

きょうちくとう

夾竹桃

Zikei ♥ Hospital 2017



Contents

- p2 新年のごあいさつ 当事者に寄り添う地域移行を目指して!
- p3 メンタルヘルス講座 子どもの心 ～発達障害～
- p4 病棟紹介 東5病棟
- p6 お薬手帳をご存じですか?
- p7 DENTAL News 歯科よりお知らせ
シリーズ睡眠①



公益財団法人慈恵会 慈恵病院
Oleander ♥ New Year 2017





当事者に寄り添う地域移行を目指して！

新年のごあいさつ

新病棟“東館”が完成した一昨年春より、慈圭病院全体のアメニティが生まれ変わり、地域に根ざした新しい慈圭病院が始まっています。

我が国のこころの医療は、平成16年に厚生労働省より「精神保健医療福祉の改革ビジョン」が提案されてから、精神科入院患者の積極的な退院促進、地域移行の波が押し寄せてきています。慈圭病院は、それ以前より当事者（患者さま）サイドの医療・ケアを推進してきていますが、東館の完成を機にさらに患者さまを地域にと、HAREACTや地域ケアを充実させ、地域移行を進めてきています。

しかし、地域移行という言葉は響きのよい言葉として聞こえますが、本当に当事者や家族のためになっているのでしょうか…。住む場所がきちんとしているか、友人などが近くにいるか、困った時にすぐ相談できるのか、など…、それらが備わっていないと本当はたいへんなのではないのでしょうか。私は、日本精神科病院協会の地域移行推進委員会の担当常務理事として、全国の地域移行に向けての働きかけをしています。地域移行、病院以外の生活が何が何でもいいという考えもありますが、本当に大切なのは当事者本人が希望しているのか、納得しているのかが重要なのではないのでしょうか。慈圭病院の地域移行は、当事者の幸福を真に考えて進めています。もし疑問な点や了解できないことがあれば相談していただき、できるだけ満足される方向での関わり方をさせていただきたいと思っています。

『地域のこころのセンター 慈圭病院』として、本年も、皆様と共に歩みます。そして、かけがえのない一人ひとりの患者さま、家族の皆様を大切にこころの医療を推進、展開していきたいと思っています。

よろしくご支援、ご協力下さいますようお願いいたします。

院長 堀井 茂男



発達障害の子どもたちへの理解と支援

発達障害は、親のしつけや教育の問題ではなく、脳の機能の発達に関する生まれつきの障害です。まれなものではありません。障害の程度や、知的発達の程度、年齢、環境要因などによって現れる症状は一人ひとり異なり、困り感も様々です。

発達障害には自閉スペクトラム症 (ASD)、注意欠如・多動症 (AD/HD)、限局性学習症 (LD) といったものが含まれ、複数の障害が重なって現れることもあります。発達障害の特性自体は持続しますが、早期からの気づきと、早期からの介入(療育:治療的な教育)、特性に応じたサポートによって、個々の能力をのばすことができ、よりよい社会参加が可能となります。

自閉スペクトラム症 (ASD) の中核症状は、表情や態度といった非言語的なコミュニケーションの困難さや、同年代との仲間作りができてにくいといった「対人関係・社会的コミュニケーションの障害」や「こだわり・執着・興味の限局・反復・感覚の過敏さまたは鈍感」になります。2歳前後の発達早期に症状がみられますが、障害の程度や保護的な環境では症状がはっきり認められず、社会的な行動を要求される段階になって明らかになることもあります。

注意欠如・多動症 (AD/HD) の中核症状は、集中できない、忘れやすい、うっかりといった「不注意」、じっとできない、しゃべりすぎるなどの「多動性」、考えるより先に行動、待てない、我慢できないなどの「衝動性」です。多動症状は成長とともに軽減しますが、不注意症状は持続するといわれ、また衝動性から、行動面の問題も生じやすく、周囲から誤解を受け、自尊心の低下をもたらすこともあります。成人期になって気付かれることもしばしばあります。

限局性学習症 (LD) は「読む」「書く」「計算する」などの能力が全体的な知的発達に比べ極端に苦手です。学童期に始まります。

こうした特性を踏まえ、発達障害の子どもたちに対しては「わかりやすさ」が重要です。伝えるときは、短く、具体的に。「～してはいけない」より「～しましょう」。大人が手本を示したり、目で見てわかるように情報を提示すること、ルールや約束事をはっきりさせること、事前にスケジュールを伝えたり、見通しをつけること、穏やかで安心できる環境を整えることなどがあります。

