

ともしび

院長通信

今年5月発行の精神神経学雑誌の「認知症診療における精神科の役割(斎藤正彦先生)」を興味深く読ませていただいた。日々の診療と臨床経験から、患者さんのニーズに合った認知症医療を力説していらっしゃる。論文の中で心に残った部分を以下に抜粋した。

東京の高齢者専門精神科クリニック(平成13年から5年間、約500名)において認知症患者さんの初診時の重症度を見ると軽度(一人で生活が可能)約6割と多く、中度(同居者がいれば生活可能)が約3割、常に介助や見守りが必要な高度の認知症者は1割弱とのことだ。軽度患者さんの80%以上が自分の異常を感じて不安を抱え、病識を持つていて、多くの患者さんや家族はその後も通院継続を希望し、そして外来を継続することで認知症という診断を受け入れて、生活上の障害に理解を深めて上手に対応していった。

患者さんは日常生活で経験する記憶障害や見当識障害などの中核症状は、多かれ少なかれ自覚している。自覚す

第041号
発行
両毛病院
編集 広報委員会

ることが、つまり「自己同一性(自分が自分であること)を少しずつ崩壊に向かわせる不安や恐怖として体験することでもある。こうした体験が認知症が進行した後の行動・心理症状を含むさまざまな障害の原因となっている。

認知症の始まりを最初に認識するのは患者さん自身であると筆者は言う。患者さんが経験するのは「今していたことがわからない、楽しいはずの皆の話しについて行けない、今何時か?と何度も確認する」など、状況や周囲との関係が日に日に不明確になっていく不安、自分自身が基礎から揺らぐような存在不安である。こうした不安を正面から受け止め患者さんの心を支えるのが精神科医(スタッフ)の本領であったはず。筆者は認知症と診断されたとともに、患者さんの言葉に真摯に傾聴することを怠る医療者を強くいましめ反省を促している。そして新しい薬物新しい治療法が開発されても、精神疾患を持つ人の苦労は変わらない。精神科医(スタッフ)は自分達でなければ果たせない役割を自覚し遂行する努力をしなければならない。

第330号 顧問 秋山 伸恵

『適応障害って、どんな障害』

4月に行われた高山晃司先生の院内研修会の概略と、これに関連した当院の専門外来についてご紹介いたします。

私たちは時として、辛い出来事や困難な状況、自分の思い通りにならないことに直面する場合があります。たとえば近親者との死別や離別、職場での荷重労働、学生では受験や転校などです。そして、これらのことがストレスの原因となつて体調を崩す方がいます。ストレスによって私たちは、不眠や食欲不振、人によっては過食、抑うつ気分などを経験します。これは一過性のストレス反応と言われるもので、時間の経過とともに解消されるのが一般的です。しかしそのストレスが想像以上に過度な場合や普通のストレスでも元々ストレスに対して弱い人が遭遇した場合、ストレス反応は解消されずに日常生活は著しく障害されます。このような状態を適応障害といえます。

症状がみられること。その症状が6カ月を超えないこと。うつ病や統合失調症など他の精神疾患がないこととされています。(世界保健機構の診断ガイドラインから抜粋)

適応障害の治療は、ストレスの原因が一時的で回避可能なものであれば、ストレス環境を変えることが必要です。しかしストレスの原因が継続的で回避が不可能な場合は、あえてストレス状況を回避させずに主体的に適応できるようなカウンセリング療法(認知行動療法など)を通して、自らストレス耐性を高めることも有効な治療になります。また、対症療法として抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬を使う薬物療法も行われます。

留意すべき点としては症状が慢性化して、うつ病を合併するケースもあることから早い時期での専門医への受診そして治療が大切になります。

当院は適応障害など多様化する『こころの病』の治療に応需するため、今年4月から心療内科を開設いたしました。また専門外来は、18歳未満の方で情緒不安定や不登校、問題行動が見受けられる方を対象とした児童、思春期、発達障害専門外来。20〜55歳の方を対象とした、うつ状態の改善とうつ病の再発を防ぐためのカウンセリング療法を数名のグループで行う認知行動療法外来。糖尿病外来も行っています。

