

TAKE  
FREE

2026年 新春号

vol. 88

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

# KOMOREBI



【病気のおはなし】

摂食障害について

【事務局回顧録】

第47回 日本アルコール関連問題学会 熊本大会

【おふらいんきゃんぷ Lv3】

少年探偵団 迷宮の中の獣道

【リレーエッセイ】

事務部 経理課課長 坪久田 かおり

【向陽台 PICK UP】

防災管理運営委員会の紹介

【連携機関】

医療法人信愛会 玉名病院 院長 川原 一洋 先生

【院内学級ひかり】

OnPalオータムコンサート 〜ドイツ語verで歌ってみた! ?〜



# 病気のおはなし

● 今回教えてくれた先生

診療部 児童思春期病棟医長

坂本 奈緒 先生  
(精神保健指定医)

## 摂食障害 について



私たちの生活には”食事”は欠かせないものです。楽しみな人、カロリーを気にする人、食べないけど爆食動画を見るのが好きな人…、さまざまだと思います。今回は、食のコントロールに関して極端に困難を抱える疾患についてのお話です。

摂食障害は、体重や体型にかたよった考え方をしまい、太ることへの恐怖から上手に食べることができない病気です。古くは宗教儀式の一部として過酷な断食を行う聖女たちの記録がありますが、1689年にイギリスのMortonが18歳の女の子と16歳の男の子について報告したのが、最初の医学的記述とされています。

### 症状のタイプ

食べる量が減り極端に痩せてしまう神経性やせ症、太りたくないために食べた後に自分で嘔吐したり下剤を使用したりしてしまう神経性過食症、むちゃ食いを繰り返す過食性障害、体重や体型へのこだわりはないものの食事を制限して体重減少をきたす回避制限性食物摂取症にわけられます。昔から10～20代の若い女性が病気になりやすいことが知られていますが、それ以外の年代や、男性でも病気になることがあります。体重が極端に減ってしまう時には、入院治療が必要なこともあります。「食べてただけでよいのなら、なんで入院が必要なの？」と思うかもしれませんが、それは、身体的合併症から命の危険にいたることもあるからです。

### ミネソタ実験

1950年ミネソタ大学で、若く健康な男性に半年間摂取カロリーを制限するという研究が行われました。半年後には、平均して約25%の体重減少がみられました。すると、参加した人たちに、大きな変化がみられたのです。最も特徴的な変化は、“食べ物への没頭”でした。

1日中食べ物や食べることを考えているので目の前の事に集中することができなくなりました。長い時間をかけて食事を食べるようになり、食べることへのコントロールを失い、むちゃ食いがみられました。イライラして怒りっぽく、神経質になったり、不安やうつ状態になったり、食べ物以外の事に無関心になり、異性への興味もなくなりました。胃腸症状、めまいや頭痛、冷え性、脱毛、体温や心拍数の低下などもみられました。それまで、摂食障害に特有と思われていた症状は、実は、“飢餓”の影響だということがわかったのです。

### 治療

摂食障害の治療は、まずは心理的な問題に取り組むことができる程度の身体の状態になることが大事です。飢餓状態、下剤・利尿剤乱用や嘔吐による電解質異常、不整脈、腎機能不全など命に関わる身体合併症があるときは、入院治療を行いながら身体の状態を改善させる必要があります。身体の問題がよくなるにつれて、さまざまな心の問題がみえてきます。自分の価値を認め

## 1 研修会を行いました

### 第8回くまもと子どものこころ研修会

●2025年11月7日(金)

●講 師: 服巻智子先生／Minds & Hopes所長

演 題: ライフステージを見通した自閉症児への治療介入

座 長: 坂本 奈緒(向陽台病院 児童思春期病棟医長)

## 2 カラコロゴ近所マルシェを開きました

●2025年11月8日(土)

