



卯の会



メンタルヘルスフェア2012のひとこま
砂川恵理歌さんの歌と温かい人柄に会場は感動に包まれました

目次

今年を振り返る	P2
再燃・再発を予防する	P3
認知症病棟でのケアについて	P4
障がい者が地域で利用できる施設の紹介	P5
あらかき通信	P6
栄養課からのレシピ紹介	P7

■ 今年を振り返る



医療法人 卯の会 新垣病院
看護部長 塚田 由美子

光陰矢の如し、2012年辰年も残りわずかとなりました。十二支の中で唯一架空の動物である「辰(竜)」、中国では縁起物として祀られる事が多いらしく、立身出世の関門を意味する、「登竜門」(鯉が滝を登って竜になる)や、「昇竜(のぼりゅう)」などの言葉があり、日本でもなじみがあります。他にも竜にまつわる四字熟語や諺は数多くあり、「竜頭蛇尾」などがよく使われますが、今年はどんな一年であったのでしょうか。

東京スカイツリーの開業・金冠日食・オリンピック選手団の活躍・目新しいところで山中教授のノーベル医学・生理学賞受賞など、国民が元気になれる明るいニュースがありました。一方、記録的な降雪や低温、猛暑や干ばつ、洪水や土砂崩れを起こす豪雨など異常気象がもたらした禍も多く、県内でも例年に見ない大型台風の度重なる接近で各地に大きな爪痕を残しました。当院の恒例イベント『メンタルヘルスフェア2012』も台風21号の影響を受け開催が危ぶまれましたが、規模を縮小した形で実施したところ当日は天候にも恵まれ大盛況に終える事が出来ました。又、県内におけるシーズンオフのないインフルエンザの大流行も全国的なニュースになり、「沖縄、夏でも季節性インフル流行・・・」などメディアで話題になりました。院内においても8月から10月にかけて、職員、入院患者、リハビリ部門の利用者・職員へとブレイクアウトがあり、ワクチン接種の在り方や、予防薬の投与など、院内感染防止対策について検討されました。

さて、改めて当院の一年を振り返ってみますと、地域医療部の開設に伴う病院組織の再編という大きな動きがありました。これは、「入院中心の医療から、地域医療・地域ケアへ」という精神医療福祉改革の基本方針に沿い、今まで社会的入院と言われる患者さんが地域で生活していただくための仕組み作りの一歩と言えましょう。リハビリテーション課、訪問看護課、そして外来課の一部がその下部組織として位置づけられ、多精神科専門職による退院支援班が始動し、病棟スタッフと協働して長期入院者の地域移行に向けての取り組みを強化しました。今後は、精神保健福祉士や看護師などの各専門職がケアマネジメントを担う事の出来る仕組みを構築すべく、相談支援事業所の開設に向けてその準備に取り組んでいます。

入院部門では、病棟間での病床数の調整を行いました。慢性長期で精神疾患を抱える高齢者のケアを閉鎖療養病棟で行い、認知症病棟で認知症急性期治療に集中して取り組めるように考慮した調整です。今後も療養者のニーズを捉え入院療養のシステムを整えていきたいと考えています。

精神科医療の将来への変化の過渡期と言われている昨今、精神疾患患者の状態像や特性に応じた精神病床の機能分化、入院者の地域生活支援を強化し外来医療の充実が図られることで病床が減少していくことが予測されます。それを見据え、今やるべきことは何か？を考えながら病床管理・病棟運営に努めていきたいと思えます。

2012年11月 吉日



再燃・再発を予防する

文責:心理士 池原 宏道

「再燃・再発を予防する」のテーマでの講話を9月の家族心理教育セミナーで開催予定でしたが、台風16号の接近のため残念ながら中止とさせていただきます。セミナーでは、当院の薬剤師の福島裕貴(お薬担当)、作業療法士の伊敷円(リハビリ担当)、訪問看護スタッフの新里等(在宅支援担当)の3名にそれぞれの立場からお話ししてもらう予定でした。今回、この3名がご家族にお伝えしたかったことをまとめ、紙面にて情報提供させていただきます。