幼少期に大切なことは、「わかる」「できる」といった成功体験を積み重ね、困ったときには、周囲に「困った」「手伝って」と援助を求める力、周囲と折り合いをつける力を身に付け、自信をつけていくことです。

早めの気づきと相談には、市の乳幼児健診や、保健所での育児相談、児童相談所、発達障害支援センター、専門医療機関が活用できます。また、養育を家族だけで抱え込むことのないように、家族全体に対する支援や、本人やその家族に関わる医療機関、相談機関、教育機関などの連携も必要です。

病棟医長 岡田 志保 [2016年10月1日開催]



東5病棟 認知症治療病棟紹介

当院は、認知症疾患医療センターとしての役割を持ち、認知症を抱え自宅や施設で生活がしづらくなった方の入院を受け入れています。

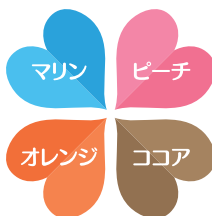
病棟スタッフは、医師（2名）看護師（14名）介護福祉士（11名）看護補助者（3名）精神保健福祉士（1名）作業療法士（2名）で構成され、各職種が連携をとりながら患者さまが地域へ帰ることができるよう関わりを行っています。

2015年2月の東館開棟を機に、当病棟は病床を8～12床ごとに分けたユニットケアを取り入れています。各ユニットにはテレビやソファを配置したり、畳の間を設けるなど自宅に近い環境が作れるよう工夫しました。ユニットという限られた空間ができたこと、個室を多く配置したことにより、周囲の音に敏感な方へは静かな環境を提供することができ、患者さまが安心して過ごせ、プライバシーにも配慮した療養環境を提供することが可能となりました。

また、浴室は、ご自身で体を動かすことが難しい方には椅子に座ったまま利用できるチェアー浴や臥床したまま利用できる機械浴、ご自身で入浴できる方には個別浴槽を利用していただくなど、患者さまの状態に合わせて利用いただけるようになりました。



4つのユニット



各ユニットには担当看護師と介護福祉士を配置し、患者さまとともに食事をしたり、清潔ケア、排泄ケアなど身の回りのお手伝いをさせていただいています。生活に寄り添うことで患者さまの理解につながり、ケアに活かすことができていると感じています。

症状が落ち着いた患者さまへは退院に向けての支援も行っています。地域へ帰られてからも安心して過ごせるような環境調整が大切であり、その方に適した生活の場を考え、利用できるサービスや施設をご家族やケアマネジャーと一緒に探していきます。ご家族へは患者さまの日々の様子やケアの内容を伝えることで、安心していただけるような関わりを心がけ、主治医との面談も行えるよう調整しています。



岡山県認知症疾患医療センターとして

地域の民生委員や愛育委員の方が多数見学に来られ認知症への理解を深めるきっかけとなっています。



プライバシーに配慮した療養環境



現在入院されている患者さまの平均年齢は80歳を超え、日常の生活動作は自立している方がおられる一方、当院で終末期を迎える方もおられます。患者さまが人生の最期の瞬間までその人らしく過ごせるようスタッフ間で話し合い、ご家族の意向を確認、相談しながらケアを行っています。またご家族とともに最期の時間をゆつくりと過ごせるよう、付き添いのできる部屋を設けています。



季節の
催しもの



もの作り



当院では各病棟に作業療法士を配置し、それぞれの方に合わせた関わりをしています。認知症の患者さまはもの忘れやできないことが増えることで自信をなくしてしまったり大きな不安を抱えてしまうことがあります。病棟ではDVDやレコード観賞で青春時代の音楽に触れる、ギターの演奏に合わせて童謡を歌う、昔話を聞かせていただく、というような関わりをしています。過去を回想することで当時の記憶がよみがえり、自信を取り戻すことや心の安定につながるよう働きかけを行っています。カレンダー作りや塗り絵のように手先を動かす活動も取り入れています。また、夏には盆踊り、冬にはクリスマス会など患者さまに季節を感じていただけるようなレクリエーションも計画しています。

認知症には様々な症状があり、患者さまがどのようなことに困っているのか、不安を抱えているのかを理解し、その方に合わせたケアができるよう努めています。そして、患者さまが楽しいときや嬉しいときは一緒に笑顔になり、困っているときはその背中をそっと押してさしあげることができるような関係を目指し、日々ケアに取り組んでいます。

