

TAKE
FREE

2025年 秋号

vol. 87

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI



【病気のおはなし】

あかずきんちゃんを守るために

【部署紹介】

多職種で支える こころのリハビリ空間

【プログラム紹介】

夏休み思春期病棟特別イベント
活弁上映ライブ開催！

～思春期弁士、かわいいだけじゃだめですか？～

【リレーエッセイ】

診療部 診療副部長・
薬局長 薬剤師
井上 裕子

【向陽台 PICK UP】

行動制限最小化委員会について
～その人らしさを守る～

【連携機関】

独立行政法人国立病院機構
さいがた医療センター
院長/Sai-DATディレクター
佐久間 寛之 先生

【院内学級ひかり】

学校外伝 ～生きる力の極意書
君もレベルMAX! ～

病気のおはなし

● 今回教えてくれた先生

診療部 医師

かわづ そうたろう
河津 宗太郎 先生
(精神保健指定医)

あかずきんちゃんを 守るために



今回は、診察室の様子をのぞいてみましょう。おやおや、「あかずきんちゃん」のお母さんが相談にきているようですよ…。

童話「赤ずきん」をご存知でしょうか。赤い頭巾の女の子が、お母さんとの約束を守れず狼に食べられてしまう、というストーリーだったかと思えます。ここでは、赤ずきんちゃんのお母さんが相談にきた場面を想像して、赤ずきんちゃんを守るためにどんなサポートができそうか考えてみます。

母：今度娘をお使いにやろうと思っているのですが、大丈夫でしょうか。

医師（以下、医）：赤ずきんちゃんですね。大丈夫、といえますと？

母：あの子、なんでも怖がらずにやってくれて助かるんですが、気が散りやすいところがあって。何度注意しても、すぐに寄り道したり、用事を忘れてしまいうんです。何度注意しても変わらなくて。お使いも本人はやる気なのですが、最近は悪い狼の話も聞きますし。人懐っこいのはいいんですけど、警戒心がなくて…。

医：なるほど……。

1. そもそも論という視点

医：お使いを他の人がやったり延期する方法はありそうですか？まだ本人に伝えていないのなら、本人には知らせずに、大人側で代わりの人や方法を考えるのはどうでしょう。

母：なかなか他に代われる人がなくて、本人も今回のことはすでに知っていて、やめさせるとひどく怒りそうです。

医：どこを優先するか、ですね。お使いに行った場合に娘さんに大きな危険がありそうなら、そのお使い

の必要性や娘さんの機嫌を損ねることは、娘さんが危ない目にあった場合の被害と、釣り合いそうですか？

2. 教えてあげるという視点

医：本人はやる気ということですが、本人はお母さんが心配していることや、悪い狼がいることは知っているのですか？

母：私の心配には全く気づいていません。狼のことは何回か話したのですが、あまり分かっていないと思います。

医：本人にわかりやすく教えてあげる方法を考えましょう。まずは話す環境です。本人が落ち着いていて、話を聞けそうな時にしましょう。刺激が少なく、気が散りにくい場所がいいですね。そして、本当に伝えたい内容を、本人が覚えられる範囲にしばらくしましょう。内容は「○○しない」という形よりは、「○○する」という肯定文の方がいいです。また、話すだけだと伝わりにくかったり、忘れてしまう可能性があるので、絵を使ったり、後で見返せるように紙に書いて説明して、それを渡すのも良いと思います。今回の場合、どのような伝え方がよさそうですか？

母：夕飯の後で、片付けの終わったダイニングがよさそうです。内容は「決められた道を歩くこと、狼は危ないから気をつけること」でしょうか？紙もあった方がよさそうですね。

