

# ともしび

## 院長通信

本年4月14日付けの読売新聞に「教育改革への注文」という欄がありました。これを副院長と読んで、共感できることが多かったので少し意見を述べてみます。

まず私は「ゆとり教育」というものにかんがりの疑問を感じていました。「つめこみ教育反対」「自分で考える力を育てる」という目的で始められたようですが、小中学生でこの教育制度を充分に受け入れられたのは果たして何%いたでしょうか。自ら「自分で考える力を育てる」ことが出来るのはせいぜい中学校高学年くらいからではないでしょうか。それまでは「自分で考える力を育てる」ために様々な知識を「つめこむ」ことが必要な時期ではないでしょうか。ただその「つめこみ」かたに問題があったのではないのでしょうか。個人の学力を評価しやすいように試験問題を作り、その試験に出題される部分を丸暗記させる、などの勉強法ではその科目に興味関心を持っていても無理ではないでしょうか。学力の評価は現在の高校・大学受験がある限りある程度は必要でしょう。かけ算九九程度は呪文ですぐ唱えられる程度のためこみは必要

でしょう。インドでは99x99までのかけ算を暗記で教えていると聞きます。しかし興味や関心を持ってもらおうとするなら「なぜ」こうなるのか、こうなったのかと言う説明が十分になされることが必要ではないでしょうか。特に歴史などは年代の丸暗記では興味関心を持ってというのが無理です。

私はもともと数学・図形などは好きな方でしたが、学校を卒業し試験で評価されるのがなくなってきたから、クイズなどで出題される図形問題がとも楽しく感じられるようになりました。英語は残念ながら受験英語をなんとかクリアできる程度で終わってしまいました。もっと必要性があれば出来るようになったかもしれないと悔やんでいます。

民主党政権時代、高校無料化という政策が打ち出され、自民党はばらまき政策だと批判しました。高校進学率98%という現在、高校まで義務教育化しようと考えたのでしょうか。同じ予算を使うなら現在の義務教育を(道徳教育を含めて)充実させることが急務ではないでしょうか。

第327号 院長 秋山 一郎

第038号  
発行  
両毛病院  
編集 広報委員会

### 『うつ病に対する認知行動療法について』

うつ病になると、特徴的な悲観的な思考を持ちます。このような思考パターンは、病気が回復するとなくなるとされています。実際に、初発で軽度の患者さんは薬物療法だけで、うつ特有の思考パターンも自然になくなる人が多いようです。しかし、病気が遷延したり、再発を繰り返している人は、その思考パターンが定着してしまい、こうなると、病気が回復したとしても、日常の些細なトラブルやストレスを契機に容易に、再発するという悪循環が生じます。

うつ病は様々な脳神経の部位に変調がおきているといわれています。特に前部帯状回の情動領域が亢進して、背外側前頭前野が低下していることは多くの研究でわかっています。前部帯状回には、情動領域と認知領域があり、うつ病患者に亢進がみられるのは情動領域です。前部帯状回の認知領域と情動領域は同時に興奮することができません。なので、前部帯状回の認知領域を鍛えれば情動領域の亢進は改善します。また、背外側前頭前野や前部帯状回認知領域は、ワーキングメモリの機能を持っています。うつ病になると、ワーキングメモリの機能も低下します。うつ病を治すには、背外側前頭前野、前部帯状回認知領域を活性化させること、前部帯状回情動領域の興奮を鎮めることが治療方針となります。

認知行動療法による3か月の治療で前

部帯状回の情動領域の亢進が改善されるとのデータがあります。実際はその後に、もう少し長く認知行動療法を受ける必要があります。背外側前頭前野も改善しないと仕事をやるワーキングメモリが動かないからです。

第三世代の認知行動療法と言われるものの中にマインドフルネス認知療法というものがあります。この心理療法は、不快事象、感情的なことが起きてても、無評価で観察を行います。この時、背外側前頭前野、帯状回認知領域が活性化すると推測されており、トレーニングを重ねると、ワーキングメモリの改善がみられうつ病が完治に至ると推測されます。

認知行動療法もマインドフルネス認知療法も、トレーニングが必要なので、根気と忍耐が必要です。ただ、世の中、治療法のない病気が多くある中で、『うつ病』の治療はここまで進化しています。治療を受けるかどうかは、本人や家族の意思にまかされますが、その後の人生を豊かにするために、トライしてみるのはいかがでしょうか？

