



医療法人 卵の会 広報誌

平成23年3月発行

vol.35



卵の会



迎春

早春・羽田発沖縄行き機内から

目次

- 新年のご挨拶P2
- メンタルヘルスフェア[®]2010、開催P3
- 統合失調症についてP4
- 卵の会 家族会 新年会P6
- 「グループホーム あらかき」起工式P6
- 病院機能評価P6
- 栄養課からのレシピ紹介P7

■ 新年のご挨拶



医療法人 卯の会 新垣病院
院長 新垣 元

新しい年を迎え、皆さま益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

新年にあたりひとことご挨拶申し上げます。

さて、これまでの日本の精神科医療の動向に目を向けると大きく変化してきたことが伺えます。昭和40年代の精神障がい者の穏やかな隔離から、平成に入り共生(ノーマライゼーション)へ、そして近年、障がい者の社会復権(リカバリー)へと大きく変化しており、それに応える医療提供体制の構築が急務となっています。

新垣病院は、障がい者の社会復権に向け、長期療養者の退院促進、地域生活定着事業、就労支援まで幅広く推し進めています。また、平成17年からは、精神科救急入院料算定病棟を運営し、急性期に特化し昼夜を問わず充実した精神医療サービスの提供を実践しています。

病院外の精神保健への協力としては、医学部卒業後初期研修の精神科協力型病院として5年間の実績があり、中部福祉事務所の嘱託医をはじめ、地域生活支援センターとの交流や、就学等指導委員会への医師派遣など、地域と積極的な協力関係を築いています。

これからも「明るく快適な」開かれた病院を目指し、ますます地域社会への貢献に努めていきます。このような事業展開が出来たのも、地域の皆様や関係者の皆様のご理解とご協力の賜物であると感じこの場を借りて心より感謝申し上げます。

メンタルヘルスフェア²⁰¹⁰開催

平成22年12月11日(土)「ゆいまーるの心を育もう」をスローガンにメンタルヘルスフェアが開催されました。ご家族や近隣の方々900名余の参加があり楽しく有意義なひとときを過ごすことが出来ました。



当日は沖縄被害者支援ゆいセンターの支援員田中しのぶ氏をお招きして「被害者支援を通して」と題して講演いただきました。舞台は『しゃかり』のちあきさんをはじめ、地域の婦人会・中学校・幼稚園の方々、デイケアメンバーの舞台演舞に盛り上がりました。舞台近くには屋台が出店しほとんどすべて軽食類が完売する大盛況でした。室内では作品展示、喫茶店、健康相談、アロママッサージ体験コーナーなどでにぎわっていました。

当日お手伝いいただいた方々ご協力ありがとうございました。ご来場いただいた皆様ありがとうございました。

(メンタルヘルスフェア実行委員会)



統合失調症について

文責:心理士 池原 宏道

監修:医師 玉城 国哉

当院には様々な悩みや症状を抱えた方が来院します。来院される方々の中には統合失調症という病気を患っている方が来院されます。年の初めということもあり、初心に戻り統合失調症について書かせていただきます。

統合失調症は珍しい病気ではなく、**100人に1人の割合でかかる身近な病気です**。この病気はよく見られる病気ですが、誤解の多い病気でもあります。例えば、「この病気になると犯罪を犯かす」「この病気になったら働けない」「絶対よくなる」「自分が悪かったから・・・育て方が悪かったから・・・(この病気になった)」などと勘違いされることが多いようです。この病気になったからといって罪を犯すとは限りません(健常者の犯罪率の方が高いという統計も公表されています)。この病気は回復可能な病気で、罹っているからといって働けないということはありません。この病気が研究されるようになってまだ100余年しか経っていないため、原因については未だによくわからないことが多いのですが、脳の損傷、脳内の伝達物質の乱れ、過度なストレス、乱れた生活習慣などの組み合わせで発病するのではないかと考えられています。

統合失調症の主な症状として、幻覚と妄想が観られます。

幻覚とは、聞こえないはずの音が聞こえたり(幻聴)、見えないはずのものが見えたり(幻視)、体の中を虫が這っているように感じたり(体感幻覚)することをさします。妄想とは、実際に起きていないことが起きているように信じて疑わないことをさします。例えば宇宙人や悪魔に狙われている、自分の周囲の人みんなが自分の考えや気持ちを見抜いているといったような症状のことです。

統合失調症は、**4つの経過(前駆期、急性期、消耗期、回復期)をたどる**とされています。

前駆期は睡眠障害、気持ちの変わりやすさ、知覚過敏、漠然とした不安感、あせり、緊張感、自信喪失、対人関係の上手くいかない感じが現れることがあります。過労や運動不足に注意する必要があります。

