



卯の会



富士山頂に見る朝日 撮影：OT 新垣未来

目次

院長あいさつ	P2
被災地支援活動に参加して	P3
うつと職場適応について	P4
グループホームが完成	P5
第1回デイケア大運動会 開催	P5
精神科DNCバザー	P5
第39回 日本精神科病院協会 精神医学会(北海道大会)	P6
新垣病院野球部夏季軟式野球県大会 準優勝	P6
禁煙成功	P6
栄養課からのレシピ紹介	P7

■ 院長あいさつ



医療法人 卯の会 新垣病院
院長 新垣 武

平成23年6月1日より院長に就任した新垣武です。

当院は開設して41年を迎えました。これも日頃、お世話になっている関係諸機関の方々、当院の諸先生方、私どもの医療活動を評価して下さっている利用者の皆さまとご家族の方のお陰だと思っています。この場を借りて心から感謝申し上げます。

当院は昭和45年新垣元武名誉院長が開設されました。平成12年には新垣元現理事長が院長に就任しました。この間の精神科治療に対する考え方も変わってきました。以前は治療の場は少なかったということもありますが症状が悪化してから受診し、入院すれば長期入院はやむを得ないといったような考えでした。

現在は早期発見、早期治療、早めの退院と言うようになってきました。そのために外来の充実、精神科リハビリテーション、訪問看護、精神科救急病棟の開設、生活訓練事業所、地域移行支援、就労支援事業所などを展開して参りました。

今後とも皆さまを支えるため地域の核となる精神科病院をめざして職員一同努力していく所存であります。

被災地支援活動に参加して — 沖縄県こころのケアチーム (6/10~17) 報告 —

沖縄県こころのケアチーム 医師 道下 聡

2011年3月11日の東日本大震災から、はや半年が経とうとしています。多数の死者・行方不明者を出した未曾有の大災害に対し、被災されたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。

思えば16年前の阪神淡路大震災の時、私はまだ医学生で、支援に駆けつけたい気持ちを抱えつつも国家試験の勉強をしていた記憶があります。そんなわけで「今度こそは」という気持ちから、私も沖縄県こころのケアチーム第12陣の一員として、魚住明香、小野寺弥生、稲田政久、具志堅幸司とともに岩手県大船渡市での被災地支援に参加させていただきました。

現地入りしても内陸部には震災の影響はほとんど見られません。しかし津波の到達地帯に入ると光景は一変し、周囲はガレキの荒野となり、ところどころにショッピングセンターなどの残骸が見られるのみとなります。最終日まで、被災地に入るたびに身がすくむ感覚は変わることはありませんでした。支援から戻った今でも時折不意に感情がこみ上げてくるほど、強烈な体験だったと思います。

チームの主な活動は、避難所や仮設住宅での診察・相談や「こころの相談室」の開催、他支援チームとの合同会議や情報交換などです。刻々と変化する被災地の状況に対し、地元機関も全国各地からの支援チームも連携しつつ忙しく活動していました。現地で目を引いたのは、職場や農地、漁船などが津波に襲われ、仕事や活動を失った方が非常に多くいらっしゃる事です。震災後のストレス反応よりも、このような喪失から経済苦や認知症などの問題が表面化したケースのほうが圧倒的に多かったのは驚きでした。



活動の間は被災地支援の緊張感と充実感の一方で、「本当に支援になっているのだろうか」と自問する毎日でした。「沖縄県」の腕章をつけて戸別訪問しながら、日常に戻ろうとしている人たちを「被災者」という非日常に引き戻しているのではないかと不安もありました。けれども、地元の人たちには本当に暖かく受け入れていただきました。さまざまな方からたくさんのお話をうかがう中で、支援に行った私たちのほうが逆に元気や勇気を分けてもらった感があります。

支援の原点は、「つながっている」「支えられている」という安心感を持ってもらうことにあると思います。私たちも支援から帰ってきて空港で出迎えてもらった時、家庭や職場、地域などとの絆に支えられていることを痛感しました。今後も震災を忘れず、被災地や被災者のことを想い続けることが大切なのではないでしょうか。

最後になりましたが、このような機会を与えていただいた沖縄県はじめ関係者の皆様、派遣中ご協力いただいた皆様に感謝しつつ、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。



うつと職場適応について

臨床心理士 稲田 政久



最近、働く人々の「うつ」がテレビや新聞、雑誌などで取り上げられることが多くなってきました。(財)社会経済生産性本部「産業人メンタルヘルス白書」(2004)によると、うつ病でやむなく休職・退職に至る人の割合は、年々、増加傾向にあります。また自殺者数の増加に対しても対策が急がれ、働く人々の「こころの健康」は大変、注目されています。

