



きょうちくとう

夾竹桃

Zikei ♥ Hospital 2017



Contents

- p2 メンタルヘルス講座 依存症って?～アルコールだけじゃない～
- p3 認知機能リハビリテーション
- p4 病棟紹介 東7病棟
- p6 ホームページをリニューアルしました!
- p7 慈圭病院 夏まつり
シリーズ睡眠③



★ 公益財団法人慈圭会 慈圭病院
Oleander ★ Summer 2017



依存症って？

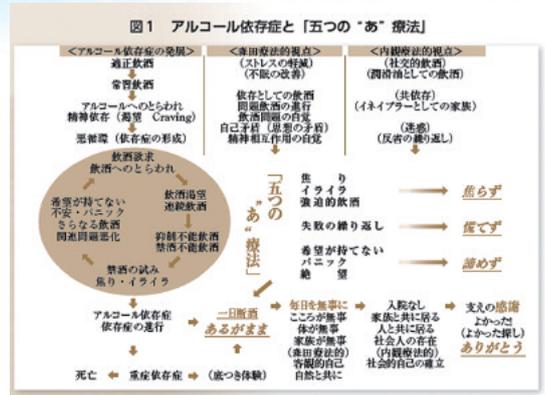
アルコールだけじゃない

依存症（嗜癖）とは

何かに耽溺（たんでき しへき）してしまうことは、アルコールや薬物だけではありません。表1に整理していますように、物質依存の他、ギャンブルなど行動の依存、恋愛依存などの人間関係の依存などがあります。依存症の条件としては、反復性、強迫性（意志や判断を超越して繰り返される思考や行動）、衝動性（意志や判断による抑制がはずれること）、貪欲性（執拗で徹底していること）、自我親和性（ego-syntonic 自分を利するという意味がある）、それに有害性があることが必要です（齊藤学：依存症と家族2009）。何でもやめられないものは嗜癖、というわけではありません。

表1 依存症の三類型
(齊藤学「アルコール依存症と家族」より)

I	物質常用障害：乱用・依存 精神依存物質 非精神依存物質 サプリメント依存症
II	プロセス（行為過程）のアドレクション ：ギャンブル、窃盗、セックス、過食（摂食障害）、暴力エクスサイズ依存症、仕事依存症…
III	人間関係の依存症：共依存、恋愛依存
CE	ギャンブル：禁欲そのものの快楽性もある



現在の依存症

新しくできたDSM-5（アメリカの統計用診断分類）では、アルコール（薬物）使用障害という診断用語になって、依存症がなくなっています。より軽い晩酌程度の人でも使用障害に該当することがあり、治療の対象になる可能性があります。依存症には断酒が必要であり、治療目標が明確でしたが、節酒も治療目標になる時代です。節酒の薬の開発も行われています。また、2013年12月アルコール健康障害対策基本法ができて、昨年5月対策推進基本計画が閣議決定、現在各地で具体的な施策が行われつつあります。

依存症（嗜癖）という心の病

昨年12月に成立した「統合型リゾート(IR)整備推進法」(カジノ法案)でギャンブル依存が増えるのでは?と対策法が議論されています。自分でコントロールできずに乱費や家庭問題になる前に、「嗜癖(依存症)」という心の病であることを自覚して専門家に相談するようにしましょう。新型ドラッグは厳しく取り締まることにより姿を消しましたが、嗜癖になった人の各々が自覚し、自助グループなどに参加して、助け合うことが大きなポイントになります。

「嗜癖」を克服するには、「病氣」の自覚と諦めずに前向きに生きていくことが大切です。一人で、あるいは一家族だけで悩まずに対処していけば道が開けます。

院長 堀井 茂男 [2017年2月4日開催]



認知機能リハビリテーション



認知機能リハビリテーションとは？

- 精神疾患などの理由で低下している認知機能をトレーニングによって向上させ、復職や復学、単身生活などの目標達成につなげることを目的としています。
- パソコンを使ったゲーム形式のトレーニングと、パソコンでのトレーニングを実生活に生かすためのグループワークを行います。