急性期は、幻覚や妄想、疑い深さが顕著に現れます。幻覚と妄想があるので、独り言を言ったり、急に笑ったり、奇異な行動をとったり、他者を信頼することが難しかったりすることがあります。また、気分の浮き沈みがありイライラしやすかったり、落ち込みやすかったり、不安になりやすかったり、感情を遮断したりすることがあります。周囲の人はそれらのことを通して調子が悪いことに気づくことが多いようです。この時期は十分な休息や睡眠、安心感を得ることが大切です。

消耗期は、疲れやすさ、集中困難、過度の眠気、倦怠感、引きこもり、無気力感、過度の甘えが出てくる頃といわれています。この時期、周囲の人は本人が怠けているのではないかと思ひ叱責してしまうことがあるようです。「あせらず」「無理せず」「休むこと」「規則正しい生活を心がけること」が必要です。

回復期になると、ゆとり感が出てきて周囲に関心が向くようになってきます。しかし、あせりは禁物です。ゆっくり楽しみながら「自分のできること・やれること」を中心にリハビリしたり、体力づくりをしていきましょう。

今までとちょっと違う・様子を変だなと思ったら早めに受診し専門家に相談することをお勧めします。なぜなら、統合失調症は**早期発見・早期治療すると予後がいい**ようです。

早めに受診してもらうことが大切ですが、精神科を受診することに関して抵抗感が強く本人が受診することを納得してもらうまでに時間を要することがあります。受診誘導や付き添いは警察や保健所職員や地域の生活支援センター職員が手伝ってくれることもあります。また、前もって病院の精神保健福祉士や相談員に情報提供し相談しておくといいと思います。

統合失調症の治療は主に薬物療法、精神療法、生活療法、リハビリテーションが用いられます。

治療は、入院治療と外来治療いずれかの形態をとります。**入院治療のいい点**は、①今までの生活から少し距離をとり休息できること、②生活リズムの改善と環境調整が出来ること、③安全・安心を得られること、④入院生活での経過をみながらお薬の調整が出来ることです。**外来治療のいい点**は、①普段の生活をしながら治療を受けられるため社会と接点を失わないですむこと、②家族も治療に参加しやすいこと、③経済的負担が少ないことが挙げられます。調子が悪い場合は入院してしっかり休むことが必要であると考えます。最近は目的を明確にした**短期入院**も増えています。例えば、服薬の習慣作りのため、本人や家族の休息のためなどが挙げられます。

薬物療法とはお薬による治療です。色々な種類のお薬の中から本人にあった薬を調整し症状改善を図ります。近年、精神科薬はいい薬が続々と開発されています。昔に比べると早く回復・改善する方が多くなっています。薬物療法で症状が幾分改善されると、精神療法や生活療法が始まります。**精神療法**では、病気の知識を持ってもらったり、悩み事の相談にのったりして精神的な安定を図ります。**生活療法**では、内服や日常生活の練習しながら、生活リズムを整えていきます。**リハビリテーション**は自分のもっている力を発揮し生き生きと生活するために取り組んでいきます。訪問看護、生活訓練事業所、デイケアセンター、デイナイトケアセンター、就労訓練事業所、地域生活支援センター、作業所など様々なサービスや施設を利用しリハビリに取り組んでいきます。就労に向けて取り組んでいる方も多くおり、働いている方も増加し続けています。他にも活用できる制度や福祉サービスが色々あります。

精神医療福祉サービスに関するご質問やご相談は地域医療相談室までご一報ください(098-933-2756)。

今回、統合失調症について紙上で簡単に書かせていただきましたが、この病気についてまだわからない部分も多く関わり方に悩まされることがあります。ご本人を支えるご家族にとっても色々と考えさせられたり悩まされたりすることがあると思います。ご家族が集まり他のご家族の経験を参考にしたり、ほっと一息つきお話しすることで自分の肩の荷を降ろすことができるの集まりが「家族会」であったり、心理教育セミナーであったり、地域の家族会であったりすると思います。病気を抱えている本人のサポートも必要かも知れませんが、**ご家族自身のケアもお忘れなく。**



※記事執筆に当たり2冊の本を参考にしました。どちらも統合失調症についてわかりやすく書かれた本です。興味のある方は、伊藤順一郎監修「統合失調症 正しい理解と治療法」、佐保由美著・肥田裕久監修「マンガでわかる 初めての統合失調症」をご参考下さい。