うつ病とは、気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥感、興味や喜びの喪失と食欲低下、不眠などを特徴とする精神疾患です。「無理せず休養し、(症状によっては)服薬する」ことが基本的な治療方針となります。「うつ病」は“怠け”“頑張りが足りない”と誤解されますが、そうではありません。「うつ病」になりやすい性格としては以下のようにいわれています。



1. 熱中しやすく、凝り性である。
2. 几帳面で、神経がこまやか。(神経質)
3. 物事にこだわりやすい。(とらわれが強い)
4. 自分を抑えて相手のことを考慮する。
5. 臨機応変な対応が苦手で、柔軟性に乏しい。
6. 全てを完全にやらないと気がすまない。(完璧主義)

このような性格傾向の人が、離別・死別、就職や昇進・リストラや退職、転居など生活上の変化があったり、その連続性が失われた際に発症しやすいといわれています。では「うつ病」を防ぐためには、どうしたらよいのでしょうか？

先に述べたように、治療の基本としては、「休養」と「薬物療法」になります。しかし、【からだへの処方箋】だけではなく【こころへの処方箋】も必要となります。



☆ こころへの処方箋 ☆

自分と未来へ求めよう。(他人と過去は変わらない。)

固定した考えを捨てよう。(…しなければならぬ、などの考え方は自分を窮屈にします。)

ストレスとは、起きた事態をさすのではなく、そうした事態をどう受け止めるのか、どう見るのかによって引き起こされていることに気づこう。

他人と比較するよりも、自分の過去と比較しよう。(以前の自分と比べてみる。)

では、家族や同僚が「うつ病」になった時、まわりの人々はどのような点に気をつけて、対応・コトバかけをしたらよいのでしょうか？

対応・コトバかけのポイントとしては、● 共感はあるが、同情はしない ● 特別扱いをしない ● 過度の期待をしすぎない ことがあげられます。具体的には、『頑張って！』と励まし過ぎたり、『外出したり、気晴らしでもしたら。』『散歩でもしないと、歩けなくなるわよ。』など、いわばガソリン切れ状態の人に、無理やり動くように強いるコトバはよくありません。求められる周囲の対応としては、以下のことが挙げられるでしょう。

怠けではなく、
病気であることを
認識する。

一種の疲労と
考える。

薬を飲ませる

一進一退がある
ことを理解する

焦らない

重要な決定は
しない

グループホーム完成 ～グループホーム あらかき～



かねてから建設中でありました**グループホームが完成**いたしました。
利用者は、単身自立生活を考えているが一人での生活に不慣れで支援員の関わりが必要な方を対象にしています。利用期間は基本2年とさせていただき、2年以内にこのホームから巣立ち自立生活をしていただこうと考えています。利用料は1ヶ月30,000(生活保護世帯)となっています。

入居・内覧希望の方は(098)934-4888(比嘉・吉和田)までご相談下さい。



第1回精神科デイケア大運動会 開催



夏真っ盛りの6月15日(水)沖縄県総合運動公園内ドームにて「第1回デイケア大運動会」が開催されました(利用者・職員 計70名参加)。「夏らしく運動していい汗流そう!」という利用者の提案をきっかけに、利用者が中心となり企画・準備を行いました。

応援に駆けつけた大田郁也先生の始球式で紅白対抗キックベースボールが始まりました。回を重ねる毎に利用者は徐々に慣れ、珍・好プレー連続で会場は拍手や爆笑でいっぱいになりました。ぶつつけ本番のフォークダンスは学生時代を思い出したのかいい雰囲気楽しんでいたように思いました。午後の部は利用者の選手宣誓で開始、担当医の赤嶺亨先生から「午後も楽しく頑張りましょう」の激励の挨拶に「エイエイオー!」と利用者が氣勢を挙げ応えました。ボール回し、玉入れ、障害物競走など盛りだくさんのプログラムを楽しみました。



閉会式では赤嶺先生から優勝した紅組へ表彰状が授与されました。「最優秀個人賞」「めだつたで賞」「応援賞」などたくさんの個人賞と全員に「頑張ったで賞」が手渡され、利用者全員が晴れやかな顔で大運動会を終えました。利用者からは「元気なれた!又これからも続けたい!」という声が聞かれました。

(精神科デイケアセンター 久場良隆)