当院では、認知行動療法にマインドフルネスのエッセンスを取り入れたショートケアを5月から開始する予定となっております。興味のある方は窓口までお問い合わせください。

医師 佐々木 美和子



書と絵を楽しむ

第11回栃木こころの絵画・書道展が、2月20～21日に県総合文化センターで開催されました。精神科の患者さんが日々の作業療法やデイケア等を通じて創作した絵画・書道を展示し、表彰が行われます。当院からは各6点ずつ出品し、およそ絵画120点・書道160点の作品の中から、見事当院のペットボトルロケット(ペンネーム)さんの作品が書道部門の銅賞に輝きました。



受賞者の作品

受賞者のコメントです。「自分なりに意味を考えて無心に書きました。」

私も実際に絵画・書道展で作品を拝見した事がありますが、どれも個性的で素晴らしく、制作現場が目に見え、うででした。皆様も機会がありましたらぜひ会場に足を運んでみてはいかがでしょうか。

広報委員

安足地区ボーリング大会

1月25日、毎年恒例の安足地区精神障害者地域生活ネットワーク事業のボーリング大会が、佐野市田島町の両毛コートドレーンにて23チームが集まり開催されました。当院からは8名参加しましたが、ボーリング場につくと、大勢の人達がいて、びっくりしました。私達も気持ち切り替え、ボールを手に取り準備万端、全員やる気が高まった所でボーリング大会の始まりです。皆、真剣な顔になり、チーム一丸となつて2ゲームを闘いました。

その結果、なんと第3位となり全員びっくり！多くの賞品をいただきました。

振り返ってみると大変楽しく、又いろいろな人と交流できて楽しい1日となりました。

デイケアメンバー



患者さん新年会

平成25年1月29日に、毎年恒例の患者さんの新年会が行われました。

今回の新年会は、「一人でも多くの患者さんに参加していただく」と作業療法室を利用して、午前中は3病棟、午後は2病棟と1病棟の患者さんがたくさん参加されました。

みなさんから今年の抱負を語ってもらい「今年が良い作品を作りたい」と意欲的な発言もありました。

レクでは、福笑いやダルマ落としがあり、たくさんの方が参加があり会場は、大笑いやもう一つ落とせば成功とハラハラする場面もありました。職員による琴の生演奏に正月の気分になる患者さんの姿も見られました。会場からアソコルの声もかかる程の素敵な演奏でした。

休憩時間は、甘酒とお菓子が配られ「甘酒おいしい」と喜ぶ患者さんがたくさんいました。

最後に全員で『一月一日』と『スキー』を合唱し、楽しい時間を過ごす事が出来たと思います。

看護師



みんなで祝った桃の節句

「あかりをつけましょ ぼんぼりにお花をあげましょ 桃の花」と歌声が聞こえています。ひな祭りが、3月5日作業療法室で行われ、たくさん患者さんが参加をしました。

ひな祭り由来の話から、会は始まり。レクリエーションでは、新聞破りゲームやお雛様が描かれている大きな2枚の絵の違いを見つけている間違い探しゲームに「あそこが違っているよ」「私わかった」など、声をだしてみなさん積極的に参加され楽しめました。ゲームで盛り上がった後は、美味しい甘酒とひなあらで一休み、閉会の前にみんなでお祝い歌を歌いました。

前日の昼食には、ひな祭りの行事食として、彩り豊かな具材が盛り付けられたちらし寿司や天ぷら、ひなあらなどのご馳走に「美味しいね」とみなさん大満足の様子でした。

毎年恒例の行事ですが、春の到来を感じることが出来ます。

広報委員



### 心和む一時、耳うどん作り

1月19日、新年会を兼ねての家族会は『耳うどん作り』。月に一度、顔を合わせる中で1月の行事です。「宜しく、お願いします」の挨拶に、家族の方、職員と心弾むものが感じられました。

殆どの方が「初めて」の耳うどん作り。耳うどんと汁のふたてに分かれて、いざ調理開始。力強い掛け声も飛び交う中、上手に捏ね上がったうどん粉を患者さんたちを交えて、耳の形に。出来上がっていく耳うどんに、笑いも起こったりしていました。だが、作る姿は真剣でしたよ。歯ごたえも丁度良く汁の味も大満足の耳うどんに、おかわりの声が、たくさん聞かれました。

食後には、昨年を振り返って、個々に話を頂く事も出来ました。皆さんと作るの、楽しい、美味しい。の言葉も耳にし『家族会』の場がより一層、家族の方に有意義になることを願います。