医：とてもよいと思います。歩く道順を絵に描いてあげたり、狼に気をつけるための具体的な行動も教えてあげられるとさらによいですね。



3. 環境調整という視点

医：娘さんが安全に動きやすいように、娘さんの周りへの工夫を考えられないでしょうか？

母：周りへの工夫、と言いますと？

医：いくつかお伝えしますね。

①通る道は、人通りがあって狼が出にくい道、気が散りやすいものが少ない道、普段から使っている道などの方が安全かもしれません。

②通る道を娘さんと予習しておいて、危ない場所を事前にチェックすることも良いかもしれません。

③もし協力してくれる人がいるなら、途中で見守りをしてもらったり、声をかけてもらうのはどうでしょうか。

④本人の集中できる時間ごとに目印を決めて、目印ごとにシールを貼ってもらって、寄り道しにくくするという手もあるかもしれません。

⑤事前に猟師さんに相談しておくのもよいかもしれません

母：なるほど。

医：もし赤いずきんが狙われているなら、赤いずきんを被らないという方法もあるかもしれません。でも、そうすると『赤ずきんちゃん』ではなくなるので、『赤ずきんちゃん』を守れたことになるのか微妙ですね」

こんなところでしょうか。ここまでの議論で、実は「診断」は出てきていません。赤ずきんちゃんは、ひょっとするとなんらかの「診断基準」は満たすかもしれませんが、今までの対策を考えるのに「診断」は必要ありませんでした。「診断」にこだわり過ぎず、その子の安全を守り、成長を支えられるサポートがあるとよいですね。



Topics & Data

1 第47回日本アルコール関連問題学会熊本大会、無事閉幕！

2025年9月5日（金）、6日（土）に市民会館シアーズホーム夢ホールで第47回日本アルコール関連問題学会熊本大会を行いました。参加者の皆さまのご協力のおかげで、盛況のうちに終えることができました。次号では、学会の様子をレポートします。



2 おふらいんきゃんぷ @くもと

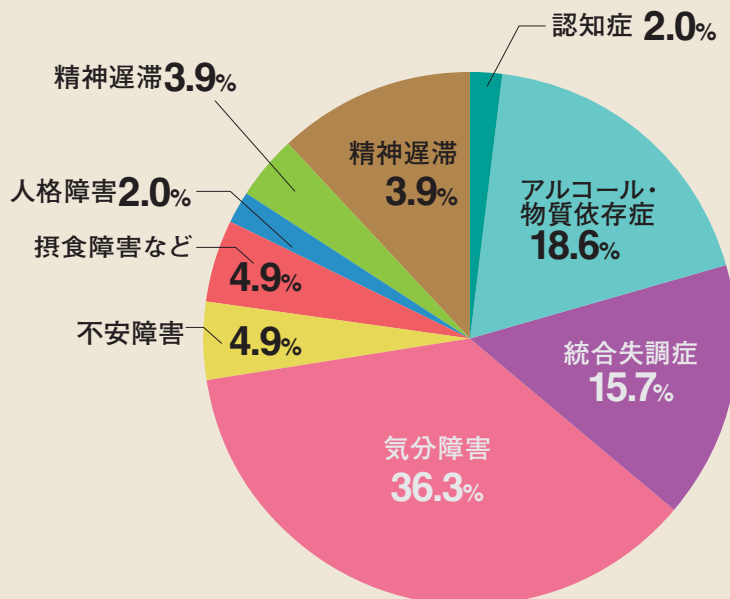
●10月11日（土）、12日（日）

●国立阿蘇青少年交流の家

玉名病院とともに進めてきた準備も大詰めです。お天気に恵まれ、たくさんの笑顔が見られるキャンプになりますように。

3 救急病棟の疾患別割合 (2025年3月～2025年5月)

統合失調症の方の割合が減り、アルコール・物質依存症の方の割合が増えています。



多職種で支える こころのリハビリ空間

●リハビリテーション科

主任 佐藤 佑治(作業療法士)

副主任 木村 千尋(精神保健福祉士)

当院の精神科デイケアは、こころの不調を抱える方々が地域の中で安心して暮らし続けるための“リハビリの場”です。看護師、作業療法士、精神保健福祉士、臨床心理士といった多職種のスタッフがチームを組み、それぞれの専門性を活かしながら、一人ひとりのニーズに合わせた支援を行っています。

デイケアでは、創作活動、音楽、レクリエーションなどを通じて、生活のリズムを整え、楽しみや達成感を感じられるような時間を提供しています。最近のプログラムでは「季節のポスター作り」に取り組み、皆さんの作品で活動室を飾っています。「次は何を作るの?」「手伝えることはある?」と季節のポスター作りに協力してくれるメンバーも増えています。デイケア棟に来られた際はぜひ見てください。