認知機能とは？

- 認知機能とは、“頭を使って考える”時の基盤となる能力です。視覚的な判断や言語的な思考、記憶など、様々な能力が含まれます。

認知機能	内 容	具 体 例
視 覚	目で見えて考える力	地図を見る
言 語	言葉で考える力・言葉で伝える力	本や新聞を読む
記 憶	聞いたことや見たことを覚える力	料理のレシピを覚える
注 意	適切なポイントに注意を向ける力	道端で挨拶されていることに気づく
処理速度	簡単な作業を素早くこなす力	財布から素早く必要な小銭を取り出す
問題解決	計画を立てて実行する力	限られた予算内で買い物をする

内容

実施前評価

認知機能を評価して、復学や復職などの目標達成に向けて、どの認知機能を重点的にトレーニングしたらいいか検討します。

トレーニング

期間：最長6ヶ月（途中で就労などの目標を達成したら、その時点で卒業も可）
 頻度：週に1回
 時間：パソコンによるトレーニング40分・グループワーク20分 計60分

実施後評価

実施前と同じ評価を行い、認知機能の変化や目標の達成度について確認します。



興味のある方は、診察時に
主治医にお尋ねください



東7病棟 精神療養病床 (ストレスケア病床を含む)

東館7階に位置し、ストレスケア病床と社会復帰支援を中心とした病床(社会復帰支援病床)で構成されています。

病棟スタッフは医師3名、看護師15名、介護福祉士2名、看護補助者2名、作業療法士1名、精神保健福祉士1名で日々、ケアを提供しています。

ストレスケア病床は、平成26年4月 東館開棟に伴い「心のひとやすみをする場所」として誕生しました。「個人個人が本来持っている自然な回復力を引き出し、ストレス状態からの回復を促すこと」を目的とし静穏な環境での休養を提供することをコンセプトとしています。病室は全8床で室内は通常の病室より広く設計されており、テレビや電話、ユニットバス、Wi-Fi環境の完備や、ストレスケアユニット専用のエレベーターをを利用できるなど設備も充実しています。また、病院の最上階から臨める陽光きらめく児島湾や、金甲山、常山など光あふれる景色もここからからだの回復の手助けをしてくれます。日々の生活の中で蓄積された疲れを非日常的空間で、ゆったり落ち着いて過ごしていただくことができます。



ストレスケア
病床のロビー

安心して静養できる空間の提供と、医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、栄養士、臨床心理士の多職種チームで、その方自身の問題を解決するためのお手伝いをしています。

日常生活から離れて「ちょっと休みたい」「癒されたい」と感じておられる方、まずはお電話でお問い合わせください。



ストレスケア病床の病室

社会復帰支援病床では、院内で行っている疾患の理解(なぎさ)や服薬指導(服薬モジュール)への参加や利用できる社会資源についての情報提供および退院後の生活に必要なリハビリテーションを行っています。また、退院後の生活を円滑に送るために退院前訪問としてご自宅などに多職種で訪問するなど、医療的な支援だけではなく、日常生活における様々な困難を患者さまとともに考え、患者さまが主体的に生活できるようにサポートしています。また、入院中から地域の関係機関との連携を図り誰もが安心して自分らしく生活できる支援体制を整えています。



服薬モジュールの場面

チーム一丸となって全力でサポート

リハビリテーションについて

当病棟では、無理のない生活ペース、ストレス対処法、人付き合い、生活能力 (ADL) の向上や体力の維持など、退院後に必要な支援を一緒に考え、作業療法活動として提供しています。

リハビリテーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午 前	ストレッチ	ウォーキング	ゆっくりする会	ウォーキング	スポーツ	ウォーキング
午 後	クラフト	レコード、 映画鑑賞		病棟クラフト	ストレッチ	クラフト



ゆっくりする会の
一場面

*個別活動プログラムは必要に応じて行っています。

社会復帰支援について

入院中から地域の中での生活者としての視点を大切に、ご自宅や職場等への訪問活動を通して、継続した関わりを多職種チームで行っています。それぞれの患者さまのニーズに沿った目標を設定し、個別性を重視した相談援助業務も行い、その人らしく生きていけるために心に寄り添った関わりを大切にしています。

私たちは日々の生活の中で、患者さまが失った自信を取り戻し、本来持っている強みを伸ばすことができ

るよう関わっています。その中で抱く多くの不安や悩みを一緒に考え、解決していくことが患者さまだけでなく、関わる私たちの成長にもつながると感じています。常に患者さまの立場にたち、患者さまが安心して生活できる場所を共に考え、自分らしくいきいきとした生活が送れるようチーム一丸となって全力でサポートさせていただきます。



退院前訪問の
一場面



私たちが全力でサポートいたします

[ホームページをリニューアルしました!]