私たちが支援いたします



お薬手帳をご存じですか？



皆さんは、医療機関や薬局で薬をもらった場合、何という薬か？どんな効果があるのか？副作用にはどんな症状があるのか？注意しなければならない事は何か？など様々な疑問を持つと思います。服用中の薬の理解を深める為に、自分が服用している薬の事をよく解っておくことはとても大切です。

また、他の医療機関を受診された時（または入院時）や旅先、そして災害時などにおいて、現在、服用中の薬の内容を提示できることはとても重要で、健康状態を判断する大切な情報となります。この情報をまとめた手帳がお薬手帳です。

お薬手帳の内容

* 基本情報

名前・性別・生年月日・血液型・住所・電話番号
緊急連絡先・副作用歴・アレルギー歴・既往歴 等



* 毎回更新する情報

調剤日・薬剤名・服用方法・
服用回数・服用量
受診した医療機関の名称 等

発行年月日 2016.11.21	発行者 病院 薬局
服用開始日 2016.11.21	岡山市南区清安本町100-2
	TEL 085-262-1191
シキイ ケイ	
藤主 太郎 様	
1 アルファロールカプセル0.5μg	1 cap
朝	14 日分
2 ビタメジンカプセル25	3 cap
朝 昼 夕	14 日分
3 ロキソニン錠 60mg	1 錠
医師の指示通り	7 回分

〈毎回更新する情報（例）〉

はじめにあなた自身のご記入ください (薬を処方されるときや薬局等に提出します)		
フリガナ	氏名	
住所	住所	
生年月日	年 月 日	
血液型	型	
アレルギー歴・副作用歴（有・無）		
有	無	
※主な既往歴		
☐ アレルギー性疾患	☐ 肝疾患	☐ 腎疾患
☐ 心疾患	☐ 消化器疾患	☐ 糖尿病
※その他		
※薬の好み（本人の方のみご記入ください）		
お薬は	飲まない	飲む - どのくらい
たばこは	吸わない	吸う - 1日 本数
※体調で変化する項目に☑をつけてください		
☐ 嘔吐をしやすい	☐ 下痢をしやすい	☐ 便秘しやすい
☐ 下痢をしやすい	☐ 不眠症	☐ リンパ腫がはれやすい
☐ めまいがしやすい	☐ 視力が悪い	☐ その他

〈基本情報（例）〉

お薬手帳のメリット

- ★薬の重複や飲み合わせがチェックでき、副作用のリスクを減らすことができます。
- ★副作用歴・アレルギー歴・過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ★旅行、災害時、急に具合が悪くなった時に自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

お薬手帳の上手な活用法

◎手帳は一冊にまとめましょう。

複数の医療機関にかかっている場合も1冊にまとめることで過去から現在まで服用してきた薬の内容や経過がわかりやすくなります。

◎医療機関、薬局へ行くときは忘れず持ちましょう。

保険証、診察カードと一緒にしておくといいです。

◎自分の体調の変化や、気が付いた点、購入したサプリメントなどもメモしておきましょう。

当院でも、投薬時にお薬手帳を持ってこられた方には、薬の内容を記載したシールを貼って、他の医療機関の薬の重複や飲み合わせを確認していますのでご利用下さい。

なお現在、紙のお薬手帳だけでなく、電子お薬手帳も登場してきていますが、個人情報の問題や使用方法などの問題点もあり、全国的にまだ試行錯誤の状態です。

自分が服用している薬の事を良く解っておくことはとても大切です。
お薬手帳を上手に活用しましょう。

毎月1回無料歯科相談を行っています

受付時間：毎月 第2水曜日 14:30~15:00

場所：東館 1階 相談室

対象：全ての方 ● 普段気になっても歯科にはなかなか行けない方
● 治療について相談されたい方
● 入院中の患者さま、外来患者さま、ご家族の方

DENTAL
News

歯科より
New Year 2017
お知らせ

事前
申し込みは
不要です

歯ブラシの選び方・虫歯・歯周病・口腔乾燥・舌の痛み・飲み込みにくい…等々
お口に関する悩みごとや困りごと…どんな事でも、お気軽にご相談下さい！



【シリーズ睡眠①】

正常な睡眠とは

睡眠はなぜ必要なのでしょう

そもそも睡眠はなぜ必要なのでしょう。この重要な問題に関しては、まだ結論が出ていません。現在のところ、睡眠中に脳の活動を低下させることで脳を休息させる、活動中に溜まった老廃物を流し出して脳の修復が行われると考えられています。また、睡眠中に記憶の整理も行われると推定されています。