卯の会 家族会 「新年会」



▲あいさつをする新垣武副院長

平成23年1月19日(水)16:00より「卯の会 家族会」の新年会を開催しました。

8家族10名の参加があり、新規入会者の方、病院のスタッフや法人施設のスタッフを迎えての楽しい会になりました。家族会 仲本会長のあいさつに始まり、ご家族の自己紹介、交流ではいろいろな家族の抱える悩みや、それに対するアドバイスなどが聞かれ有意義な時間となりました。

今後もこのような家族会の集まりを通して家族同士が「病気の理解を深め」「支え合い」「学び合い」「楽しみを持つ」ことを目指します。



*「卯の会 家族会」は新垣病院へ通院・入院、施設へ通所・入所されている方のご家族が対象になります。活動は「ゆんたく会(定例会)」、イベント(新年会。芸能のつどいなど)の開催をしています。

(地域医療相談室 石川 淳)

「グループホーム あらかき」起工式



「グループホーム あらかき」が老朽化のため取り壊され、新しいグループホームの建築が始まりました。

現在の「グループホーム あらかき」の建物は、設立当初は当院職員の寮と保育所でした。その後、当院利用者のグループホームとして活用されてきました。ここを利用してきた利用者のほとんどはグループホームを巣立ち、現在は地域で生活されています。長い間「グループホーム あらかき」の利用者に対する地域の皆様のご理解とご支援を心より感謝します。



平成22年11月19日起工式が行われました。今年夏には、あらたなグループホームが完成する予定です。

「グループホーム あらかき」管理者 吉和田 忍

病院機能評価 バージョン6.0 認定されました。

昨年10月に受審した病院機能評価バージョン6.0、現在社会で求められている病院機能を満たしている病院が認定されます。先日病院機能評価機構より「評価認定」の知らせを受けました。5年前に認定され、今回2回目の認定となりました。評価認定に甘んじることなく、これからも気を引き締めて業務改善を積み重ねていきたいと考えています。



栄養課
からの
レシピ紹介

イワシの缶詰 和風パスタ

脳力&疲れ目を回復!

近頃物忘れが激しくなった。。。集中力が持続しない。。。パソコンの使用時間が長くなり、目が疲れていると感じる方。。。イワシの力で脳と疲れ目を回復しましょう!

調理
時間
20分
1人
550 kcal



材料 (4人分)

- | | | |
|-------------|---|-------------|
| ・イワシ味付 大2缶 | A | ・ごま油 小さじ2 |
| ・しめじ 2パック | | ・醤油 大さじ1 |
| ・スパゲティ 400g | | ・マヨネーズ 大さじ2 |
| ・塩 適宜 | | ・塩 適宜 |
| ・海苔、青ネギ 適宜 | | ・コショウ 適宜 |

作り方

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分けておく。
- ②お湯をたっぷりと沸かし、塩を加えてしめじをさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。そのお湯でスパゲティを茹でる。
- ③ボウルにイワシ缶を汁ごと入れ、Aの材料を加えてイワシをほぐしながら混ぜる。
- ④レンジで30秒程度加熱(温まる程度)し、軽く混ぜる。
- ⑤④に水気を切ったスパゲティとしめじを加えて和える。
- ⑥器に盛り、ちぎった海苔と青ネギを上バラバラと散らす。

ポイント

イワシと言えば、脳の神経細胞を高めるDHAやEPAを豊富に含む食材として知られていますが、DHAには視神経の細胞の活性を高め、視力をアップさせる効果もあります。

イワシの成分

必須アミノ酸・脂質：脳の構成成分となる。

D H A：視神経の伝達をスムーズにする。
脳の神経細胞をつなぐシナプスを増やす。

ビタミンB2：粘膜を正常に保ち、目の機能を活発にする。

(管理栄養士：上原 愛)