詳しい内容につきましては、当院ホームページをご覧ください。か電話にてお問い合わせください。

編集委員

春の音楽コンサート

3月25日作業療法のコーラスの時間に、音楽大学を卒業し、その後も専門的に（アメリカ、ウエストミンスタークワイアー大学修士課程在学中）声楽の勉強をされている、青木祥さんが来院されて多くの患者さんや職員に、その歌声を披露して頂きました。青木さんは副院長である秋山恵一先生の奥様（梢先生）の妹さんにあたり、今回梢先生がピアノの伴奏をされ、御姉妹による素敵なコンサートになりました。

歌われた曲は「花」「おぼろ月夜」など、あらかじめ患者さんの希望を募った曲でしたが、その声は透き通るように響いており、聴いている側の心に届くものでした。「アベマリア」をリクエストした患者さんは「とっても良かったです。嬉しかったです」と後に感想を述べていました。

両毛病院のみんながうっとり聞き入り、楽しい時間を過ごしたひとときだったと思います。

作業療法士



おいしかった草餅

3月18日の午後、毎年恒例の草餅つきが行われました。お天気にも恵まれて絶好の餅つき日和！。気持ち良いひとときだったのではないのでしょうか。

今年は例年に増して餅つきをして下さる方が多いように感じました。女性の方も多く希望され楽しまれました。意気込みも素晴らしかったのですが、杵を振り上げた時の男性の力強さには圧倒されましたね。皆さんのおかげで美味しい草餅を食べることができました。ごちそうさまでした。

一緒に行われたカラオケも大盛況。順番待ちとなる程でした。この草餅つきは、医療安全の観点から、懸念の声が上がる行事の一つだったので、事故なく皆さんと楽しめたことを心から嬉しく思っています。ご協力ありがとうございました。

看護師

ド!! 迫力の綱引き合戦

今年のレクリエーション大会は、前日には雨が降っており、外で行えるかどうか微妙でしたが、当日は、とても天気もよく、運動するには最高の天気になりました。

競技はジャンケンゲーム、幸運のイス、棒まわしリレー、玉入れ、パン食い競争、綱引き、フオークダンスでしたが、印象に残ったのは、棒まわしリレーと綱引きでした。棒まわしリレーはタイミングが悪いと棒を持って、棒を取りに行くけどなかなかつかめない所が、なんとも可愛いもあり愉快でもありました。綱引きは、紅が引き寄せたと思えば今度は白が引き寄せました。迫力がありとても見応えがありました。また来年もみなさん元気でレクリエーションをやりましょうね。

アシスタントナース

5月20日、病棟ドライブとして向っ

うぐいすの鳴き声

たのは田沼の栃本公園。到着するとすぐに、うぐいすの鳴き声が何処からか聞こえてきました。

新緑に囲まれ爽やかな風が吹くなか歩いていると、以前訪れた事のある患者さんが「凄くきれいになったね」「前に来た時の方が木が沢山あったよ」「うぐいすが鳴いているね」などと会話をし、とても楽しそうでした。また、ブルーシートに横になり、気持ち良さそうに空を見上げている患者さんもありました。

皆で一息した後、職員が弾くギターで歌を唄い最後にもう一周散歩をして帰路につきました。自然の中でリフレッシュできたドライブでした。アシスタントナース

心理教育プログラム

今年の6月より、心理教育プログラム「りかばり」が始まりました。何それ、とお思いの方！「りかばり」とは「病気や障害を持ちながらも自分の望む人生を目指すこと」を示す「リカバリー」という言葉からきています。

病気、服薬方法や疑問、生活で困っている事の対処法、便利な福祉サービスについて：等々、生活や社会復帰の上で必要なことを講義・話し合い形式でお伝えしていき、患者さんが自分らしく活き活きと生活できる力を身に付けます。