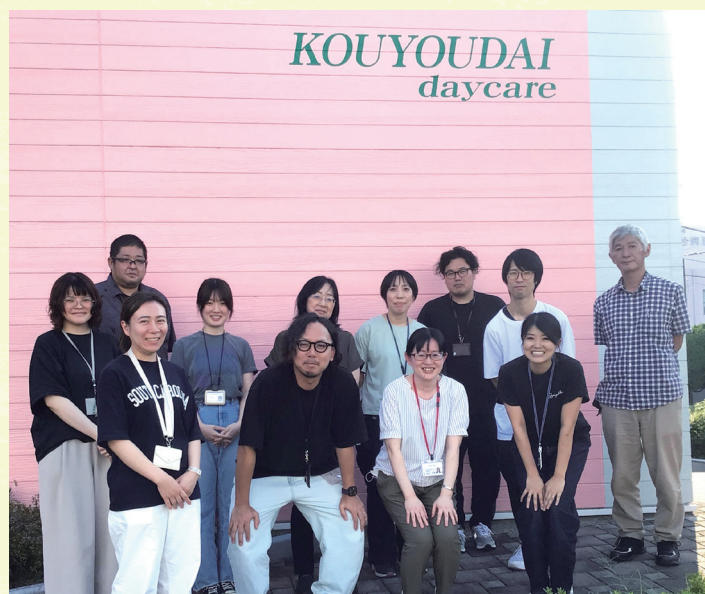
また、次のステップを見据えた座学形式のプログラムもあり、ストレス対処法やコミュニケーション、就労準備など、生活の中で役立つ知識を学ぶ機会を設け

ています。プログラムを通じて、「自分だけが悩んでいる」と思っていました」「この方法を私も試してみようと思います」と小さな発見やヒントを得てもらっています。

こうした次へのステップを支えるために、スタッフ同士の連携も欠かせません。毎日のミーティングやケース会議では、利用者さんの目標や困りごとを共有し、多角的な視点でサポート方法を話し合っています。スタッフルーム内の休憩室はスタッフの気分転換の場でもあり、サポートや今後のデイケアの展開を話し合うミニ会議でも活用しています。リラックスして話し合うことで、いろんなアイデアが生まれる場です。

就労支援にも力を入れており、これから働きたい方、休職中の方に向けたリワーク(復職支援)プログラムも提供しています。段階的な活動を通じて自信を取り戻し、社会に踏み出す準備をサポートしています。

また、入院中の患者さんがスムーズに地域生活へ移行できるよう、病棟のスタッフとも密に連携していま



す。入院中から顔なじみのスタッフが関わることで、退院後も安心してデイケアに通えるよう支援しています。加えて、訪問看護や就労継続支援事業所など地域の関係機関とも協力し、切れ目のない支援体制を整えています。

「デイケアってどんなところ?」「自分でも通えるの?」という声もよく聞かれます。ご利用には主治医の指示が必要となりますが、まずは見学や相談からでも構いません。ご本人はもちろん、ご家族や支援者の方の相談も随時受け付けています。

精神科デイケアは、誰もが安心して過ごせる“居場所”であり、次の一步を踏み出すための“ステージ”でもあります。これからもスタッフ一同、温かく丁寧な支援を心がけてまいります。



夏休み思春期病棟特別イベント

活弁上映ライブ開催！

～思春期弁士、かわいいだけじゃだめですか？～

●南3病棟 看護主任 成吉 幸子

“活弁”とは、“活動弁士”の略称です。昔々、映画は活動写真(＝動く写真)と呼ばれ、音がありませんでした。そのため日本の映画館ではスクリーンの横で活動写真弁士(かつどうしゃしんべんし)が台詞などを語り、楽士(がくし)が音楽を奏でて上映していました。現在でも日本で約20名の弁士が活弁上映を行っているそうです。

