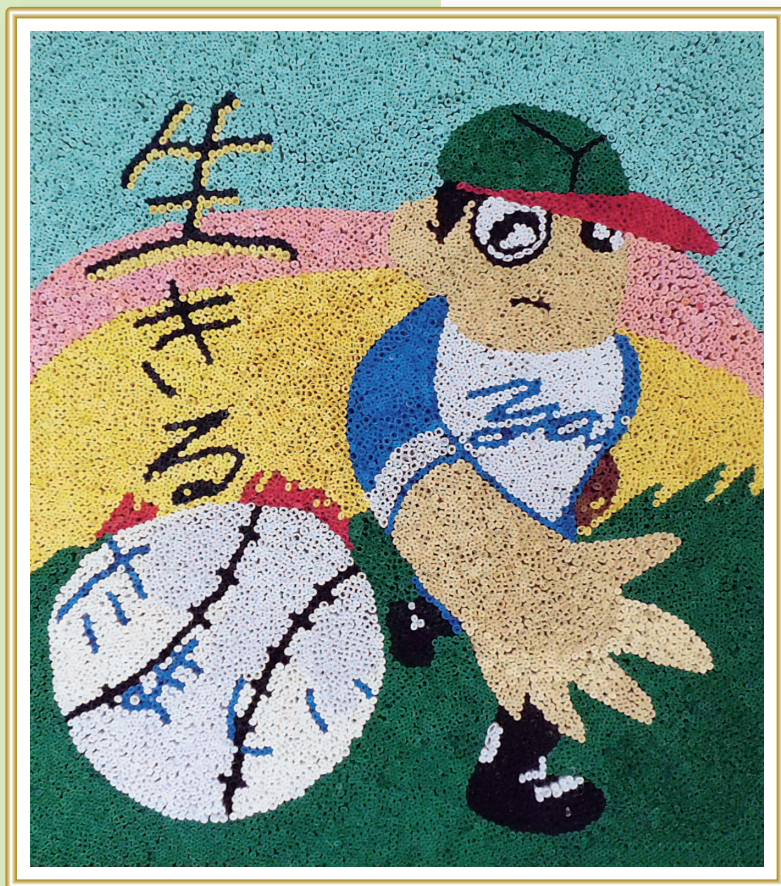


彩雲

S
A
I
U
N

【彩雲(さいうん)】とは、縁などが美しく色づいた雲を言います。日光が雲の水滴で回折するために生じるもので、昔からよいことの起こる吉兆の雲とされています。

VOL. **7** 【平成24年9月】



〔写真〕モザイクアート
患者様の共同作業により、10種類の色紙を一枚一枚丸めて貼り合わせ、患者様の思いを絵にした作品です。

C O N T E N T S

- P1** 病院長あいさつ「復興と絆」
- P2** 【TOPICS】「一本木る一む健康教室」
- P3** デイケアだより ～夢に向かって～
- P3** 訪問看護だより ～訪問看護ってどんなこと？～
- P4** 心理社会療法だより「心理教育」とは ～自分らしく、充実した生活を送るために～
- P4** 〈お薬ミニ講座〉～精神科で使用されるお薬について～
- P5** 会計窓口だより ～精神科外来の午前の再診予約について～
- P5** 院内組織活動 ～こつぶですが、花いっぱい運動を始めました～
- P6** 〈心の健康相談〉～うつ病についてのQ&A～
- P7** 医師紹介
- P7** 外来診療のご案内
- P7** 交通のご案内・送迎バスのお知らせ

福島県立矢吹病院



病院長 横山 昇

早いもので3.11から一年半が経過しました。前々号から巻頭言に東日本大震災と原発事故に関する話題を取り上げてきました。3回連続同じテーマもどうかと思い、そろそろ別な内容にしようと考えてはみたのですが、どうしても浮かんできませんでした。今もなお私たちの故郷には復興の確かな槌音が響かず、人々のこのころの傷も一向に癒えていないからなのかも知れません。見た目はどうあれ、県民の心の中には怒りを乗り越えて「無力感」や「諦め」が芽生えてきているように思えてなりません。忘れ去られてしまうのではないか、見捨てられるのではないかといった不安や恐怖が、立ち直ろうとする心を確実に蝕んでいるのだと思います。その意味で、福島県の復興はいまだ着手すらされてなく、県民のこのころの傷口は出血を繰り返しながら少しずつ広がっていると言えるでしょう。秋の気配が感じられるようになり、福島県と県民の将来を憂慮してしまう昨今です。