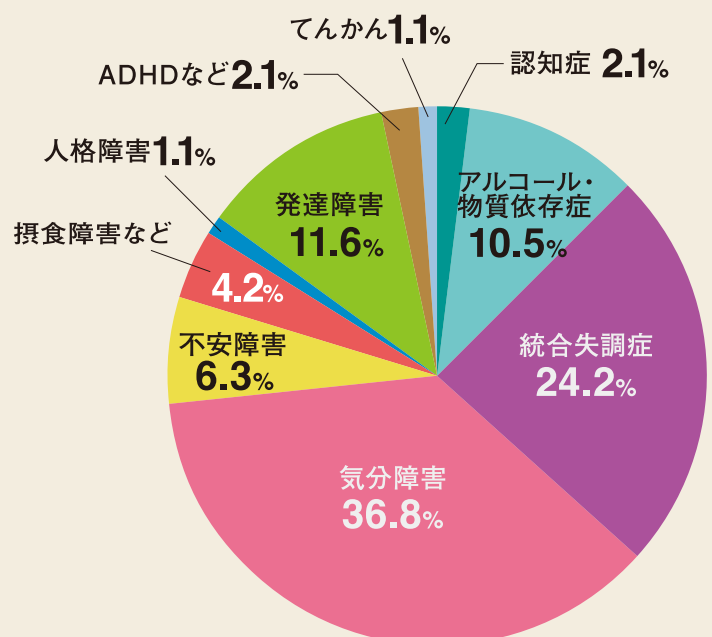
Worksみらい(就労継続支援B型事業)が企画し、キッチンカーや手作り雑貨などを販売するカラコロゴマルシェを行いました。たくさんのお客さんにおいでいただきました。次回もお楽しみに～!



## 3 救急病棟の疾患別割合

(2025年9～11月)

アルコール・物質依存症の患者さんの割合が減り、統合失調症、不安障害の患者さんの割合が増えています。



自分を大切に思う気持ち(=自尊心)がとて低かったり、完全主義で他の人が自分に完璧を求めていると思い常にプレッシャーをもって生活していたり、毎日の生活でさまざまな葛藤を持つ中で、比較的自分でコントロールしやすい食べ物や体重に問題を置き換えてしまっているのです。子どもが摂食障害になることで両親の不仲が一時的に解消されるなど、結果的に家族の問題を棚上げしていることもあります。

### さいごに

摂食障害が、食べ物や体重だけの問題ではないことを本人や家族が理解することがとても大切になります。家族が、表面に見えている“摂食の問題”ばかりに注目し、治療チームに代わって、“治療者”となり、食べることや体重に関して、あれこれと口を出してしまうことがあります。そのような状況では、本来、本人や家族で解決すべき問題(例えば、自尊感情や親子・夫婦の問題など)から、知らず知らずのうちに目を背けてしまうことになり、さらに摂食障害が悪くなってしまいます。家族がこの病気に巻き込まれていけないためにも、摂食障害についての理解を深めていきましょう。そのことが、本人や家族の問題に対する理解を深めることになっていくでしょう。

向陽台病院では、第4週・土曜日の午後に『肥後椿会』という当事者と家族のミーティングを行っています。摂食障害が、“食べること”や“体重”だけの病気ではないことを知り、根気よく心理的な問題に取り組んでいきましょう。



# 第47回 熊本大会 日本アルコール関連問題学会

2025年9月5・6日の学会から、あつという間に1か月(書いてるのは10月10日)。地方の民間単科精神科病院が全国学会の事務局を引き受ける——そんな話、聞いたことがあります? 我々はそれを現実にしてしまいました。外から見れば澄まして泳ぐカルガ……アヒル。でも水面下ではバタ足どころか犬かきで、たまに溺れかけながら、どうにかこうにか完走しました。

## ●事務局と+αの勇者たち

院内会議は2024年2月から、全国の先生方との会議は4月からスタート。大会長は比江島院長。日本アルコール関連問題学会の理事で大黒柱。事務局長は武藤副院長。全国の依存症治療界隈では「顔パス」の有名人。事務局として同じ目線で悩んでくれました。

