



卯の会



夏の風景 写真:佐藤 勝

目次

残暑お見舞い申し上げます	P2
宮城県東松島市より	P3
介護保険について	P4
障がい者が地域で利用できる施設の紹介	P5
道路愛護功労者表彰式	P5
あらかき通信	P6
栄養課からのレシピ紹介	P7

■ 残暑お見舞い申し上げます



医療法人 卯の会 新垣病院
事務長 仲村渠 勇

梅雨が明け慶良間の海がコバルトブルーに輝く7月1日に、第13回サバニ帆漕レースが、例年通り、慶良間(古座間味)～那覇まで約35.2kmのコースで32艇の参加により競われました。私たちチームもクルー6名(内女子2名)で参加しました。クルーの各役割は、4名がサバニのエンジン部門に当たる漕ぎ手で常にかいで漕ぎ舟のスピードアップを担います。残り2名の内1名が帆を担当し、風をよみ、風の力でさらにサバニを走らせます。後の1名が舵を担当し、潮の流れや波の力で方向の定まらないサバニを目指す方向へ導く役割を担います。各自の役割とチームワークにより大海原の波のうねりをものともせず今年も無事4時間22分のタイム、32艇中16位でゴールすることが出来ました。

さて、来年から医療計画は「4疾病5事業」に精神疾患が追加され「5疾病5事業」となります。

終戦後の昭和23年に病院を整備するために医療法が制定されました。その後、順調に病院数が増え、昭和60年には病院の数ではなく質を確保するための医療計画が制定されました。平成18年には、患者数が多いものへ対応することとして〔4疾病(がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病)〕、早期に整備する必要がある事業として〔5事業(救急医療・災害医療・へき地医療・周産期医療・小児医療)〕が位置付けされました。

ところが平成20年の患者調査で、精神疾患は323万人と、癌の152万人の2倍であり、糖尿病の237万人をも上回ることが分かりました。また、職場におけるうつ病、高齢化による認知症の増加など、人々に広く関わる疾患でもあります。さらに年間3万人に上る自殺者の9割が、何らかの精神疾患を患っていた可能性もあり緊急性が高いと言われています。

このことから、医療計画に精神疾患が加わり「5疾病5事業」になったのです。

精神科医療を提供する立場では、地域の病院、診療所、訪問看護ステーションなどと連携して、5疾病となった精神疾患が、適切に対応できる地域を構築することが求められています。大海原の波のごとく時節うねりが変化している精神科医療現場で当院は、精神科医療を充実させることだけで満足するのではなく、柔軟な地域連携を図ることで地域住民の健康に貢献していきたいと思えます。

平成24年8月

宮城県東松島市より

みやぎ心のケアセンター(東松島市派遣相談員) 荒井 祐子

お休みをいただいて宮城県東松島市にきています。地元の保健師や同じく派遣された精神保健福祉士と連携し、東日本大震災後の精神面のケアに取り組んでいます。私は宮城県に住んでいたことがあり、この地で働けることに縁を感じ感謝しています。

東松島市で見聞きしたことや感じたことをお伝えしたいと思います。被災当時とその後の状況は一人一人違うため、限られた一面であることをご了承ください。

東松島市は宮城県沿岸部にある、人口4万人あまりの自然豊かな地域です。東日本大震災によって亡くなった方は1,082名、行方不明の方は42名、市街地の浸水域は約65%で、全壊や半壊の住宅は全世帯の約73%(11,029戸)、一部損壊を合わせると全世帯の約96%(14,547戸)になります(平成24年7月3日現在)。

実際に東松島市でそのありさまを見、暮らす人の話を伺うと、ほんとうに多くの人が人生を一変させられたんだと感じます。あの日、死ぬ思いをした人もいます。家族が未だ見つからない人もいます。相続でもめている人もいます。遺体の光景が頭から消えない人もいます。ヘリコプターの音で記憶が甦る人もいます。毎晩声を抑えて泣いている人もいます。失業や転職をした人もいます。住む場所によって支援状況が異なり、怒りのやり場がない人も少なくありません。今も孤立している人がいます。絆があだになった人もいます。アルコールやばちこんで紛らわしている人もいます。家を新築した人もいますが、見通しが全くたっていない人もいます。離婚や同居に踏み切った人もいます。家庭内や個人の内面におさめていた問題が表面化する人もいます。被害が大きくなくてもダメージを負うこともあります。あの日から時間が止まった人もいます。様々な苦勞がありましたし、今もあります。