精神科DNCバザー ～東日本大震災 被災地へ 思いをこめて～



6月23日(木)精神科デイナイトケアセンターにて第2回義援金造成りサイクルバザーを開催しました。売り上げの32,700円は全額寄付させていただきました。

第39回 日本精神科病院協会 精神医学会(北海道大会)

テーマ:精神医療の新たなる開拓～北の大地からの展開～

平成23年7月14日・15日の両日精神医学会が北海道で開催されました。「将来ビジョン」とその課題」と題したシンポジウムでは当院理事長 新垣元が「精神科保健および精神障害者福祉に関する法律の見直しについて」と「精神科チーム医療を実現させるためのあるべき政策・制度について」お話しされました。チームで共通理解をし、治療目標を立て、情報を共有し、支援していくために今後どのような政策・制度が必要なのか話を深めました。



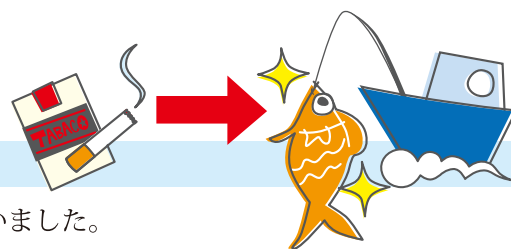
新垣病院野球部 夏季軟式野球県大会 準優勝



第63回 夏季軟式野球支部予選C級の部にて当院野球部が見事優勝しました。平成23年6月5日(日)に沖縄市営球場での決勝戦、5対1で協生産業に見事勝利し、中北部代表になりました。県大会は7月9日・10日と開催され、9日に1回戦、10日には準決勝・決勝とダブルヘッダーでの対戦。1回戦・準決勝と順当に勝ち上がりましたが、決勝戦で中南部代表マルイシラジエターに惜しくも敗れ準優勝となりました。

10数年ぶりの快挙に職員一同、次回の大会に期待が膨らんでいます。

禁煙成功!!



何時からだったか…。たばこを吸い始めた…30年以上愛煙していました。

1日1箱半の喫煙量。何度やめようと思ったことか…。しかし、すぐに挫折。「ま、時期が来たらやめられるでしょう」という軽い気持ちでいました。でも、朝、目が覚めるとすぐに『タバコに手が行きライターで火を付ける』を繰り返していました。そのうち身体に変化が出てきました。呼吸がしづらい…病院を受診すると気管支炎と診断を受けました。「そろそろタバコをやめろということかな?」と思い、禁煙パッチを購入して貼り付けました。

しかし、その夜から「きつい…」、さらに呼吸がきつくなり眠れない夜を過ごしました。翌日再受診し、高価な禁煙パッチを返却しました。一方、気管支炎は悪化していくばかり、それでもタバコを吸おうとする馬鹿な私がいまいました。今度は封を開けてないタバコを目の前にしてにらめっこが始まりました。その内に何度かは吸っていましたが、今では禁煙して5年になります。気管支炎はまだ完治していませんが、徐々に良くなっています。

さらにいいことには、今までの1日1箱半のタバコ代金を毎日貯めて、大好きな海遊びの趣味に使っています。そう!タバコ代が沖釣りの船代になったり、新しい釣り竿になったり、趣味にお金を使えるようになりました。

(看護師 N)

栄養課
からの
レシピ紹介

オクラの ハムチーズ巻揚げ + おにぎり

行楽弁当の1品に

・今回は弁当に添える簡単レシピを紹介します。
・簡単だがボリュームがあり色合いよく食欲をそそるオクラのハムチーズ巻揚げといつもと違う見た目も楽しくなるおにぎりをお試しください。

調理
時間
20分
オクラのハムチーズ巻揚げ
1/2本分 **130** kcal
おにぎり
1/4本分 **140** kcal



材 料

オクラのハムチーズ 巻揚げ(1本分)

- ・オクラ 1本
- ・スライスチーズ 1枚
- ・スライスハム 1枚
- ・小麦粉 大さじ1.5
- ・卵 1/5個

おにぎり(1本分)

- ・のり 1枚
- ・ごはん 茶碗大盛り1杯(300g)
- ・油みそ 20g又は梅干し(種なし) 大1個
- ・ゆかり粉 大さじ1/2

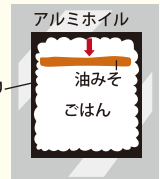
作 り 方

オクラのハムチーズ巻揚げ

- ①オクラはサッと茹でてヘタを切る。
- ②スライスハムの上にスライスチーズをのせオクラを巻き爪楊枝で止める。
- ③とき卵、小麦粉でかための衣をつけ油で揚げる。