そして事務局1号(筆者・濱本)。比江島院長から「学会事務局を引き受けました」と言われ「はあーい」と軽く返したあの日の自分に説教したい。会議運営、記録作成、業者対応、広報、電話、メール、懇親会、会計…全部入りのフルコース。2週に1度のオンライン会議には名だたる先生方がズラリと画面に並ぶので、1号の首から上は無表情ロボットモード、下は冷え性、汗だく、胃がキリキリという病人モードでした。

事務局2号は杉本。冷静沈着な書記。会議後に1号が「ああ…どうしよう。これもか…」と膝から崩れ落ちながら虚ろな目で中空をみていると、2号が登場し「すべき事柄」に順番を付けて並べてくれます。そこに武藤副院長も加勢して「それしかないですね」などとゴルゴ13のごときダンディな雰囲気学会の未来を覗き込んでいました。こういう人たちを世間は「シゴデキ」と呼ぶのです。

事務局3号は辻。学会公式インスタの中の人。熊本弁を武器にフォロワー急増。宣伝効果は抜群で「熊本に人が来るんだろうか…」という1号の不安をじわじわ解いてくれました。人たら…し…うーん、癒し担当。

事務局4号は坪久田。モノホンの事務職。学会後、経費精算が微妙に合わず、夜な夜な自らの無能を嘆く1号の前に軽やかに現れシャカシャカチーン。



「はい。合いましたよ」。ここにも「シゴデキ」が!

実務は1号と2号、ときどき武藤副院長。準備に追われワタワタしている2025年6月、1号はツアー(自己診断)を発症。膝下がぼっこり腫れました。学会2週間前には1時間睡眠に。とはいえリアルな夢をみていたので「夢は寝なきゃ見れないんだ」と自分にツッコミながら、精神論で突っ走りました。現在も「眠れない期」継続中です。

しかし何が大変って1号、2号はほぼ「初陣」。バックにゴルゴ副院長がいるとはいえ打ち合わせる隙間時間はほとんどなし。過去資料を漁りながら「とにかく準備は早いがいい」、「不安こそがガソリンだ」というスローガンで挑みました。その結果、「資金がないと動けません。協賛・寄付、集めてください!」「プログラムは早く作って世に出しましょう」「最小限の仕組みで最大限動かします」と、石橋を叩きすぎて割るタイプの進行に。それでも、無理に「大風呂敷」を広げなかったのは結果的に正解だった気がします。

迎えた学会当日。参加者698人! どの会場も人が多く、廊下にまで熱気があふれる盛況ぶり。「あっちもこっちも楽しそう!」と参加者たちが右往左往し、主催側としてはうれしい悲鳴です。おかげさまで収支も黒字となり、地方民間単科精神科病院でも、仲間と不安とツアーがあれば何とかなる——その証明になりました。

終了後のアンケートには「活気ある学会」とか「学びが多かった」などうれしい声多数。もちろん「廊下がうるさい」、「魅力的なプログラムが重なっている」といった厳しいご意見もありました。これは次の北海道大会に申し送ります。

で、結論。——心身の健康のために、学会運営からは距離を取ろうと思います。アヒルも、たまには陸に上がって羽を休めたいのです。







# おふらいんきゅんぷLv3

## ～少年探偵団 迷宮の中の獣道～

みやもと ひかる うへだ かずき

●南3病棟 看護師 宮本 光輝・上田 雄希

10月11日～12日に「おふらいんきゅんぷ@くもと2025」が開催されました。3回目となる今年は、玉名病院と共同開催し18人の子どもたちが参加しました。目的は【リアルを楽しむ】こと。日常生活の一部であるゲームやスマホと2日間おさらばし、全力でリアルを楽しんでもらえるよう趣向をこらした、おふらいんきゅんぷのスタートです。

当日は天気恵まれきゅんぷ日和。久しぶりに会う子どもたちに、スタッフから「大きくなったね～」の声が飛び交います。毎年恒例のリアル脱出ゲーム。今回のストーリーは、比江島博士の発明品「予言玉」が何者かに盗まれた！子どもたちは少年探偵団に変身して、数々の試練を乗り越え、知恵を出して謎をとく、見事犯人を特定！まさかの結末に子どもたちもスタッフも笑顔が溢れていました。