昨年大好評だったため、今年も活動弁士の山内菜々子さんにお越しいたいただき、児童思春期病棟の子どもたちを対象とした活弁上映ライブを開催しました。前半は『ドタバタ撮影所』『泳げや泳げ』『無理矢理ロードレース』の3本を鑑賞。後半は体験型ワークショップの内容でした。

「ガンバレガンバレおさる～！」

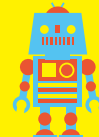
会場に響く参加者全員の声援。今年は一体感を感じられるワークショップにしたかったと笑顔で語る山内さん。その柔らかな雰囲気とは裏腹に、上映ライブで袴を着ればバリバリの弁士となり軽快に物語を進めていきます。体験型ワークショップでは、上手に台詞を言う小学生弁士や息ピッタリの子弁士、そして「俺そういうの苦手ッス」と私の誘いを断っておきながら、横に座った女子たちの誘いには簡単に乗せられ何度も出場する男子弁士など、たくさん子どもたちが登場。



かわいい……。かわいいじゃないか、思春期弁士！その弁士たちと共に私たちもみんな台詞に挑戦。「ガンバレガンバレおさる～！」

普段、“ガンバレ”という言葉には躊躇してしまう私。でもこうやって皆から「ガンバレー！」と応援されたら何だか勇気が出ませんか？ こんな一体感が絆となって、『よし、もう大丈夫だ。』と前に進めることもあるのかな。そんなことを考えながら、活き活きとした姿の子どもたちを見てなんだかジーンとしてしまう今年の私。来年はどんな弁士が誕生するのか楽しみです。

Q&A



スタッフ見習いロボットのハルくん。今日は受付にきていますよ。

ハルくん 外来の予約の仕組みについて、今日は教えてもらおうと思ってきました！

医事課スタッフ こんにちは、ハルくん。

予約の仕組み、少しややこしいものね。教えてあげましょう。

時間帯で予約をとる仕組み

外来受診は、時間帯ごとの予約制です。○時～○時の間におおよそ▲人、という形で予約を入れ、できるだけスムーズに診療できるようにしています。しかし「予約診療費(予約料を別途いただく、予約時間から必ず30分以内に診療を始めるシステム)」ではないので、途中で具合の悪い方がいて診療が長引いたり、混み具合によってはお待ちせしめしてしまうこともあります(図1)。

	A
	B
	C
	D
	E
	F
	G
	H
	I
	J

図1 予約イメージ

発券システム

受付をすると「番号札」が発券されます。これはお名前の代わりに呼び出す番号で、前の予約枠の方がこられる前に次の予約枠

	A	番号札 1
	B	番号札 2
	C	番号札 3
	D	番号札 6
	E	番号札 4
	F	番号札 5
	G	
	H	
	I	
	J	

図2 発券システム

の方が受付をすると、若い番号が割り振られます。医師別にはわかれていません(図2)。

呼び出しの順番

来られた順番で診療を進めようと、予約の仕組み自体が無効になってしまうので、実際の診療は予約枠の順番で行います(A,B,C)。発券された番号はあくまでも「お名前の代わりに番号」ですので、順番通りに呼ばれないことがあります。

医事課スタッフ うまく説明ができていないかしら。発券システムの関係で、番号が前後したように感じられるというお声を聞くことがあるわ。

ハルくん そうなんだ～。優先されるのは、予約の枠組みてことなんだね。早く来ても早く診てもらえるというわけではないのか。予約のちょうどどの時間くらいに来るといいんだね。

医事課スタッフ それでも、診療のすすみ具合でお待たせしちゃうこともあって、心苦しいんだけどね。

できるだけ待ち時間が少なくなるよう、お医者さんや外来スタッフとも協力していくわ。

ハルくん ぼくも、待ち時間が長くなっていそうな患者さんを見つけたら、声をかけてみるよ！



気分は地球スケールで

●診療部 診療副部長 兼 薬局長 薬剤師
いのうえ ゆうこ
井上 裕子



子どものころ、なにかで聞いた。日本とハワイは、毎年数センチずつ近づいているらしい。子ども心に「えっ！ハワイが日本の隣に来るの？日本もハワイみたいになるの？そしたら、ピーチでトロピカルジュースを飲んだりするのかな？」などと考えたりした。ハワイが近づいてくるのだから、日本がハワイのようになるわけもないのだが、まあ、子どもというのはそんなふうに考えるものかもしれない。その後、ハワイの乗っているプレートは、日本のプレートの下に沈んでいくという話を聞き、「ええーっ！ハワイの上に日本が乗っちゃうの？」と、はるか想像の先に行く地球の地殻の動きに心底感心したのを覚えている。