アイコンを用いシンプルで誰にでも分かりやすいデザイン。さらに基本情報をページ上部にまとめ、担当医や診療時間が一目でご覧いただけるようになりました!

リニューアルのポイント

アクセス端末ごとのレイアウトの採用

スマートフォンなどのモバイル端末からのアクセス増加

平成24年度20%→平成28年度46%!!

より便利にご利用いただくために、デスクトップ端末からのアクセスやモバイル端末からのアクセスにも適したレイアウト「レスポンシブウェブデザイン」を採用しました。

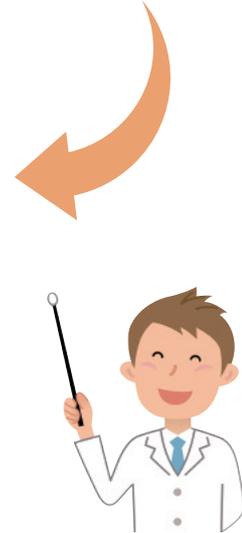
より見やすく、より便利にご利用いただけるよう今後も内容の充実をはかり皆さまのお役に立てるホームページとなるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

モバイル端末よりアクセスしてもらいやすくなるためQRコードを作成しました。

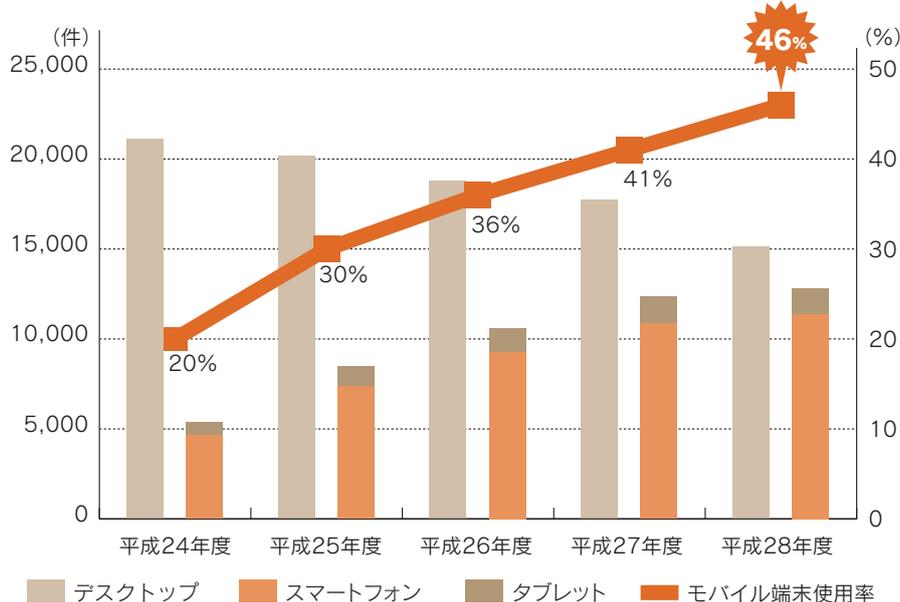
ぜひ実感してみてください

<http://www.zikei.or.jp>

モバイル端末からアクセスするなら



ホームページアクセス端末分析





慈生病院

夏まつり



みんなにありがとう!

アイスの無料配布あります

盆踊り
19:00~
19:30

小さな花火大会
19:35頃

平成29年8月22日(火)[雨天時 23日(水)]

時間/18:30~20:30 場所/慈生病院・リハビリガーデン・芝生広場

* 出店

- ★コンドルのパン
- ★フランクフルト
- ★ジュース
- ★うらやすガラス幸房
- ★ヨーヨー釣り
- ★射的
- ★バターゴルフ
- ★千本つり



* ステージイベント

- ★18:40~ 吹奏楽演奏
- ★19:45~ 空手演武「滴水會館」
- ★20:00~ うらじゃ演舞「鬼々よろしく望魅連」
「俄嘉屋」
- ★20:20~ うらじゃ総おどり