これからの
主な病院行事予定

3月



5日(土) 院内学会

21日(月) 春分の日 **休日診療態勢**

26日(土) 家族心理教育セミナー
回復編

4月



16日(土) 家族の集い
認知症の患者さんのご家族対象

29日(金) 昭和の日 **休日診療態勢**

5月



3日(火) 憲法記念日

4日(水) みどりの日

5日(木) こどもの日

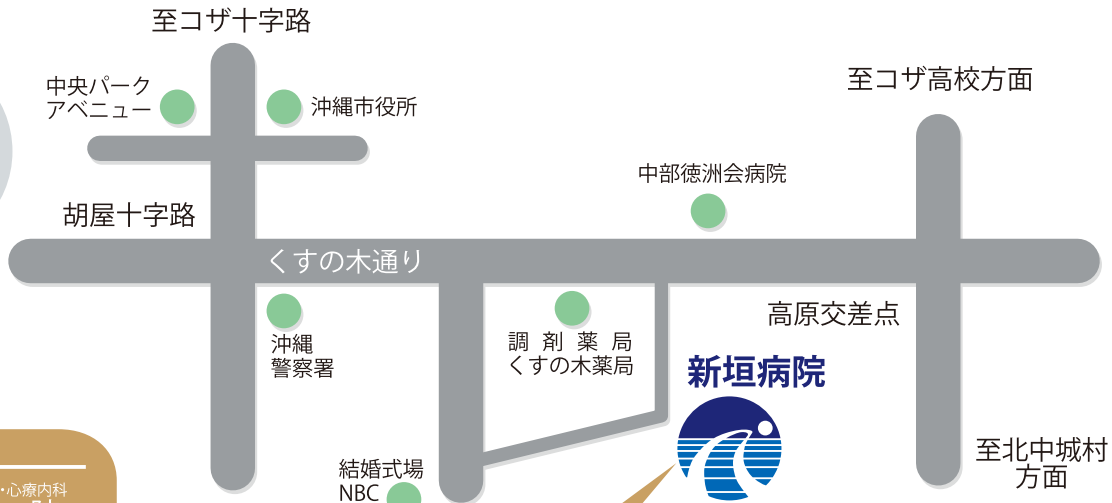
**休日診療
態勢**

編 | 集 | 後 | 記 |

年末から広報誌発行に向け取り組んできましたが、あっという間に年が明け、寒い冬が過ぎようとし、春の訪れを感じる季節になってしまいました。今回発行の新春号まさに発行が新春になってしまいました…。しかし、今年の冬は寒かったですね。奄美大島の山岳部では100年ぶりに雪が降ったとか…。

みなさま体調いかがでしたか?春とはいえ三寒四温の今日この頃、体調を崩されないようご自愛ください。(池原)

当院への案内図



医療法人 卯の会 精神科・心療内科
新垣病院



〒904-0011 沖縄県沖縄市安慶田4丁目10番3号
TEL (098) 933-2756 FAX (098) 932-8123

医療

- 5 病棟:精神科救急病棟
- 4 病棟:精神科一般病棟
- 3 病棟:精神療養病棟
- 2 病棟:精神療養病棟
- 1 病棟:認知症治療病棟
- 外来・訪問看護
クリニック

リハビリテーション

- 精神科作業療法
- 精神科デイケア
- 重度認知症患者デイケア
- 精神科デイナイトケア
- 通院患者リハビリテーション事業
(社会適応訓練事業)
- 外来作業療法

地域支援

精神保健福祉相談 ・自立および生活支援 ・入院・受診相談
啓蒙啓発活動

関連施設

- あらかきクリニック ……TEL (098) 944-2007
- 自立支援事業所 ラポール ……TEL (098) 932-8100

- グループホームあらかき ……TEL (098) 934-1940
なごみ荘A・B/れもんの家
- 就労支援事業所 あらた舎 ……TEL (098) 938-2100



館内禁煙について

平成22年9月1日をもちまして館内禁煙になりました。
ご協力を宜しくお願いします。

理念

私たちは博愛と奉仕の精神で診療に臨み
常に安心して満足いただける
最良の医療を目指します

基本方針

- 1.利用者の人権と安全に配慮し、一人ひとりに最も適した医療を提供します。(人権・安全性・医療)
- 2.地域と密接に連携し、利用者の社会参加、社会復帰の促進をはかります。(地域連携)
- 3.快適な治療環境を追求し、「癒し」と「安らぎ」のための空間を提供します。(アメニティと医療の質)
- 4.医療人としての研鑽を積み、それぞれの専門性を高めチーム医療に努めます。(職員の質の向上)
- 5.職員の健康と安全に配慮するとともに、生活向上にも努めます。(職場環境)

患者様の責務

患者様に守って
いただきたいこと

1. 医療提供者に対して患者自身の健康に関わる情報を提供すること
2. 医療上理解できないことについて質問すること
3. 他の患者の治療や病院職員の医療提供に支障を来たさないように留意すること

患者様の権利

1. 良質な医療を安全かつ公平に受ける権利
2. 人格を尊重され医療提供者との協力関係の下で医療を受ける権利
3. 診療に関して十分な説明、情報を受ける権利
4. 治療方法などを自分の意志で選択する権利
5. 個人情報の秘密が守られ、私的な生活を乱されない権利