それから何十年かたって、最近、またひとつ興味深いニュースを耳にした。地球の自転が、ほんのわずかに速くなっているというのだ。つまり、1日がマイクロ秒単位で短くなっているらしい。私たちにはまったく感じられないほどの小さな変化。でも確かに、地球は前より速く回り、一日は短くなっている。遠い未来、1日が24時間でなくなる日がくるかもしれない。太陽の周りを地球が一周するのに足りない時間を補うのが“うるう年”だが、そのうち「今日は調整のために1秒だけ短くします！」なんていう“うるう日”が制定されるかもしれない。貴重な“うるう

日”。何をして過ごそうか。もちろんその日は祝日にしていただきたい。

地球が少しだけ速く回り、ハワイが少し近づいている。それだけで、ワクワクする。そのわずかな変化がもたらすかもしれない気候変動や、磁場のゆがみによるシステム障害、それに伴う株価の暴落といったことは、まったく考えない。大人なら、もっと心配した方がいいのかとも思うが、起こるかどうかわからないことを心配するのは性に合わない。でも、まだ起きていないことを想像するのは、なんだか楽しい。

私の思考というのは、ハワイが近づいてくるところを想像して、トロピカルジュースを飲んでいる自分の姿を思い浮かべる——そんな子どものころから、あまり変わっていない。

途方もないスケールで、気づくこともできないような変化が、この地球の中でゆっくりと進んでいる。それを思うだけで、ふとした瞬間に心は現実の世界を離れ、空想の世界へと羽ばたいていく。いいじゃないか。今日の失敗も、明日の心配も、地球のスケールの前では些細なこと。「些細」なんて難しい漢字を使っているけど、これパソコンがなかったらきっと書けないな。

さあ、トロピカルジュースをひとくち！今日も、地球スケールでいこう。

向陽台 PICK UP

●南3病棟 看護師長
むらい まりこ
村井 真理子

行動制限最小化委員会について ～その人らしさを守る～

行動制限最小化委員会と聞いてどんなイメージをしましたか？この委員会は入院患者さんの処遇について、精神保健福祉法の趣旨を踏まえ、人権への配慮を含めた適切な精神科医療を提供するために、入院形態の妥当性や、行動制限（隔離や身体拘束）の最小化について検討することを目的としています。なんだか堅苦しい委員会のようですが、ざっくり言うと、「その人の自由や生活を必要以上にしぼらないようにしよう」という考えのもとに活動する委員会です。患者さんの安全のために「行動制限（隔離や身体拘束）」をすることがありますが、制限をかけることで心身と

もに負担になっています。だからこそ、一度立ち止まって考えよう、というのが行動制限最小化委員会の役目です。

■活動内容

月に1度委員会を開催し、日々対応するスタッフの気持ちを共有しつつ、今行っている行動制限が「本当にそれが必要？」「他の方法はない？」「行動制限を早期に解除するためにはどう介入していく？」など、委員会で話し合いを行います。隔離室ラウンドチェックでは、病棟へ出向き、行動制限が適正に行われているか、適切にケアが行われている

かなど、27項目に沿ってチェックをします。年2回の院内研修も必須です。精神保健福祉法に基づいた行動制限や、院内で起こった事例、看護の実際などを全職員対象に行います。

できるだけ本人の意思や尊厳を大事にし、「その人らしさ」を守るために、委員会の活動は第一歩となります。行動制限を0にするのは難しいけれど、「これで本当にいいの？」と考え続けることがよりよいケアに繋がっていくと思います。『必要以上に行動を制限しないこと＝その人を大切にすること』を念頭に、行動制限最小化に向けて活動をし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25回