【シリーズ睡眠③】 質の良い睡眠をとるために

睡眠衛生指導

不眠の訴えがあった場合、薬物療法の前に、まず睡眠に関して正しい知識をもつていただく必要があります。睡眠衛生指導では、睡眠障害対処のための12の基本知識を取り上げます。

- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分【8時間にこだわる必要はありません】
- ② 刺激物避け、眠る前にリラックスする【コーヒー、緑茶、喫煙は刺激物】
- ③ 眠くなつてから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない【重要】
- ④ 同じ時刻に毎日起床【重要】
- ⑤ 光の利用で良い睡眠
- ⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦ 昼寝をするなら、15時前の20~30分
- ⑧ 眠りが浅いときには、むしろ積極的に遅寝・早起きに【重要】
- ⑨ 睡眠中の激しいびびき、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感は要注意
- ⑩ 十分に眠っていても日中に眠いときは専門医に
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

この中で特に重要なのが、③、④、⑧です。規則正しい睡眠リズムを確立するためには、規則正しく寝付くことよりも、規則正しく起きることを習慣づけることが重要です。たとえ睡眠時間が短くなっても、規則正しく起きる習慣をつけることが規則正しい眠気の誘発をもたらします。早く寝床に入ること(⑧)やリラックスせずに「早く

眠らなくては」と勢い込んでしまつ(②)とかえって入眠困難を起こします。音楽や軽い読書などでリラックスすることは眠気の誘発には有効です。就眠4時間前のカフェインや1時間前の喫煙は眠気の妨げになります。朝しっかり目覚めて、夜の睡眠に向けて体内時計をリセットすることは重要です。そのためには、朝の光と運動、朝食が有効です(⑤、⑥)。寝酒は、大変質の悪い睡眠薬で、結局不眠の原因にもなります(⑪)。

睡眠障害に対する治療として認知行動療法がありますが、それでも朝定時の起床が重視されます。また入眠困難では「今日も眠れないのではないか」という不安(不眠不安)が寝床に入ることによって自動的に出現し、寝床での覚醒度が上がる。その結果、不眠が生じ、不眠不安がさらに強化されてしまいます。このような悪循環を断ち切るために、15分経つても寝付けない場合には寝床から出る。リラックスできることをし、眠くなつたら寝床に入ることを指導します。眠気がないのに寝床で張りすぎないことが重要なのです。

今回は最終回です。不眠症の薬物療法についてお話しします。



外来担当医師

平成29年7月1日現在

	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
	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	松下 貴紀	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	定期の診察は ありません
	渡部 一予	岡田 志保	松下 貴紀	蜂谷 知彦	鷲田 健二	
	木谷 玲	山下 理英子	北野 絵莉子	黒田 志保	平岡 陽子	
予約 専門外来 (午後)	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 (もの忘れ)	堀井 茂男 (アルコール)		
				蜂谷 知彦 (アルコール)		
				山下 理英子 (アルコール)		

- 診療時間 9:00~17:00
- 初診/受付時間 8:30~11:00
- 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
 - ・アルコール
 - ・もの忘れ
 - ・ペインクリニック(疼痛)
 - ・セカンドオピニオン
- 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なる病院であるか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

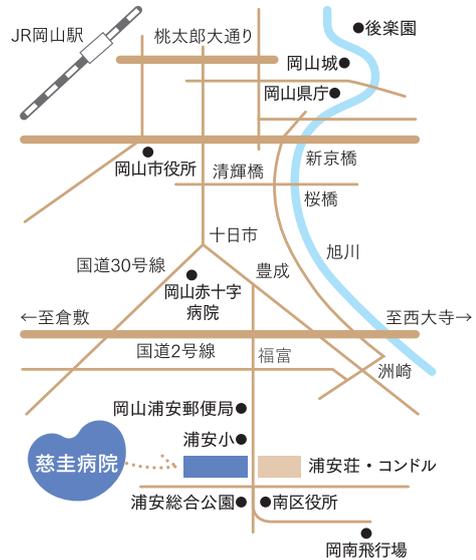
ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

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)

発行所/公益財団法人 慈圭会 慈圭病院 理事長 藤田英彦 院長 堀井茂男

〒702-8508 岡山市南区浦安本町100-2 TEL 086-262-1191(代)

ホームページもご覧ください

<http://www.zikei.or.jp>

モバイル端末からアクセスするなら



ZIKEI