まず、「再燃」とは調子がよくなりつつあったのがまた調子が悪くなってしまふこと、「再発」とは症状が改善し調子が安定していたがまた悪化してしまうことを指します。2011年に全国規模で実施した「精神障がい者の生活と治療に関するアンケート」を参考にすると全体(1453名)の約7割の方が再燃・再発を経験した事があると報告されています。さて、この「再燃・再発」を予防するためにはどうしたらいいのでしょうか。

薬剤師の福島は、①お薬をきちんと継続内服してもらうこと(内服をやめると再発の可能性が極めて高くなる)、②自分の生活に合わせた処方にしてもらうために主治医と相談すること(その方が継続しやすくなるため)、③ちょっとした体調の変化を身近な人に伝え相談することが大切だと考えています。

作業療法士の伊敷は、①本人に症状や服薬への正しい知識を持ってもらい理解を高めること、②睡眠や休養を上手にとりストレスへの対処法を身につけてもらうこと、③気分の落ち込みや不調のサインを見つけることの3つが大切だと考えています。支援する方には、あせらず、頑張りすぎず、無理をしない(あ・が・むの法則)で接することが安定している状態を維持することに繋がると考えています。

訪問看護の新里は、①規則正しい生活を送ること、②定期的な通院と服薬を行うこと、③自分の調子を把握すること、④病気について理解すること、⑤職種を問わずに気軽に相談することが大切だと考えています。周囲の人には長所を伸ばしほめることが本人の良い状態を維持することに繋がると考えています。

3名の方の考えに共通する事は、通院・内服をしっかり行うこと、本人に病気との付き合い方を知ってもらう機会をつくること、本人の変化に誰かが気づく環境をつくること、相談しやすい・相談できるネットワークをつくること、家族が気持ちに余裕をもって本人と接することができるように工夫することです。「頭では分かっているけど…」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、家族心理教育セミナーが家族の息抜きと学ぶ場となり、ご本人が再燃・再発せず安定している状態を維持できるように関わりのヒントを得られる場となればいいなと思います。今後も継続開催していきたいと思っています。

皆さまのご参加をお待ちしております。

認知症病棟でのケアについて

新垣病院 認知症病棟担当 精神保健福祉士 大村 知嗣

認知症の症状は、「中核症状」と「BPSD(周辺症状)」の二種類に大きく分けられます。

「中核症状」としては、以下のようなものが挙げられます。

中核症状	記憶障害	新しいことを記憶できずに、さきほど聞いたことさえ思い出せない
	見当識障害	日付や季節がわからない、何回も今日は何日かと質問する、自分の年がわからない
	認知機能障害	理解力や判断力が低下する
	実行機能障害	物事を順序だてて考えられない、実行できない
	感情表現の変化	周囲からの刺激に対して、これまでとは違った反応を示す、怒りっぽく短気になる、涙もろくなる

「BPSD(周辺症状)」とは、認知症の症状の基盤となる「中核症状」の記憶障害・見当識障害・認知機能障害・実行機能障害などから二次的に起こる症状で、環境の変化や対応の仕方によって大きく変わる症状です。

BPSD (周辺症状)	夜間せん妄	夜になると興奮しながらいろいろなことを始める、大声で騒いだりする
	徘徊	はたから見て目的もなく歩き回る
	うつ状態	元気がなくなり、物事に興味を示さない、服装を気にしなくなる
	幻覚・妄想	見えないものが見える、誰かに物を盗まれたと訴える
	不安・焦燥	落ち着かない、いてもたってもいられない
	暴言・暴力	介護への抵抗などが出現するようになります

しかし症状の現れ方は人それぞれで、必ずしも全員に症状が現れるというわけではありません。むしろ、現れないことの方が多いように思われます。環境や、対応を工夫することが、とても重要になると考えられています。

当院では認知症治療に対して、積極的に取り組みを行っており、「物忘れ外来」「重度認知症患者デイケア」「認知症治療病棟」などを開設しております。

「物忘れ外来」の主な役割は、加齢による生理的な物忘れなのか、あるいはアルツハイマー病や脳の変化による認知症なのかなど、物忘れの原因を、早期に鑑別診断することです。その診断を早く適切に行うことで、治療の可能性が広がると考えています。