「りかばり」に参加すると ①自信が持て、必要な情報が手に入って気持ちが楽になる ②問題を何とかできる可能性が増える ③問題を何とかする力量がつく、というメリットがあります。「りかばり」のような心理教育プログラムに参加すると、症状の悪化を防げる、という調査結果も全国的に出ているんですよ。当院の「りかばり」では、【①今の自分を知り、認めてあげる ②自分らしく自分のやりたいことができる人を目指す ③いっぱい知って、自分で選んで ④壁があつたら自分なりに、時には手伝ってもらってなんとかする。遠回りしたって、くぐったっていいんだよ】をスローガンにやっています。興味のある方は、ぜ

ひスタッフまでお声掛けください★
心理技師

鯉は何匹いたのかな？

5月12日の午後、そよ風が吹くなか、スタッフ4名、患者さん9名で、館林に鯉のぼりとお花見に行ってきました。

自分自身でも、病棟レクリエーションに参加する機会が久しぶりだったので楽しみでした。現地に行く道中で患者さんより「先月の桜の花見も参加し、今日も外出が出来るなんてありがとうね」と話があり自分も嬉しくなりました。現地に着き、川の上に4千匹以上の鯉のぼりが泳いでいる光景を皆しばらく見入っていました。歩ける方は川沿いの道を散歩しました。

最後はお茶とお菓子を食べて、皆さん今日一番の笑顔が見られました。帰りのバスの中では「リフレッシュ出来ました」と話があり、自分も楽しいひとときを過ごす事が出来ました。

看護師

大人気 グルメツアー

6月13日、病棟レクにてステイけんへ行つて来ました。

グルメツアーは、みなさん楽しみにしており、しばらく企画がないと患者さんから「行こうよ」と要望がある程、人気のツアーです。

お店に着き、メインのカットステーキを注文。サラダ・スープ・カレーは食べ放題。すぐにカレーコーナーは行列になり、メイン料理が届く頃には、既にカレーを食べ終えていました。

食事の後は城沼へ散歩に行きました。ちょうど、菖蒲まつりで、菖蒲の花が見ごろでした。紫・白・黄色色とりどりの菖蒲に、季節を感じる事が出来ました。

今回、病棟レクで入院生活での気分転換ができ、充実した一日でした。

看護師

新入職員紹介

【両毛病院 基本理念】 『尊重・温容・貢献』

患者さんの人権を尊重し職員の和をもとに、温かで受容的な療養環境を提供し
地域精神医療に貢献します。

【診療科目】 心療内科・精神科・内科

【受付・診療時間】

時 間			月	火	水	木	金	土
午前	受付 8:45~12:00	初診	○	○	○	○	○	○
	診療 9:00~12:30	再診	○	○	○	○	○	○
午後	受付 13:30~16:00	初診	○	○	○	○	○	×
	診療 14:00~17:00	再診	×	×	○	○	×	×

- * 外来診療は初診の方も予約制になっております。予約外で受診される方はご相談下さい。
- * 往診のご依頼もお受けしております。

【休診日】日曜日・祝祭日

【外来担当医師表】

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

	初診・予約再診	備 考	
午 後	水	思春期外来 中村 晃士	情緒不安定、不登校、問題行動が見受けられる18歳未満の方が対象です。
	木	糖尿病外来 菊池 孝	第3木曜日は休診となります。
	木	認知行動療法外来 佐々木 美和子	認知行動療法とは、うつ病の患者さんを対象とした治療プログラムです。

【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】

梅雨と言えば、しとしと。今年の梅雨は雹、豪雨、猛雨と記録的でした。佐野市でも大雨洪水警報が発令されました。道路が冠水し、車が立往生してしまった職員の話聞き、身近に災害を感じました。日頃から地域や地形などチェックをしておくことが必要だと思いました。

梅雨が明けると夏本番です。毎日暑い日が続きますが熱中症対策をして、元気に夏を乗り切りましょう。

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
ホームページアドレス <http://www.ryoumoubyouin.jp/>
<広報委員会> 青木 雄二、赤坂 恵子