さて、暗い話題はここまでとして、少し前向きなテーマに移りましょう。先月待ちに待ったオリンピックがロンドンで開催されました。連日のテレビ視聴で寝不足を強いられた方もたくさんおられたことでしょう。あっという間の2週間でしたが、各自それぞれの思いで観戦し、それぞれの印象を持たれたことと思います。私の場合も、いつものオリンピックとは異なる一種独特の感慨を持って画面を見ていました。その代表が「君が代」演奏の場面です。ロンドン・フィルハーモニーの演奏録音が使われたそうですが、何故か不思議な新鮮さを感じていました。聴きなれた吹奏楽団の音ではなかったり、前奏が付けられていて斉唱を促されているみたいに感じられたからでしょうか、どうもそれだけでは説明が付きませんでした。しかし、大会が終わってから何となくその理由が分かってきたのです。勝敗の如何にかかわらず選手たちがインタビューで口にした言葉が「絆」でした。自分を支えてくれたスタッフ・仲間・家族への感謝と共に、互いを結びつける力を「絆」と称してその計り知れない効果を強調していたのです。私が感じた君が代演奏への新鮮な感覚は、おそらくこの「絆」を感じたからなのでしょう。時間にして約1分間。この僅かな時間の静寂が、選手たちや観客や視聴者そして私の脳裡に様々な記憶と感情を呼び起こし、絆という目に見えない功労者を実感させたのだと思います。

冒頭に福島県と県民の将来を憂慮すると書きましたが、それは言葉を換えれば人々の心の中の絆がどんどん弱く細くなっていくことを危惧していることに他なりません。全国に福島を忘れることなく気にかけてくれるたくさんの人たちがいます。その人たちの思いこそ「絆」そのものであり、復興の原動力となるべき唯一の拠り所なのではないでしょうか。その絆をしっかりと感じ取り、力強く復興に邁進していきましょう。

矢吹病院の基本理念・基本方針

基本理念

仁愛 ・ 誠意 ・ 献身

～思いやりと真心で患者さんに尽くします～

七つの基本方針

精神保健福祉法を遵守し、私たちは

1. 患者さんの人権に配慮し、癒しと回復の場を提供します。
2. 情報の共有と相互の理解のもと、効果的で適切な医療を提供します。
3. 患者さんの社会復帰の促進を図り、家庭や地域での生活を支援します。
4. 公的責務を自覚し、救急や治療困難な患者さんの受け入れに努めます。
5. 積極的に関連機関と連携し、広く地域精神保健活動に取り組みます。
6. 透明かつ適正な運営により、県民の理解と信頼を得られるよう努めます。
7. 明るく働きがいのある職場をつくり、真の「こころの治療」を追求します。

TOPICS

● 一本木る一む健康教室

～ 矢吹町一本木仮設住宅・集会所にて、毎月1回開催中 ～

震災から1年半が過ぎました。震災直後の緊急的支援時期を経て、現在は、新たなコミュニティの中で孤立化を防ぎ、心身共に健康な生活を維持できる支援を届ける時期になっています。

当院も、コミュニティを構成する1機関として、病院という枠を飛び越え、地域の中で支援活動をしたいと考え「一本木る一む健康教室」に参加しています。その活動について紹介します。

1 血圧測定

参加受付時に、血圧測定を行います。保健師・看護師が、お一人ずつお話をお聞きしながら体調について確認します。「血圧測定があるのでは、いってみよう」と参加の動機付けになるようです。

2 交流ゲーム

スタッフの自己紹介のあと、全員でゲームを行います。じゃんけん、手ぬぐいリレー、30cmを測ってみようなど、毎回工夫を凝らして、場の雰囲気楽しく打ち解けたものになっています。参加者による楽器演奏や、合唱も楽しみの一つです。



3 健康教室

作業療法士による、リフレッシュ体操やリラクゼーション、歯科衛生士による虫歯予防講習会、栄養士による夏ばて予防食など、多機関・多職種で構成するスタッフの持ち味を活かした内容です。