「重度認知症患者デイケア」とは外来通院の一つで、日中の様々な活動を通して「認知機能の改善や進行の防止」を実施する施設です。また、介護者の方への介護相談を行い、介護負担の軽減を図ります。最近物忘れがひどくなった方、生活のリズムを整えたい方、人との交流を増やしたい方、ADL(日常生活基本動作)の維持・向上を目指す方、ご家族で介護上の不安や心配を抱えている方、などを対象としております。

制度を利用することにより自己負担が発生しない場合もございます。詳しくは、主治医や認知症デイケアスタッフまでお問い合わせください。

「認知症治療病棟」とは、主に認知症に伴って現れる精神症状や行動障害が問題となり、自宅や施設において日常生活を送ることが困難となった認知症急性期(症状が激しい時期)の患者様を対象として、入院治療を行います。

当院の病棟は50床の男女混合の病棟で、3名の病棟担当医師をはじめ、看護師・介護福祉士、機能回復訓練担当の作業療法士、心理検査や回想法を行う臨床心理士、入院中や退院後のサービスについての相談・調整などを行うソーシャルワーカーなどがいます。様々な専門職がチーム医療・ケアを提供し、短期間(約1ヵ月)において問題行動の改善や安定を図り、退院を目指す病棟です。

「認知症治療病棟」では、薬物療法(お薬を用いて認知症の進行を遅らせる、症状の軽減を図る)、作業療法(認知症の進行の防止、身体能力の維持・向上を図るための訓練)、回想法(過去の懐かしい出来事や活き活きしていた自分を思い出してもらう)、季節ごとの行事やレクリエーションなどを行っております。また、ご家族のストレスの緩和、不安の軽減、交流を図るなどを目的として、2ヶ月に1度「家族のつどい」を開催しています。

病院でできることは限られていますが、病院以外にも行政や地域には様々な制度やサービスがあります。そのような機関と連携しながら、様々なサービスの情報提供を行い、認知症の患者様の状態、ご家族の状況に合った退院後の生活を考えていくお手伝いをさせていただいております。気軽にご相談ください。



障がい者が地域で利用できる施設の紹介

社会福祉法人 残波かりゆし会 支援センター みつ葉

〒904-0324 沖縄県中頭郡読谷村長浜1542番地

TEL.098-958-7786 FAX.098-989-6428

開所日:土日祝祭日を除く平日 時間:月～金 9:00～17:00
ご利用:送迎無料・昼食代(調理実習)100円



「みつ葉」は参加者が集い有意義な時間を過ごす場所の提供をしています。みんなで昼食をつくったり、社会見学にいたり、ゆんたくしたり、作業したりする時間を共有しています(利用は読谷村在住の方に限らせていただいています)。送迎もしています。みんなで作る昼食や時々おやつで作る楚辺ボーパーは評判がいいようです。

また、相談支援も行っています。本人や家族の相談を受けたり、医療・行政や地域の関連機関などと連携して本人を支援しています。また、家に引きこもっている方の訪問もしているようです。お気軽にご相談下さい。

利用者の声:

男性Aさん(50代)みつ葉を通所して6年目になります。みつ葉は自分がイキイキとされる環境が整っているので楽しいです。また、午前中の調理実習や軽作業、午後の活動も様々なものがありとても楽しいです。みつ葉の職員やメンバーは車の両輪のように、手となり足となり支えてくれるので、出会えてよかった。

男性Bさん(60代)みつ葉に通所するようになって、体調が良くなりました。みんなで作るご飯もとても美味しく大満足です。午後の活動では「グランドゴルフ」が一番面白く、毎月楽しみにしています。

女性Cさん(40代)日中活動する場所があって良かった。友達が増え、おしゃべりができることがとても楽しいです。調理や軽作業やスポーツ、イベントなどにも参加でき、毎日充実して過ごしています。