簡単おにぎり みそ入り

- ①アルミホイルに海苔をのせごはんをのせる。
- ②油みそ(又は梅干し)をのせる。又はゆかり粉をご飯にまぜる。
- ③手前と向こう側を合わせて押さえる。
- ④好みの大きさに切る。



※アレンジ:みそや梅干しの代わりにウイナーを使いお子様の弁当に・・・酢めしにして卵・きゅうり・カニかまぼこを使いおもてなしの1品に・・・

ポイント 暑い国で生まれたスタミナ野菜オクラ

特有の粘りはムチン、ペクチンを含む水溶性の食物繊維。便秘予防、コレステロールの吸収を妨げる。胃腸が弱りがちな真夏の体力アップにたっぶり取りたい野菜です。

(管理栄養士:上江洲 常子)

これからの
主な病院行事予定

9月

September

2日(金) 新垣病院認知症プロジェクト
第1回 認知症講演会
14:00~16:00
(場所:新垣病院コミュニティホール)

12日(月) 東日本大震災
心のケア支援チーム
17日(土) 第3陣派遣

19日(月) 敬老の日 **休日診療態勢**

22日(木) 秋祭り 18:30~
(場所:新垣病院 特設会場)

23日(金) 秋分の日 **休日診療態勢**

10月

October

10日(月) 体育の日 **休日診療態勢**

15日(土) 認知症 家族のつらい
14:00~16:00

11月

November

3日(木) 文化の日 **休日診療態勢**

10日(木) ハートフルデイケア展
11日(金) (場所:沖縄市役所)

17日(木) フィリピン看護師候補者
受け入れ開始 2名

19日(土) 日本病院・地域精神医学会
市民公開講座(場所:沖縄コンベンションセンター)

23日(水) 勤労感謝の日 **休日診療態勢**

27日(日) 家族心理教育セミナー②
回復編「お薬について」
14:00~16:00(場所:新垣病院)

30日(水) 心の芸術文化フェスティバル
(場所:豊見城市中央公民館)

※12月10日(土) メンタルヘルスフェア(場所:新垣病院) 開催予定

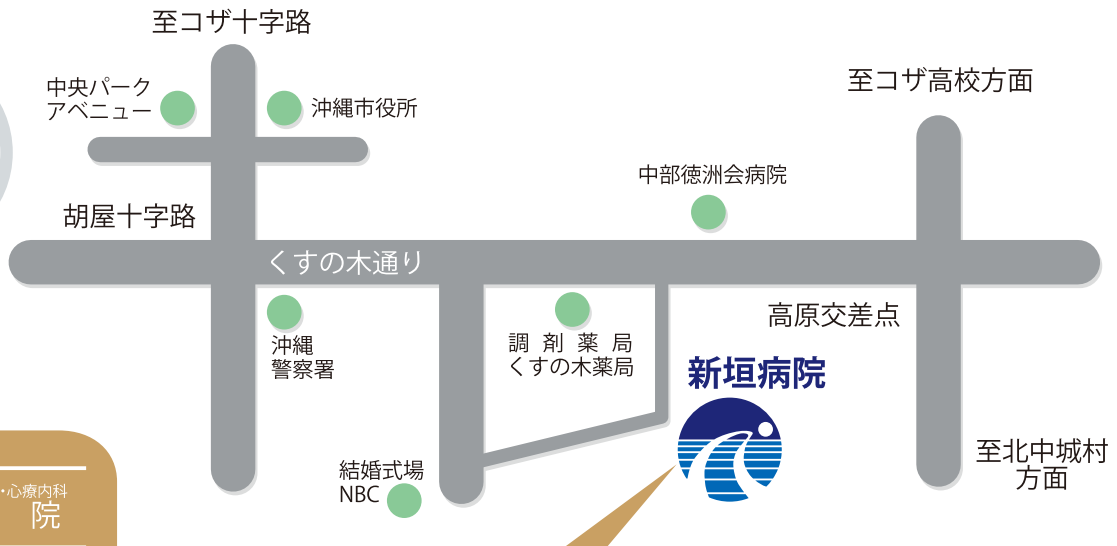
編 | 集 | 後 | 記 |

この夏、台風多いですね。台風2号は大きな台風で農作物に大きな損害をもたらしました。台風9号は丸2日も停滞するめずらしい台風でした。みなさん被害はなかったですか？

思い起こせば5月初旬、でいごの花が満開でした。「でいごの花が満開だと、その年は台風の当たり年」まんざら迷信でもなさそうです。

秋が深まる10月初旬までは、まだまだ台風襲来の季節です。くれぐれもお気を付けください(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) 934-4888
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

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