私は健康調査によってハイリスクと判断された人へ、電話や訪問をしてお話を伺っています。不眠や不安、抑うつ状態、アルコール関連問題などが主な内容です。

残された家族から、亡くした家族のことを今さら周囲の人に話せないと時々聞きます。周囲は励ましのつもり

だったり、悲しい人を見るのがつらいのかもしれませんが。しかし残された家族は、亡くなったと分かっている、外に出れば今でも目で探すそうです。家族を失った気持ちはその人にしか分からない。その通りです。悲しみ、悔しさ、怒り、無力感、罪悪感など、その気持ちに自分で名前をつけられるように、その人のペースで話せる時に話せるように、その人が生きる力を再び出せるように、そのために私ができることは何だろうと考えます。心配を伝えるけれど押し付けず、悩みながらも関わり続ける。相手が話せないうちは日常生活の話などで関係を作りながら、私はいつでも“聴ける”準備をしておく。そんな風に思いますが、難しいです。仏壇に手を合わせ、祈るばかりです。

もちろん支援だけに限らず、ある人はお寺さんの言葉で、ある人はボランティアとのつながりで、ある人は故人の生前の言葉を胸に、ある人は墓守りをするために、この先の生きる意味を、細い光ながら見出し出しています。仕事や社会的役割を手に入れて、とりあえず落ち着いてきた人もいます。家族を亡くしたという事実や新しい形の生活に、どう向き合っていくかはその人が決めることでしょう。それでも、その人を思う人や回復の力を信じる人が、側にいるのは意味があるようだ、私は東松島市で学びました。

簡単に言い切れませんが、昨年の非常に混乱していた時期と比べ、だいぶ落ち着いてきているようです。今後は、これまでの「皆が大変な状態」から「物・心両面で個人差」が更に出てくる、いわゆるはさみ状格差も大きな問題になってきます。ここで起こっていることをできるだけありのままに捉え、学んだことを胸に、東松島市に暮らす人たちへお返ししていけたら、と思います。



介護保険について

新垣病院 重度認知症患者デイケア 精神保健福祉士 城間 直也

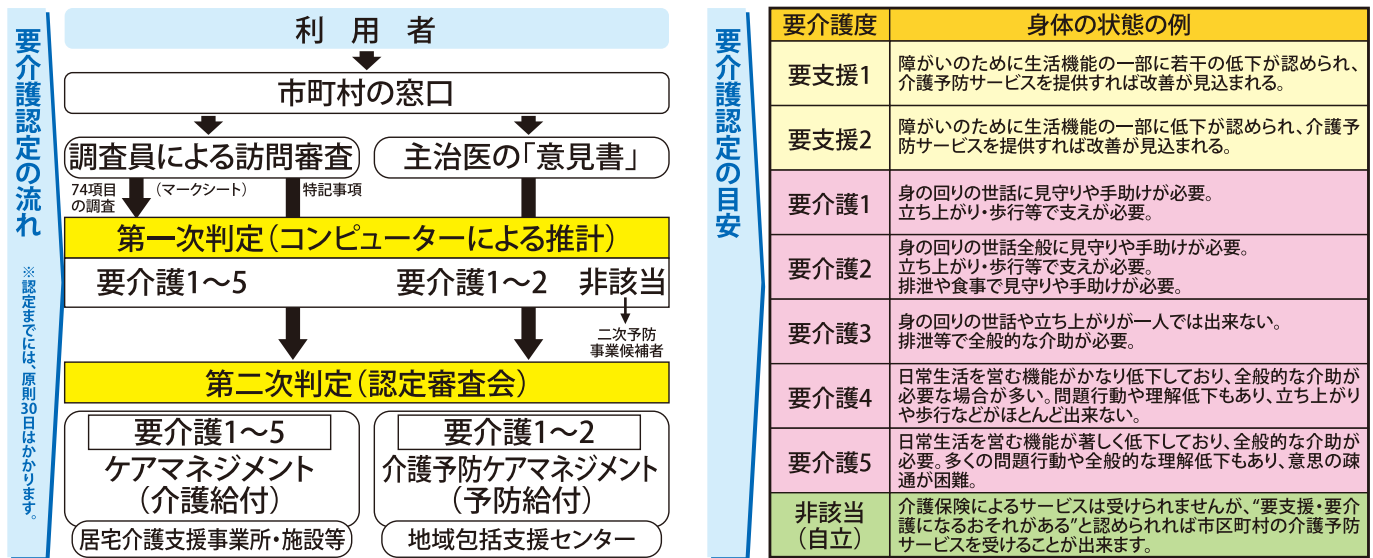
わが国では高齢化が進み、2007(平成19)年には世界に先がけて、例を見ない超高齢社会に突入しています。その中であって、認知症高齢者数も激増しており、有病率は65歳以上の人の4~6%、85歳以上の20~25%に1人が認知症にかかると言われていています。厚生労働省の調査によれば、1996(平成8)年から2005(平成17)年までの9年間で、認知症の入院患者が43,000人から83,000人へと倍増しています。この社会背景において、ここ最近、テレビや新聞で認知症関連の特集が多く生まれ、各市町村地域でも認知症の講演会や研修など、学ぶ機会も増えています。