*当院のO T活動にみつ葉の仲間を招いて交流させていただいています。



就労訓練事業所 あらた舎

〒904-0011 沖縄県沖縄市照屋5-23-8

TEL.098-938-2100

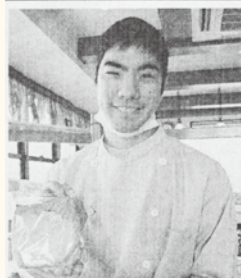
定休日:土・日・祝祭日
営業時間:11:00～14:30

就労支援事業所あらた舎プログラム

	月	火	水	木	金
8:40	大庭タバコ実習 ～12:00		大庭タバコ実習 ～12:00		大庭タバコ実習 ～12:00
9:00			全体ミーティング		
9:15			各班ミーティング		
9:30			パン工房、印刷班(軽作業)、農耕班にて訓練		
10:00	スポーツデポ実習 ～12:00	スポーツデポ実習 ～12:00			
12:00			昼食		スポーツデポ実習 ～15:00
12:40					
13:00			パン工房、印刷班(軽作業)、農耕班にて訓練		
15:00					
16:00		第2,3 B型グループ ワーク	毎週 移行支援 グループワーク		

※個々の状況に応じて企業実習あり

2012年(平成24年)10月27日 土曜日 ひと暮らし (22)



ラビットベーカリーで働く
上原 瑞起さん

ていーだ

「パン作りも接客も楽しい」と笑顔で話すのは、沖縄市の就労支援事業所「ラビットベーカリー」で働いて1年半になる上原瑞起さん(29)だ。現在、同事業所には約30人が通っており、パン作りを通して就労訓練を行っている。瑞起君は土日以外は毎日事業所に通い、午前9時から午後3時まで仕事に汗流している。パン工房ではカスタードが入った四角いデンッシュの上とメロンパンの生地を合わせた「デンッシュメロン」という菓子パンを作っている。

夢の一人暮らしへ努力

市役所を回り、パンの出販売も行っている。「一人暮らしが大好き」という瑞起君は接客の「こ」を磨くことと笑顔で接客することにはこだわっている。現在の夢は「一人暮らしをする」とのことだ。「一人暮らしは難しいかもしれないけど、自分の自由な時間を楽しみたい」と話す。一人暮らしを始めて、3か月ほど前から料理の練習を始めた。現在、母親に習いながらスタックアップエッグと卵料理の練習をしている。練習前より料理の経験はなかったが、今は料理が好きとほほ笑む。瑞起さんには、両親に東京旅行をプレゼントするといふ目標もある。今まで親孝行してはなかったから旅行で喜んでほしい。そのためにも頑張ってお金をためて蓄財した。ジョブコーチとしてサポートを行う伊若智佳さんは「目標が明確で、毎日やるべき仕事を整理している。就労に向けて進まないといけないハードルはあるけれど、瑞起さんなら乗り越えていく」と話した。

「パン工房で訓練を積んだ後、スポーツデポで働く」と笑顔で語る。瑞起さんは、夢の実現に向けて一歩一歩努力を重ねている。

▲2012年10月27日(土) 琉球新報 朝刊 掲載

デンッシュ
メロンパン



あらかき通信

メンタルヘルスフェア2012

10月20日(土)メンタルヘルスフェア2012が開催されました。743名の参加者が来場され成功裏に終わりました。



第2回 南の島大運動会

10月26日(金)に沖縄県総合運動公園レクドームにて南の島大運動会が開催されました。中部にある支援センター・施設など計12団体が協働で企画している大きなイベントです。今回は利用者及び施設職員を含め180数名が参加し、共に汗を流しました。



第43回 沖縄県精神保健普及大会 表彰式

11月7日(水)琉球新報ホールにて沖縄県精神保健普及大会が開催されました。大会の中で沖縄県内の精神保健福祉に貢献した方々が表彰されました。

当院から大田郁也先生が沖縄県知事表彰を、優良精神保健福祉事業関係者表彰に仲里政信氏、渡慶次孝子氏、比嘉佳穂子氏が、永年勤続表彰に古謝和美氏が表彰されました。



栄養課
からの
レシピ紹介

豚肉キムチ炒め

やる気回復のメニュー

心と体を元気にするおすすめの食べ方
自宅でも手軽に作れて、居酒屋でもよく見かける
〈豚肉キムチ炒め〉を紹介します。

調理
時間
15分
1人 190kcal



材 料 (1人前)

- ・豚肉……………75g
脂身が少ない赤肉がおすすめ。
- ・玉ねぎ……………50g
- ・下味(塩ひとつまみ) 1g
- ・ニラ……………10g
- ・キムチ……………50g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・人参……………15g
- ・しょうゆ……………少々