4 おしゃべり

自己紹介や近況報告をかねて、お一人ずつお話ししていきます。毎回、「最近あったちょっといい話」など、ミニテーマを決めています。



基本的に、毎月第1木曜日、午後1時30分から3時まで開催しています。

場の提供以外にも、県南保健福祉事務所・矢吹町社会福祉協議会・心のケアセンター県南方部の職員が戸別訪問を行っています。

当院からは、看護師・作業療法士・精神保健福祉士が参加しています。



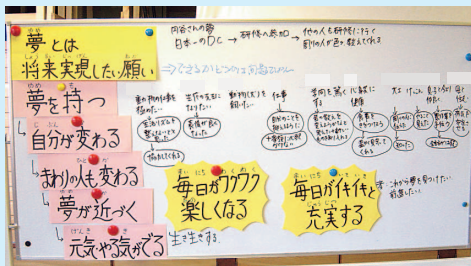
～ 夢に向かって ～

夢とは将来実現したい願いです。その夢を実現させるために出来そうな小さな目標を考えます。夢を持つと自分が変わります。すると、周りの人も変わります。ちょっと、夢に近づくことができます。元気、やる気が出てきます。毎日がわくわく楽しく、生き生きと充実してくるから不思議です。

デイケアプログラムの中からグループワーク「夢」を紹介します。毎回いろいろなテーマについて話し合います。

- ・最近の良かったこと、がんばったこと、楽しかったことについて
- ・いい感じの自分はどんなふうか、周りの人から見たその人のいいところはどんなか
- ・人に大切にされていると感じるとき、人に接するとき心がけていること
- ・自分の短所としてみていることを長所としてとらえようとする

例えば 怒りっぽい → 情熱的な
 だらしない → こだわらない
 負けず嫌い → 向上心のある



・大好き療法

落ち込んでいる情けない状況のときも、自分のことを「大好き」と声をかけてあげる。情けない自分、駄目な自分、弱い自分を全面的に受け入れて認める。

このようにみんなで話し合うプログラムの他に、個別面接を行いメンバーがそれぞれの夢に向かって進んでいくことをスタッフ一同支援しています。



～ 訪問看護ってどんなこと？ ～

当院は、精神科訪問看護を実施しています。『精神科の訪問看護ってどんなこと？』と疑問に思う方も多いのではないのでしょうか。今回は、精神科訪問看護の内容についてお伝えしたいと思います。

●精神科訪問看護とは？

・退院後、又は外来に通院されている方が、安心して治療を継続し快適な生活が送れるよう「看護師」「精神保健福祉士」「作業療法士」などの専門スタッフが、ご自宅に伺って生活への支援を行います。

●どのような方が利用されているのか？

- ・病気に対する不安や悩みを持っている方
- ・病気と付き合いながら地域での生活を継続しようとしている方
- ・日常生活への様々な不安を抱える方やその家族...など

●訪問看護を利用するには？

・訪問看護は、医師の指示により提供されるサービスです。利用を希望される方は、主治医・病院スタッフにご相談ください。

●利用料について

・各種健康保険及び自立支援医療制度の適用となります。

訪問看護は、ご自宅に病院スタッフが伺いますので、抵抗を感じることもあるかと思いますが、訪問看護の利用によって安定した生活を維持されている方は数多くいらっしゃいます。どうぞ気軽にご相談ください。





心理社会療法だより

from
Clinical Psychologists Office

「心理教育」とは ～ 自分らしく、充実した生活を送るために ～

当院では平成21年度より、リハビリテーションの一環として、患者様、またそのご家族の皆様を対象に心理教育を提供しています。

心理教育は治療のひとつでもあり、その目的は「病気や薬に対する理解を深め、また再発防止のための方法、社会資源の利用などを学習する」機会を設けることにより、治療効果の強化と再発予防の一助とするとしています。



その内容については、どんな場なのかを簡単に説明していきます。

◆ 情報を共有する場 ◆

病気や治療について知りたいことはありませんか？

病気についてよくわからなかったり、何となくわかっていてもまだ知りたいことがあったりすることと思います。また、皆さまご自身が、ご家族が、病気を正しく理解することは、症状の安定や回復に役立つことがわかっています。

心理教育では、1人で学ぶのではなく、同じ悩みを抱える仲間や専門家とともに、病気の仕組みや経過、薬の作用・副作用、地域資源など回復に役立つさまざまな情報を共有しあう場でもあります。