夕食の後は、マシュマロパンチ！ふーわふーわで～、あーまかわいー♪ 焚き火の1/fの揺らめきを感じながらみんなで囲んで焼きマシュマロ作り！串に刺したマシュマロを真剣な眼差しで見つめる子どもたち。「上手に焼けたよ！」「ちょっと焦げたけどカリカリして美味しい！」「と、ご飯の後でも甘いものは別腹。「先生にも焼いてあげる！」と愛がいっぱい詰まったパンチをお裾分けしてもらいました。

夜は阿蘇の広大な草原でテント泊。この時間になると疲れが出てくる子もいますが、最後までアドレナリン大放出で頑張ります。大きなテントに興奮し、大浴場で大はしゃぎの子どもたち。満点の星空の中寝落ちしますが、夜中に野生の鹿が近づいて来ても、おそらく誰も気づいてはいないでしょう笑。

2日目は玉名病院プレゼンツのPizza作り。華麗な包丁さばきを見せる子や、生地をハートにしたり、具材で顔を描いたりと一生懸命作ったピザは「おいしい！」「今度、家でも作ってみたい！」「と大好評でした。



絶対おいしい Pizza！

全体を通して、子どもたちが楽しいと話し、率先して動いている姿がとても印象的で、最後には「また来たい」という声も多く、無事任務完了。次回のキャンプもよりよい物にしていきたいと考えています。

乞うご期待！

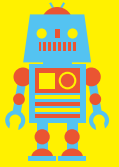


大自然の中のテント泊



暗号をとけるかな

# Q&A



スタッフ見習いロボットのハルくん。何やらボスターをみていますよ。

**ハルくん** この、家族が参加できるミーティングってなんだろう…？

**心理士さん** 「ゲーム依存・ネット依存家族教室」「家族心理教室」「摂食障害 肥後椿会」のことね。当院では当事者のためのいろんなグループもしているけど、家族も参加できるミーティングもあるのよ。ご本人を支えるご家族も、気持ちを話せる場があったほうが良いと思うの。

**ハルくん** どうやったら参加できるの？

**心理士さん** 教えてあげましょう！

### ゲーム依存・ネット依存家族教室 (第1土曜日 10:00-11:30/オンライン)

ゲーム依存やネット依存のお子さんへの対応について、テキストを使いながら一緒に考えます。オンラインでの開催ですが、病院からスタッフと一緒に参加することも可能です。

通院・入院中の方のご家族が対象で、登録フォームへの申し込みが必要です。希望される場合はスタッフにお尋ねください。

### 家族心理教室 (第2土曜日 10:00-11:30/対面)

テキストを使って病気のことや薬のこと、治療について一緒に学びます。家族同士が交流したり、先輩家族の経験談を聞ける場になっています。向陽台病院にカルテがある方のご家族なら、どなたでも参加できます。予約や登録は不要です。

### 摂食障害 肥後椿会 (第4土曜日 13:30-15:00/対面)

拒食や過食、嘔吐など食にまつわる困りごとを抱えている方のためのグループです。当事者もご家族も参加できます。当院に通院・入院していなくても、治療につながってなくても、家族だけの参加でもかまいません。互いの秘密を守ることが参加の条件です。