アシスタント  
ナース



### 昼下がりの貴婦人の集い 『スイーツクラブ』

毎週水曜日の午後、デイケア代表の華麗なる貴婦人たちが集って『スイーツを嗜んでいます』。

これはデイケアのプログラムの一つ『スイーツクラブ』の活動です。メンバー10名とスタッフ1名の女性のみで構成され、お菓子作りをしています。

計画立ての週は、みんなで「あれがいい、これがいい」と作りたいもの（というよりは食べたいもの）を決め、その後はお茶を飲みながらの『ガールズトーク』。

実習の週は、女性ならではの手際の良さで役割分担をしながら協力して作り、パティシエも腰を抜かすほど（？）のスイーツ達を黙々と食べてからガールズトーク。「うちの主人が〜」などの世間話や「こんなおいしいお菓子初めて！」など、和気あいあいと楽しんで活動しています。ゆくゆくは皆さんのお口にスイーツ

クラブのお菓子が届く日が来るかも！？  
作業療法士



いちご大福

### Mの文字で有名な...

2月20日、な・な・なんと、あの超有名ハンバーガーチェーンが両毛病院の1病棟に1日限定でオープン！早速その感想をインタビューを交えてお届けしたいと思います！

（患者さんへの質問）  
バーガーショップはどうでしたか？

「美味しかったよ！」「ちよっと食べたりないな」「初めて食べたけど、美味しいね」「次は違うバーガーが食べたいな」「次はいつやるの？」

老若男女問わずに大好評だったようです！準備した病棟スタッフも「準備は大変でしたけど、患者さんみんなが美味しかったと笑顔になってくれたので、よかったです。」とこちらも笑顔！第2回目のオープンの日が待遠しいですね。

広報委員



### 秋山川のお花見

病棟主催の『病棟レク』が3月26日に行われた秋山川のお花見でした。春暖の日差しの中河川敷までの散歩となりました。足腰の弱い方は車での送迎で多くの患者さんの参加を頂きました。

桜の花が満開で、近くまで行って花を眺める人やサッカーをしたり、バレーを楽しんだりなどの活動的な姿も見られました。また、花より団子と言いますが、おやつになると満面の笑顔が溢れ、笑顔の花も一面に咲きました。

最初は「気分が乗らない」「疲れるから」など言っていた患者さんも「嬉しかった」「楽しかった」「また行きたい」等の声が聞かれ、春の日を満喫しリフレッシュされての帰院となりました。

アシスタントナース



満開の桜並木

**【外来診療のご案内】**    **診療科目**    **精神科・内科**  
**受付時間**    初診 午前 8:45 ~ 11:30  
                   再診 午前 8:45 ~ 12:00  
**診療時間**    午前 9:00 ~ 12:30  
 (専門外来    毎週水曜日 午後 2:00 ~ )

- \* 外来診療は、月曜日 ~ 土曜日です。
- \* 外来診療は予約制になっておりますので、初診の方も事前にご予約をお願い致します。  
 また、当日受付も遠慮なくご相談下さい。  
 その他、ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

**【外来担当医師表】**

	初診・当日受付	予約再診	予約再診
月	秋山 伸恵 (初診)	高山 晃司	
	秋山 佳子 (当日受付)		
火	佐々木 美和子	秋山 佳子	山本 卓二
水	秋山 恵一	秋山 伸恵	中村 晃士 1
木	山本 卓二	秋山 伸恵	大越 麻加
金	高山 晃司	佐々木 美和子	
土	毎週当番医制		

**1 児童・思春期・発達障害専門外来 初診**  
 診察医 慈恵医大講師 中村晃士  
 毎週水曜日の午後、18歳未満で下記のようなお子さんのご相談、診療を行っておりますので、電話にてご予約をお願いします。

- ・情緒不安定
- ・不登校
- ・幼稚園、保育園、小学校などで落ち着かず、問題行動が見受けられる

**【交通のご案内】**

- \* 自動車でお越しの方  
 佐野田沼IC (北関東自動車道) より7分  
 佐野藤岡IC (東北自動車道) より15分
- \* 電車でお越しの方  
 佐野駅 (JR・東武佐野線) よりタクシーで5分  
 堀米駅 (東武佐野線) より徒歩7分

**【編集後記】**

今年度から当院外来において、うつ病の患者様を対象とした認知行動療法を用いた回復プログラムが開始となります。そこで今回、特集記事にこのプログラムを担当される佐々木先生をお願いをしました。  
 当院は地域の皆さまが安心して暮らせますよう、今後も精神科医療の充実に努めてまいります。

医療法人 秋山会

**R 両毛病院**

〒327-0843 栃木県佐野市堀米町1648  
 TEL 0283-22-6150 FAX 0283-22-6159  
 ホームページ <http://www.ryoumoubyouin.jp/>  
 <広報委員会> 青木 雄二・石橋 和俊