作 り 方

- ①豚肉、キムチは1口大にきり豚肉は塩で下味を付ける。
- ②玉ねぎ、人参はせん切り、ニラは3センチ長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉、人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ④豚肉を広げ、塩麴を全体にぬる
- ⑤次にキムチ・ニラをいれて炒める(キムチは汁ごと入れると調味料代わりに なります。)
- ⑥仕上げに少々しょうゆで味を整える。

ポ イ ン ト

ビタミンB1豊富な豚肉と、にんにくたっぷりのキムチ、ニラ、玉ねぎなどと組み合わせるとビタミンB1の吸収率が5～6倍に高まります。

なぜ不足しがちになるの？

精製された白米主体の食事がビタミンB1不足のおもな原因です。

お菓子や清涼飲料水などの間食が多かったり、お酒をたくさん飲むなど、糖質を多くとり過ぎるとビタミンB1不足を招きます。体に貯蔵できないので毎日の食事で補う必要があります。

(管理栄養士：上江州常子)

これからの主な病院行事予定

11月 November

- 7日(水) 精神保健福祉普及月間中央大会
- 8日(木) ハートフルデイケア展
- 9日(金)
- 14日(水) 心の芸術文化フェスティバル
- 23日(金) 祝日 勤労感謝の日
- 24日(土) 家族心理教育セミナー

12月 December

- 24日(月) 振替休日
- 30日(日) 休診(緊急時は除く)
- 31日(月)

1月 January

- 1日(火) 休診(緊急時は除く)
- 3日(木)
- 14日(月) 祝日 成人の日

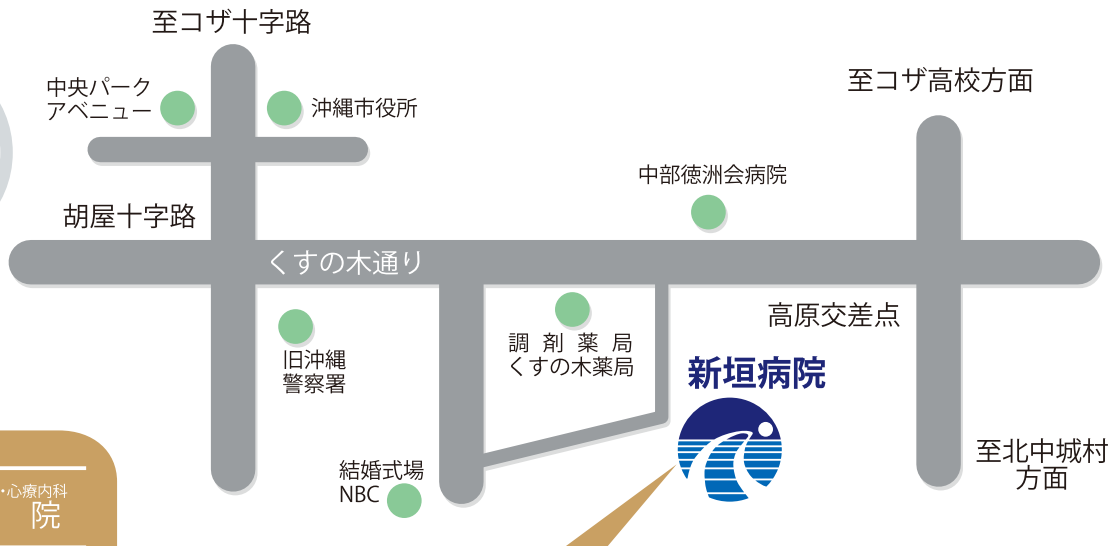
編 | 集 | 後 | 記 |

今年1年も様々なことがありました。巷では今年の流行語大賞、今年の一文字と今年を振り返る時期となってきました。オリンピック、巨大な台風襲来、オスプレイ、信じられないような事件、年末のこの時期の衆議院解散…。

嬉しいニュースもあれば、残念なニュースもありました。皆さまにとってどんな年でしたか? 「良かったこと」「嬉しかったこと」「良くなかったこと」「悲しかったこと」様々なことがあったと思います。いろんなことがありましたが、ありがたいことに今年も越すことが出来そうです。

寒くなってきましたが、体調崩されないよう皆さまご自愛ください。(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