◆ 支え合いの場 ◆

1人で不安を抱えていませんか？

病気に対する不安や、お薬に対する不安、子供に対する

不安など、誰にも相談できずに、1人で悩んでいる方が多いようです。

心理教育では、同じような体験をした方々が集まり、他では言えない不安や悩みを語り、分かち合うことで気持ちが楽になる場でもあります。

これまで、1人で抱え込んできた思いを話してみませんか？

◆ 対処法を学ぶ場 ◆

症状や不安とどう向き合ったらよいか困っていませんか？

心理教育は、ただ病気や治療のことを勉強するだけの場ではありません。症状がわき起こってきたときや不安になったときに対処する方法を学ぶことも目的の一つです。

みなさんが望んでいる将来の実現にきっと役立つものになると思います。

また、親は、自分の子どもを思うあまり、ついカッとなってしまうことがあると思います。しかし、親の感情的な言葉や行動は、治まっていた症状を悪化させる大きな原因となります。また、お子さんだけでなく、ご家族にとっても大きな負担になってしまうのです。

“話し方”や“感情の表し方”など、受け入れやすい対処法について他のご家族の体験などを聞きながら学ぶ場も心理教育の特徴です。

ご家族のあり方は病気の原因にはなりません！しかし、ご家族の関わりは回復の大きな手助けになるのです。

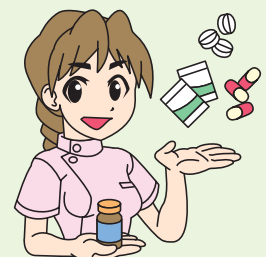
お薬ミニ講座

● 精神科で使用されるお薬について

今回は抗不安薬についてご紹介したいと思います。抗不安薬は、統合失調症の急性期に抗精神病薬で十分な鎮静が得られない場合や、不安や緊張感が強い場合に使われます。化学的な構造はベンゾジアゼピン系化合物が主になっています。当院ではデパス、リーゼ、ワイパックス、セルシン、ソラナックスなどが多く処方されています。ベンゾジアゼピン系抗不安薬は神経伝達物質のGABAの働きを調整することにより不安や興奮をコントロールします。作用時間により、短期作用型、中期作用型、長期作用型などがあり、患者様の症状に合わせた薬が選択されます。ベンゾジアゼピン系抗不安薬はいずれも共通して次のような作用を持っています。

- ① 抗不安作用…不安感を和らげる
- ② 睡眠・鎮静作用…気持ちを落ち着かせ眠気を誘う
- ③ 筋弛緩作用…筋肉の緊張をとる
- ④ 抗痙攣作用…てんかんの発作の抑制

等があります。安全性は高い薬品ですが、これらの作用により、眠気、めまい、ふらつき、食欲不振などの副作用が現れることがあります。作用時間が短いものほど依存性や、急に服薬を止めた時の離脱症状が起こりやすいので注意が必要です。自分の判断で多く服用したり、服薬を止めてしまわないことが大切です。また、アルコール飲料と一緒に服用すると、呼吸などをつかさどる中枢への抑制作用が強まるので、服薬中飲酒は控えなければなりません。



会計窓口だより

～精神科外来の午前の再診予約について～

本年5月から午前の診察も、予約できるようになりました。

精神科外来の予約については、今まで新患と午後の再診患者さんのみ受付けていましたが、待ち時間をさらに短くするための一環として、平成24年5月21日受付分から午前の再診についても予約を承っています。予約なしでも時間内に受け付ければ診察は可能ですが、予約された方が優先的に診察を受けていただけるようになっています。

予約をするには、主治医を決めていただいて、その主治医の診察日に予約をとっていただきます。主治医がはっきりしない場合は看護師等にご相談ください。

予約受付は、新患の方は外来窓口、再診の方は会計窓口が担当しています。診察後に会計窓口で次回1回分の予約をしていただくことができます。また、電話でも

受付けていますので診察券を準備してお問い合わせください。(ただし、新患と午前予約の当日分予約受付はしておりません。当日の午後の予約は午前11時までとさせていただきます。)

なお、すでに予約が入っている場合等で希望の日時に予約をお取りできない場合や当日の状況で診察時間が前後する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

また、外来診療のご案内は裏表紙にありますのでご覧いただくとともに、不明な点は、看護師または会計窓口にお問い合わせください。



院内組織活動

～こつぶですが、花いっぱい運動を始めました～

国道4号線から県道55号線を天栄方面に入ってきてください。しばらくすると、左手の小高い森の中にメインブラックのシーンを思い起こさせるような円盤状のものをのせた白いタワーが現れます。そこは矢吹病院で、実は病院の貯水槽なのです。