当院を認知症の治療目的で受診する方、認知症に関する相談に来られるご家族の数も同じように増えています。受診の主な相談内容として、「何度も同じことを言う(物忘れ)」「昼と夜が反対になっている(昼夜逆転)」「怒りっぽくなっている」などが挙げられます。中には、最近物忘れをするようになったので、認知症なのか検査してほしいという方もいらっしゃいます。

認知症と診断された方への治療は、薬物療法に加えて、非薬物療法も重要と言われています。非薬物療法とは、ご本人の運動機能や感情など保たれている機能に働きかけ、認知機能や身体機能の低下を防ぎ、精神的な安定がもたらされる治療法です。具体的には、音楽療法や回想法、レクリエーション、園芸療法などが行われますが、患者さんの状態や性格、職業、趣味などに合わせて選択することが重要です。

認知症と診断されたら、薬物療法や非薬物療法を受け、できるだけ長く自分らしい生活を送って頂くために、デイサービスやデイケアを利用することをお勧めします(介護保険制度下での通所サービスは「デイサービス」、医療保険制度下での通所サービスの「重度認知症患者デイケア」があります)。

介護保険制度によるデイサービスを利用する場合には、お住まいの各市町村担当窓口で介護認定を受けるための申請が必要です。申請すると、調査員が対象者やご家族の自宅に訪問調査し、主治医(かかりつけ医)による意見書を基に認定審査会で審査し介護認定が決定されます。決定された介護認定によって、利用できるサービスが決まります。この流れを図にすると以下ようになります。



一方で、介護者自身のケアを考慮する必要があります。毎日の介護により、介護者自身も精神的・身体的な負担を少なからず経験していると思います。介護保険制度をうまく利用して、「完璧な介護」ではなく「適度な介護」をお勧めします。それが長く無理なく介護を続けられる秘訣だと思います。また、当院では外来・入院患者さんの介護者を対象とした「認知症家族のつどい」を開催しています。会の内容は、専門職による認知症治療・支援への講話や、介護者の悩みを打ち明ける場となっています。この会にもご参加いただくと介護のヒントや力を得られると思います。

介護保険制度の詳細につきましては、各市町村担当窓口、または、当院地域医療相談室精神保健福祉士までご相談ください。
 (*参考資料: 沖縄県高齢福祉部ホームページ・介護保険サービスを利用するためには)

障がい者が地域で利用できる施設の紹介

地域生活支援センターあいあい

〒904-2214 うるま市安慶名488番地
うるま市健康保健福祉センターうるみん 2階

TEL.098-979-0555 FAX.098-974-5306

E-mail: aiai@uruma-shakyo.net

開所日:月～金曜日 時間:AM8:30～PM5:00 休日:土・日・祝祭日・年末年始



「みんなの元気が出る場所、
みんなが和気あいあい出来る場所」

「あいあい」は気の合う仲間たちでおしゃべり、学び合ったり、楽しんだり安心して生き生きと過ごせる場です。また、生活上の相談や人間関係の困りごとの相談にもらせていただいています。スタッフは通われているみんなの元気が出る場所、みんなが和気あいあい出来る場所にしていきたいなと思っています。あいあいの皆さんは「元気応援プロジェクト(あいあいとの交流会)」を企画し、当院入院療養中の皆さんに元気のお裾わけをして下さっています。あいあいとの交流会はいつも笑いの絶えない会となっています。

利用者の声:

「たのしいよ。涙あり、わらあり」「引きこもっていた。対人緊張があったけど、人になって、友人もできました」「自分の生活が自分で出来るようになりました」「本当は家にいたいけど、家にいると怒られるから来ている。避難場所」「みんなとお話できるから楽しいです」「病院では味わえない、地域で自立する為の場所です」「和気あいあいとしています。行事の参加も自由で、自分にとっては楽しい憩いの場。居て楽な場所。職員も楽しい。とくに女子職員(ここだけの話、ときどき踊ったりするそうです)」