睡眠が順調にとれているときには、その恩恵に気付きませんが、何らかの原因で睡眠不足になるといろいろな問題が生じます。日中に疲労を感じたり、意欲が落ちたりします。また、集中力や注意力が低下してミスや事故が増える原因にもなります。4〜6時間程度の短い睡眠を2週間続けると、記憶や注意力などの認知機能において、2日間全く寝ずに徹夜したのと同程度の障害が生じると言われています。

睡眠は、大きく「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」に分かれます。レム睡眠は、最も浅い睡眠で、体は休んでいます。脳は活動しています。ちょうどこの時に夢を見ています。一度寝込むと睡眠は深くなったり浅くなったりを2〜3時間周期で繰り返すので、

レム睡眠も2〜3時間ごとに訪れます。ですから、誰でも夢を一晚に何本か見ていることになります。しかし夢は、それを見ている途中に目が覚めないかぎり覚えていません。ノンレム睡眠では、体も脳も休んでおり、レム睡眠よりも深い睡眠です。このノンレム睡眠はさらに睡眠の深さで4段階に分かれています。より深いノンレム睡眠が十分にとれると質の良い睡眠と言えます。日本人の平均睡眠時間は7時間42分ですが、入眠後3〜4時間の間に深い睡眠が集中しているのが普通で、それ以後は比較的浅い睡眠が主体となります。ですから、睡眠は寝入ってから3〜4時間が勝負ということなのです。

今回は「不眠症とは」です。



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	1診	堀井 茂男	石津 秀樹	堀井 茂男	武田 俊彦	岡 沢郎	定期の診察はありません
	2診		武田 俊彦		石津 秀樹	山下 理英子	
	3診	岡田 志保	難波 多鶴子	羽原 俊明	大林 芳明	蜂谷 知彦	
初診外来		田中 増郎	森 秀徳	原 正吾	渡邊 佑一郎	寺田 整司	
		渡部 一予	岡田 志保	蜂谷 知彦	加藤 雅人	鷲田 健二	
予約 専門外来 (午後)						山下 理英子 (アルコール)	
		石津 友子 (ペインクリニック)	堀井 茂男 (アルコール)	石津 秀樹 (ものわすれ)		蜂谷 知彦 (アルコール)	
						堀井 茂男 (アルコール)	

- 再診 診療時間 9:00~17:00(予約制)
- 初診 受付時間 9:00~11:00
診療時間 9:00~12:00
※事前にお電話での相談・予約もお受けしています。
- 専門外来 事前にお問い合わせください。(予約制)

お問い合わせ番号 (086)262-1191

お問い合わせ時間 8:30~17:30

時間外・休日の急患対応いたします。お問い合わせください。

慈圭病院の理念

わが子でも安心して任すことのできる 精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとご家族の信頼にたつ病院であることを問い続けています。

五大基本原則

1. 慈愛の医療

ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のこころをもって快適な医療を提供します。

2. 最先端の精神科医療

急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。

3. 最高水準の医療倫理

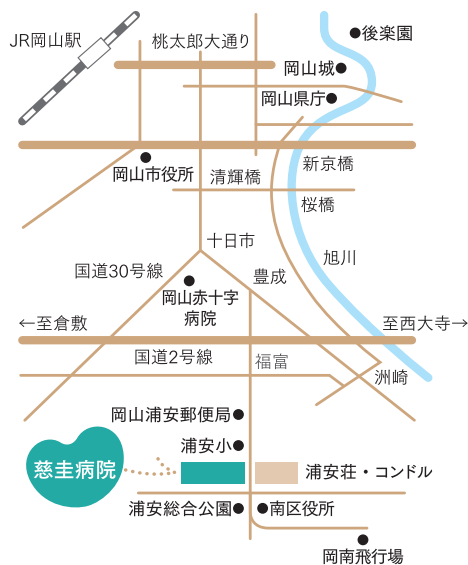
ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

4. 積極的な地域貢献

地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。

5. チャレンジ精神

私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。



ACCESS

JR岡山駅より南へ約8km (浦安総合公園近く)

- 車で 広島方面から 国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分
大阪方面から 国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分
- バスで 岡電バス JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車 (岡山駅より約30分)