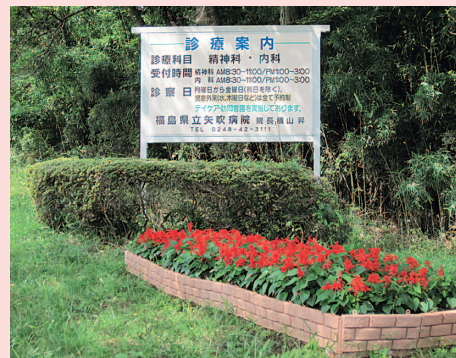
矢吹町の復興計画では、花いっぱい事業により町内の美化を推し進めることとしています。病院でも、まずは自分の足下から環境美化を行い、来院される方の心が少しでも和むよう、花を植えることにしました。実際に行うとなると、何をどのように植えようかといういろいろな考えが院内から出されました。最初の試みの年なので、なじみがあり扱いやすい花がよいのではということになりました。全体のイメージとしては、入口付近にサルビアの赤の集団を、病院への道にはマリーゴールドを、そして病院の前のバラの花につなが


ていく、と描いて行うことになりました。

さる6月29日に、職員や作業療法にきている患者さんの協力を得て、花植えを行いました。

初めはひ弱な感じで、大丈夫かなと心配しましたが、今はけっこう綺麗に咲いてくれています。

県道側から病院を見たときに、病院への坂道にマリーゴールドの黄色いラインが見える、ということも思い描いていました。しかし、道路のガードレールにちょうど隠れて、よく見えません。残念。病院周辺も含めて、来年への宿題となりました。





心の健康相談

～うつ病についてのQ&A～

東日本大震災から1年半が経過しました。大災害や大事故からある程度時間が過ぎてから発生する精神障害には、PTSD(心的外傷後ストレス障害)やアルコール依存(症)、うつ病などがあり、いずれも軽視できない(自殺に繋がりうる)疾患ですので、前回のPTSDに続き今回はうつ病についてQ&A方式で解説してみます。

Q1 うつ病ではどんな症状があらわれますか？

A1 うつ病の主な症状は、「抑うつ気分」と「意欲の低下」です。からだの症状が伴うことも多くみられます。この他に、「思考力の低下」や「自責感(自分を責める)」などが挙げられます。また、からだの症状をとまなうことが多く、睡眠の異常・食欲の低下(ときに増加)・体重減少・疲労・倦怠感・月経不順や性欲低下といったホルモン系の異常など、いろいろな症状がみられます。

Q2 うつ病にはどんな種類がありますか？

A2 抑うつ状態だけが起こる「大うつ病(単極性うつ病)」と、抑うつ状態と躁(そう)状態の両方が起こる「双極性うつ病」の2つに大別されます。大うつ病と双極性うつ病はその原因や経過だけでなく、くすりや治療法も基本的に異なります。

Q3 うつ病と抑うつ気分はどう違うのですか？

A3 抑うつ状態が2週間以上続き仕事や日常生活に支障をきたすほどであれば「うつ病」、2～3日で落ち着いたり気晴らしをすると改善するようであれば、「抑うつ気分」といえます。

Q4 うつ病の原因は何ですか？

A4 はっきりとした原因はわかっていますが、何か一つの原因だけでうつ病が生じるのではなく、環境の変化や身体の病気など、様々な要因が重なって発病すると考えられています。うつ病の患者さんでは、何らかの過度なストレスが引き金となって、気分や意欲、記憶などの情報伝達をコントロールする「神経伝達物質」である「セロトニン」と「ノルアドレナリン」の機能が低下し、脳内の情報伝達がうまくいかなくなっているといわれています。ストレスとして特に多いものは、「人間関係の変化」と「環境の変化」です。例えば、家族や親しい人の死亡、仕事や財産の喪失、職場での人間関係、転勤、異動などが挙げられます。

Q5 うつ病になりやすいタイプはあるのですか？

A5 大うつ病になりやすいタイプとして、真面目で責任感が強く、人あたりもよく、周囲の評価も高い人が多いといわれています。このようなタイプは、周囲の期待に応えようとして無理や我慢を重ね、ストレスをためこんでしまうのかもしれませんが。