**ハルくん** いろんなミーティングをやっているんだなあ。今度ばくも参加してみよう。

**心理士さん** 月によっては予定が変更になることもあるので、ホームページでご確認くださいね。それでは、ミーティングでおまちしています♪

## 富士山登頂とゴルフが教えてくれたGRIT

つぼくだ  
●事務部 経理課 課長 坪久田 かおり



【GRIT】アメリカ合衆国出身の心理学者アンジェラ・ダックワースさんが提唱したもので、「情熱と粘り強さをもって、長期的な目標に取り組む力」を意味する。

私がこの言葉を知ったとき、すぐに思い浮かべたのが富士山登頂とゴルフだった。「人生の折り返し地点までに富士山登頂」という目標を掲げ、5年ほど山々を登り、訓練に訓練(笑)を重ねた。近場でいうと菊池市旭志にある鞍岳に登った際は、道幅が靴一足分しかない岩場や鎖場のような場所を、ロープ1本だけを頼りに命がけ(大袈裟)のチャレンジとなった。訓練の甲斐あって、ついに富士山を踏破する日がやってきた。登山計画では、午後3時から登り始め、休憩、仮眠を挟んで、翌日午前5時前に到着予定。最後の1時間は、何度もリタイアが頭をよぎったが、「おいていくよ～」と仲間の一言。辺りは真っ暗、無数のヘッドライトの明かりが、蟻の行列のようにチラチラ上へ上へと動いている。暗い中一人ぼっちで、下山してくるチームメンバーを待つのも怖かったので、引っ張ってもらいながら、やっとやっとゴールすることが出来た。ご来光を拝む頃には、すっかり体力も回復し、最高の気分を味わった。実は二度目のチャレンジを夢描いている。次は日中に！

そして今は、リュックをゴルフバックに替え、トレッキングポールをドライバー、アイアンに持ち替えて、ゴルフを楽しんでやっている。

きっかけは、週3回やっていたバレーボールがコロナ禍で体育館使用禁止となってしまったので、アウトドアスポーツということで始めた。今は楽しいと思えているが、当初は、練習してもなかなかスコアが伸びず、何度もやめようかなと思う時期が続いた。でも、めげずに練習を重ねるうちに、少しずつ手応えを感じるようになった。最近やっと、自分の思う通りのプレーが出来るようになり、今までの努力が報われた気がした。練習の積み重ねこそが、成長の糧になるのだと実感。諦めなくてよかった～。

今や、レディースティーでは飽き足らず、レギュラーティーからラウンドしている。ゴルフでの目標は「レギュラーティーで90切り」。今年中にと掲げていたが、残すところあと4ラウンド、達成しそうにない…。来年こそは！

焦らず、一歩ずつ上達していけたらそれでいい。才能ではなくやり抜く力、まさにGRIT。継続は力なり。人生何事も思い通りにいかない事もたくさんあるけれど、諦めずにもう一度頑張ってみようという行動する。その積み重ねが、確実に自分にとって自信、力になっていると感じている。

### 向陽台 PICK UP

## 防災管理運営委員会の紹介

なかむた よしと  
●事務部 医事課 課長 中牟田 祥友



防災管理運営委員会は、災害や事故から患者さん・利用者さん・職員を守ることを目的に活動している委員会です。地震や火災、台風などの自然災害だけでなく、停電や感染症の拡大など、さまざまな緊急事態に備えて、日頃から体制の整備や訓練を重ねています。



委員会には各部署から代表者が参加し、それぞれの立場から意見や現場の声を出し合いながら、より安全で安心できる環境づくりを目指しています。年6回の会議では、防災計画の見直しや避難経路の確認、非常時の連絡体制や備蓄品の点検などを行っています。

また、防火訓練や避難訓練の企画・運営も委員会の大切な役割です。院内で実際の状況を想定した訓練を行うことで、職員一人ひとりが「もしもの時」に冷静に行動できるよう努めています。特に医療現場では、患者さんの安全確保が最優先です。慌てず確実に対応できるよう、日頃からの準備と意識づけを大切にしています。

災害はいつ起こるかわかりません。「備えあれば憂いなし」という言葉の通り、日々の小さな取り組みが大きな安心につながります。防災管理運営委員会は、これからも全職員が安心して働ける、そして患者さん・利用者さんが安心して過ごせる環境を守るため、地道な活動を続けてまいります。





## 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26回



医療法人信愛会

玉名病院

かわはら かずひろ

院長 川原 一洋 先生

私にとって向陽台病院はとても思い出の深い病院です。2014年4月から1年間、非常勤医師として勤務させていただいた際には職員の皆さまが温かく迎え入れてくださり、また、これまで多数の児童思春期入院症例をご治療いただき、横田理事長、比江島院長をはじめ、職員の皆さまに深く感謝申し上げます。