独立行政法人

国立病院機構さいがた医療センター

院長/Sai-DATディレクター さくま ひろし 佐久間 寛之 先生

新潟県上越市は佐渡島の下あたり、人口20万弱の小さな海沿いの市です。私はそこのさいがた医療センターという精神科・脳神経内科の病院で働いている、依存症の好きなおじさんです。

数年前、さいがたは医師不足のため存続の危機にありました。そのときに当院の村上優先生の弟子に当たる比江島先生が当院に2週間ほど支援に来てくださり（しかもご自身の夏休みを使って）、そこからさいがたと向陽台病院の交流が始まりました。

それからはさいがたに向陽台の職員の方が見学に来ていただいたり、ゲーム障害のキャンプに協力していただくなど、さまざまな交流が生まれました。まさに私たちのブラザーです。向陽台病院の数々の取り組み、とくにおふらいんキャンプはとても楽しそうで、すばらしいです。私たちががんばってネタをパク、いや良いところを学ばせていただかなければと思っています。

さいがた医療センターはSai-DAT (Saigata Division of Addiction Treatment、サイダット) という依存症治療チームを作り、楽しく伸び伸びと治療を行っています。依存症は説教したり懲らしめたりしても治りません。どれだけその人の気持ちに私たちが触れることができ、伸びしろを応援できるかがカギだと思っています。まさに向陽台病院のスピリットと共通です。

治療チームが風通しが良いか、スタッフが楽しく仕事をしているかどうかは、患者さんにはすぐにピンとくるそうです。私たちの仕事は患者さんに希望を手渡すことです。そのためには、私たち自身がまあいい気持ちで、仲間と助けあうことが大切ではないでしょうか。

向陽台病院はさいがた医療センターの大切なブラザーであり、仲間です。遠く離れていても助け合い、支えあって参りましょう。

+++++

院内学級
ひかり

学校外伝

～生きる力の極意書 君もレベル MAX!～

●南3病棟 看護師 うえだ ゆうき 上田 雄希

児童思春期病棟には、発達特性があったり、家でさまざまな事情があったり、不登校で集団体験が少なく、「言われなくても自然に身に着けていく」のに、少し難しさがある子が多く入院しています。そんな中、新たに始めたのが、【学校では教えてくれないシリーズ】。内容は「お金について」「ネット・ゲームの使い方」「言葉遣い」「性教育」「暴力・窃盗」など。それぞれ

担当のスタッフが工夫を凝らしながら資料を作成し、授業形式で大まかな知識の一步先、具体的な部分を含めて一緒に勉強しています。グループワークをして発表、アンケートを記入するなど、ほとんどの子どもたちが真剣に、楽しそうに参加してくれています。「学校シリーズおもしろい!」「勉強よりこっちの授業が良い!」と反応も上々。その様子にスタッフも安心。楽しく活動することができています。

子どもの成長発達には集団における対人関係が重要な意味を持ちます。生活をしていくうえで必要な知識を得て身につけてもらい、レベルアップを目指して、学校シリーズをミyakマクと進化させていければと思います。



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。



夏のひまわり 秋のすすき
季節の花がお迎えします
ようこそ向陽台へ

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6月から8月の動向を掲載しています。

集 計 月	2025年 6月	2025年 7月	2025年 8月
外来延数	2,569	2,782	2,488
新 患 者	54	55	47
1か月ごとの入院患者数			
入 院	57	55	51
退 院	59	59	58

編集後記

「もう秋号か!」と驚きました。月日が流れるのはやいですね。秋といえば(わたしにとっては)「食欲の秋」です!言葉の起源や由来を調べてみると、「多くの農作物にとって収穫時期だから」という説があるようです。

秋が旬な食べ物で皆さんのおすすめはありますか?わたしは栗のスイーツ巡りをしたいなと思っています。秋刀魚もいいですね。新米も、さつまいもも、...

とはいえ、秋とは名ばかりの暑さが続きますね。季節の変わり目で体調も崩しやすい時期ですが、いっぱい食べて元気にすごしたいです。(富丸 千咲)

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)

診察のごあんない (2025年10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		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：土・日・祝日

※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、はとほあ評価 (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、2025年7月に3rdG:ver3.0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。