き医療人が育ち集う場、地域の医療・福祉・介護をつなぐ場、そして地域の皆様にとって安心できる場を築いていけるよう、努力してまいります。引き続き、どうぞよろしくお願い申し上げます。



院内学級 ひかり

えっほ、えっほ、 遠足にいったって伝えなきゃ♪



4月24日は待ちに待った寂心さんへの遠足。3月のお花見はあいにくの雨で行けなかったこともあり「今度こそは!」とみんなで晴れることをお祈り…。そのかいあって雲一つない見事な快晴で遠足日和になりました(噂ではスタッフの中にとんでもない晴れ女さんがいたとか?)。交通ルールの確認をしていざ寂心さんへ出発。病院近くのトトロが出そうな坂道を下り、駅で一休み。長い坂道を登りきるとそこには目的地の「寂心さん!」

寂心さんには樹齢800年のクスノキがありその根元には祠(ほくら)があります。祠に手を合わせ木陰でひと休み…も、つかの間。元気な子どもたちはすぐに遊びを開始。大きなシャボン

玉の中に小さなシャボン玉を閉じ込める芸術的な遊びを編み出す子や四つ葉のクローバーを3つも見つける探し上手な子、大歓声があがる白熱のモルック大会、最後は鬼ごっこ。暑さにも負けずみんな目一杯、からだを使って遊びました。

スタッフも時間を忘れてしまうほどの楽しい時間はあっという間に過ぎ、祠へ「おじゃましました。」の気持ちを伝え病院へ。

日差しを背中に「足が痛い。」「きつい。」と言いながらも子どもたちは歩みを止めることなく、無事に病院へ到着。疲れた顔の中に、どこか達成感のある誇らしげな表情で病棟へ戻る子どもたちがとてもかっこよかったです。

ちなみに四つ葉のクローバーを探すコツは深追いせず「そこ」と思った所にある、と子どもに教わりました。幸せは案外すぐそばにあるのかもしれないね。みなさんにも幸せが訪れますように。

みやもと ひかる あさいめぐみ
(看護師:宮本 光輝/浅井 恵)



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。



至福のひとつき
外は暑いぞ~
喫茶「向」の人気メニュー

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2025年3月から5月の動向を掲載しています。

集計月	2025年 3月	2025年 4月	2025年 5月
外来延数	2,608	2,585	2,543
新患者	32	54	64
1か月ごとの入院患者数			
入院	58	54	62
退院	53	48	52

編集後記

あっという間に今年も折り返してしまいました。アルコール関連問題学会に、おふらいんきょうぶに、と今年もイベントが目白押しです。おいしいものを食べてエネルギー補充をしながら、必死に駆け抜けていきたいと思えます。ちなみに今は「ズッキーニ」にはまっています。(杉本千佳子)



私たちは「こもれび」とおとして、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。皆さまの率直なお意見をお聞かせください。(広報委員会)

診察のごあんない (2025年7月現在)

月	火	水	木	金
比江島 (13:30~17:00)	比江島 (9:30~15:00)	横田(晃) 【隔週】	兼氏	武藤
伊藤	田仲	町田	後藤	田仲 (10:00~12:00)
河津	武藤	大熊 【月1回】	宮崎 【隔週】	伊藤
	坂本			河崎
	森並			島貫

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

※担当医は予告なく変更になる場合がございます

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)

依存症治療の相談は、代表電話 (096-272-7211) へご連絡ください。

※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
- 子どものこころ専門医 研修施設
- 日本精神科救急学会 認定医制度認定施設
- 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。