さて、今年の「おふらいんきゃんぷ@くまもと2025」では、当院は共催として参加させていただきました。阿蘇の大自然の中で過ごした2日間は、非日常の刺激的なものでした。オープニングから、巧みな話術で子どもたちを惹きつけるツジキン(心理士の辻さん)の完成度の高さに驚かされ、リアル脱出ゲームは比江島博士の名演技と練り込まれたシナリオのもと、参加した子どもたちの楽しむ姿が印象的でした。唯一、探偵役の私の役作りが甘かったことだけが悔やまれます。夜は草原での屋外テント泊に子どもたちもテンションが上がり、「1時に起きて鹿を見に行こう」と約束をする子どもに学生ボランティアが頭を悩まされていました。2日目の朝は、早朝5時にいつもは朝起きれない子の話し声で目を覚ました。朝食後からは当院が担当するピザ作りでしたが、子どもたちが鬼ごっこに夢中になった時にはツジキンに助けていただいたこともあって、スムーズに進行でき、当院スタッフの自信にも繋がったように思います。また、キャンプの運営のみならず、子どもの注目の集め方、具体的な指示の出し方など、向陽台病院スタッフの自然な対応の一つひとつが当院にとって大きな学びとなり、とても貴重な機会となりました。

今後も診療のみならず研修・教育も含めて相互交流をさせていただければ幸いです。引き続き、よろしくお願い申し上げます。



院内学級  
ひかり

## OnPal オータムコンサート ～ドイツ語 ver で歌ってみた!??～

●精神保健福祉士 副主任 **長尾 香奈**

11月20日(木)、ピアノやフルートの生演奏にのせた素敵な歌声が響き渡りました。オータムコンサートの開催です♪

秋の歌メドレー(もみじ、虫の声、七つの子、赤とんぼ)、ディズニーメドレー(パートオブザワールド、アンダーザシー、美女と野獣、ホールニューワールド、アナ雪)、米津玄師メドレー(地球儀、パブリカ、IRIS OUT)と、定番曲から最新曲まで幅広いラインナップの歌唱の他、『怪獣の花唄』のフルートソロ演奏などにも魅了されました。

『希望の歌～交響曲第九番～』では、なんとドイツ語歌唱に子どもたちが挑戦!「風呂出で 詩へ寝る 月輝る 粉健/フロイデ シェーネル ゲッテル フンケン」との歌詞に沿って歌っ

てみると…あら不思議。ドイツ語で歌えてい

る(歌えた気になる)のです。音楽の素晴らしさを実感するひとときとなりました。

子どもたちからは「プロの演奏や歌声は迫力があり、とてもきれいで感動した」「聴くだけでなく、歌ったり、ペットボトルマラカスを鳴らしたり、即興で踊ったりして、楽しかった」「手作りフルートを吹いてみようかとチャレンジしたけど、難しくて音が鳴らなかった。演奏してる人はすごいと思った」「また来てほしい」などの感想が寄せられました。毎年恒例となったコンサートイベント。OnPal(オンパル)のみなさん、来年もぜひよろしくお願いします!



病院の中の日常の1コマ。写真でパチリ。



# 作った数は700個!  
# なでしこ特製あんこもち  
# お正月まであと少し

### 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9月から11月の動向を掲載しています。

集 計 月	2025年 9月	2025年 10月	2025年 11月
外来延数	2,570	2,745	2,387
新 患 者	53	56	46
1か月ごとの入院患者数			
入 院	47	52	46
退 院	51	48	44

### 編集後記

あけましておめでとうございます。今年はウマ年。阿蘇の草千里をかける馬たちを思い浮かべながら、(重くなりがちな腰を出来るだけ)軽やかに♪ ステップを踏む余力を残しつつ、過ごせたらいいと思います。今年も「こもれび」をよろしくお願いいたします。(牧住 歩実)



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 (2026年1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燈田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、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。