そのほかにも、白か黒か、ゼロか100かといった極端な考え方をするタイプ、完璧主義者や、悲観的で全て自分の責任だと考えるタイプもストレスを感じやすいと考えられ、うつ病になりやすいタイプといえるでしょう。

医師紹介

| 科 別 | 氏 名 | 職 名 | 専門分野 |
|-----|-------|-------|-------------------------|
| 精神科 | 横山 昇 | 病 院 長 | 精神科一般 |
| | 山田 康人 | 科 部 長 | 精神科一般 |
| | 金澤 壮一 | 科 長 | 精神科一般、児童思春期、発達障害(成人を含む) |
| | 石川 大道 | 科 長 | 精神科一般、児童思春期、発達障害(成人を含む) |
| | 小林 秀孝 | 医 員 | 精神科一般 |
| 内 科 | 宗像 修 | 副 院 長 | 消化器内科 |

外来診療のご案内

● 外来受付・診療時間

| 診療科 | 受付時間 | | 診療時間 | |
|--------------|------------|-------------|---------------------------------------|--|
| | 午前診療分 | 午後診療分 | 午前診療分 | 午後診療分 |
| 精神科一般 内 科 | 8:30～11:00 | 13:00～15:00 | 9:00～11:30 | 13:00～15:30 |
| 児童思春期 外 来 | 全て予約制 | | 9:00～11:30 (水曜日、月1回金曜日) (第3土曜日) | 13:00～16:30 (木曜日) (水曜日、第3土曜日の一部) |

● 診療日

精神科一般及び内科 ～月曜日から金曜日(祝日を除く。)
 児童思春期外来 ～水曜日、月1回金曜日(県立医大派遣医師)
 木曜日(当院常勤医師)
 第3土曜日(応援医師)
 (※休診や診療日変更の場合がありますので、予約の際にご確認をお願いします。)

● 予約診療について

- ☆ 精神科一般 新患 ～予約が必要です。
 ※新患の診察は、月曜日から金曜日の午前中のみ。
- ☆ 精神科一般 再診 ～予約の受付を行っています。
- ☆ 児童思春期外来 ～全て予約が必要です。

【予約受付時間】 8:30～12:00 13:00～17:00(月曜日から金曜日)

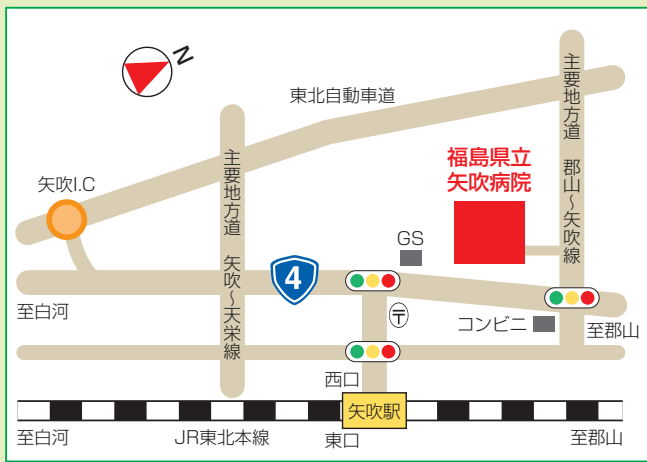
※担当医の診療日については、当院のホームページをご覧ください。
 代診・休診についても、ホームページでお知らせしております。

交通のご案内

- JR矢吹駅より徒歩20分。JR矢吹駅(西口)と当院を結ぶ送迎バスも運行しております。



<送迎バス時刻表>



| 迎え | JR矢吹駅 → 矢吹病院 |
|----|--------------|
| 1便 | 8:10発 |
| 2便 | 8:40発 |
| 3便 | 9:40発 |

| 送り | 矢吹病院 → JR矢吹駅 |
|----|--------------|
| 1便 | 9:25発 |
| 2便 | 10:50発 |
| 3便 | 11:20発 |
| 4便 | 14:30発 |
| 5便 | 15:25発 |

※病院正面玄関前からご乗車できます。

発行 ● 福島県立矢吹病院

〒969-0284 福島県西白河郡矢吹町滝八幡100 TEL0248-42-3111 FAX0248-44-2551

ホームページ <http://www.pref.fukushima.jp/kenbyou-yabuki/index.htm>