道路愛護功労者 表彰式

当院のデイケアのボランティア活動
(ひまわり会)の功労が表彰されました



平成24年度8月10日 おもろ町的那覇第二地方合同庁舎にて「道路愛護功労者表彰式」が開催されました。式典で当院のデイケアのボランティア活動(ひまわり会)の功労が表彰されました。このひまわり会、約10年の実績のある活動で『ピース通り』や『くすのき通り』を清掃してきました。4年前にデイケアの活動として引き継いでからも継続して活動していました。これまでの活動がこういう形で認められ活動に参加しているメンバーさんも嬉しそうでした。

活動メンバーの一人、南風野盛哉さんの感想です。「僕たちはデイケアでは色々な活動があります。例えばストレッチや音楽、陶芸、手工芸など様々な活動があります。そのひとつに毎週金曜日の午前中1時間の『プチボランティア』という活動があります。この活動ではデイケア職員とデイケアメンバーさんとで病院周辺の草刈り、落葉や空き缶、煙草の吸殻などを分担して拾って片づけています。皆、1人1人自分のペースで協力しながら美化活動に取り組んでいます。雨の日以外は、春の暖かい時や夏の暑い日は皆汗を流しながら、秋の涼しい時や冬の寒い時もガンバッテいます。また、メンバーさんは色々な思いでボランティアをしています。きれいになるのがうれしいから、近所の人が喜んでくれる時もありました。それから亡くなったお母さんがきれい好きだったので少しでもお母さんの供養になればという思いで励んでいるメンバーさんもいます。活動が終わった後は、お茶やお菓子を食べながら反省会をしています。僕らの活動は小さな活動かもしれませんが、その活動がすこしずつでも地域に広がっていけばと思っています」

あらかき通信

デイケア祭り

6月21日(木)デイケア祭りが開催されました。当日は、軽食コーナー、作品展示、ゲームコーナー、舞台演舞と工夫をこらした様々なイベントで盛り上がりました。突然飛び入りで踊りだした観客もおられ、みんな楽しそうに活き活きと過ごされているのが印象的でした。



デイナイトケア祭り

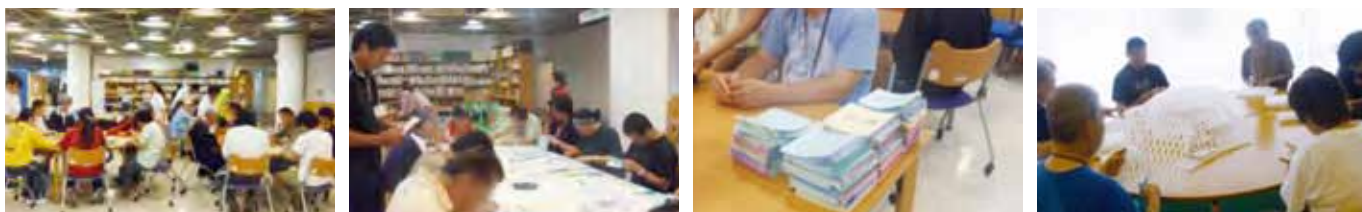
7月13日(金)デイナイトケアセンターにてデイナイトケア祭りが開催されました。当日は復興支援金造成バザーも同時開催しました。



デイケア祭りとデイナイトケア祭りの収益金(7万円余)は全額「福島県・相双に新しい精神科医療保険福祉システムをつくる会」に寄付させていただきました。

ボランティア活動(自立訓練施設ラポール)

ラポールでは月に一度、沖縄こどもの国で園内清掃やイベントに向けてのお手伝いなどのボランティア活動を行っています。「誰かの役に立っている」「地域とつながっている」という感覚は利用者さんにとってもいい刺激になっているようです。今後も地域の活動に参加していきたいと考えています。



琉球ゴールデンキングス 優勝報告

今季、琉球ゴールデンキングスがbjリーグで見事優勝しました。当院新垣病院は琉球ゴールデンキングスのカンパニーサポーターとなっており、澤岬 安史(タクシヤスフミ)選手が優勝報告に来られていました。来年度、新監督を迎えるキングスのご活躍を楽しみにしています

栄養課
からの
レシピ紹介

パパイアの 肉巻き

3大栄養素を分解する 酵素がふくまれた

・今回は「青パパイヤ」を使った料理を紹介します。

調理
時間
15分
1人 **176** kcal



材 料 (3 枚分)

- ・豚ローススライス・・・3枚
- ・インゲン・・・・・・・・・・15g
- ・パパイヤ・・・・・・・・・・30g
- ・塩麴・・・・・・・・・・5g
- ・人参・・・・・・・・・・15g
- ・ごま油・・・・・・・・・・5g

作 り 方

- ①パパイヤは皮をむき、たねを取って千切りにし水に浸した後、水切りをする
 - ②人参も皮をむき、千切りにする
 - ③インゲンはスジをとり、レンジで30秒茹でる
 - ④豚肉を広げ、塩麴を全体にぬる
 - ⑤パパイヤ、人参、インゲンを④で巻く
 - ⑥フライパンにゴマ油をひき、⑤を焼く
 - ⑦両面に焦げ目がついたら、落とし蓋をし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする
- *今回の味付けは塩麴を使用しましたが「塩・コンショウ」や「しょうゆ・みりん」の味付けでもおいしいですよ。

ポイント

- *青パパイヤには
- ①でんぷんを分解する酵素(アミラーゼ)
 - ②たんぱく質を分解する酵素(プロテアーゼ)
 - ③脂肪を分解する酵素(リパーゼ)
- の3大栄養素を分解する酵素が含まれています。
- 酵素って?・・・食べ物を消化・吸収したり、吸収された栄養をエネルギーに変える働きを持っている成分です。
 - パパイン酵素って?・・・たんぱく質分解酵素の一種で、硬い肉を軟らかくする働きがあります。
- *塩麴には麹菌やオリゴ糖が含まれているため、腸内環境を整えてくれます。

(管理栄養士：津嘉山 恵利子)

これからの主な病院行事予定

8月	9月	10月
 August	 September	 October
30日(木) 旧盆 ~9月1日(土)	1日(土) 防災の日 17日(月) 敬老の日 休診日 22日(土) 秋分の日 休診日	8日(月) 体育の日 休診日 13日(土) 沖縄市 福祉祭り 14日(日) 20日(土) メンタルヘルスフェア 26日(金) 南の島大運動会

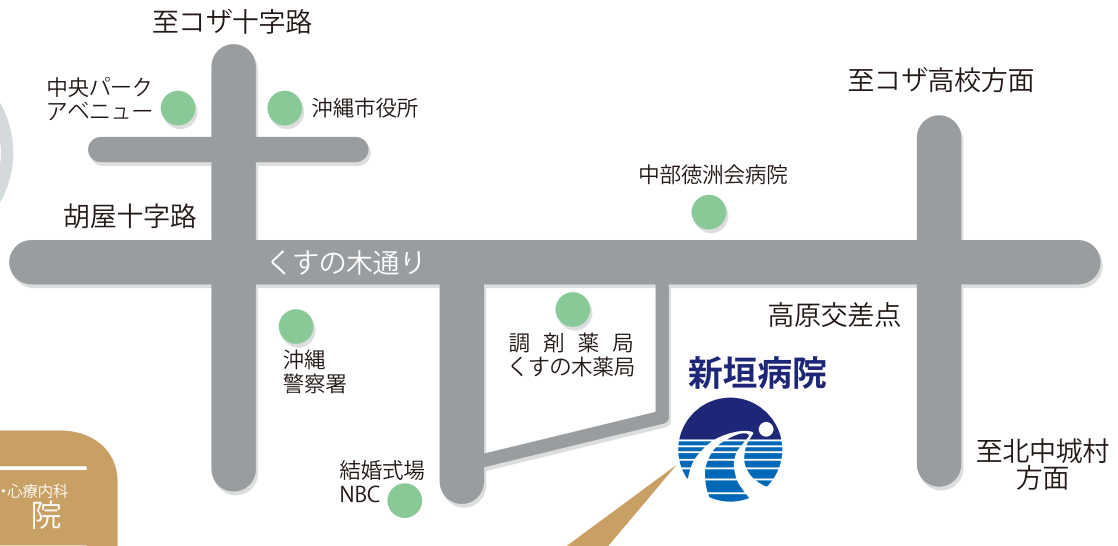
編 | 集 | 後 | 記 |

スポーツを観て泣くことがありますか？

女子サッカーの“なでしこJAPAN”。オリンピック直前の練習試合では負けが続いていましたが、本大会では大健闘の銀メダル獲得でした。試合の中で、体格的に不利な日本人が出来る事は「一致団結して走ること」でした。それを、テレビ越しでも伝わるほどに前面に出して戦った選手たち。改めて一生懸命ということの大切さとパワーを感じました。感動をありがとう。

さて、オリンピック女子サッカー決勝戦を観て流れた私の涙は、ただの加齢による涙もろさなのか、まだまだ心に残っている純粋な部分の仕業なのか・・・後者であることを願って今後もスポーツを楽しみたいと思います。(宮里)

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
自立訓練事業所 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