

きょうちくとう

夾竹桃

Zikei ♥ Hospital 2017

秋



Contents

- p2 メンタルヘルス講座 こころの扱い方① ～認知症でも大丈夫～
- p3 メンタルヘルス講座 こころの扱い方② ～幻覚について～
- p4 病棟紹介 西2病棟
- p6 共同住居のご案内
- p7 山陽新聞 岡山の医療健康ガイドMEDICAに掲載されました
シリーズ睡眠④



（ 認知症でも大丈夫 ）

こころの扱い方①



長寿社会への備え

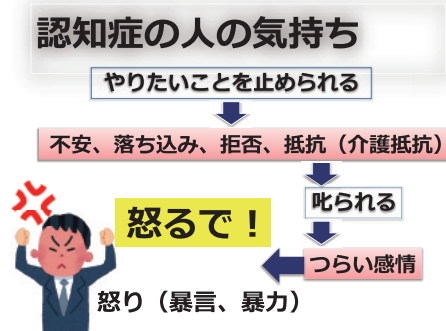
長寿社会が到来し、認知症はごく身近な病気になってきました。今後は一人暮らしの高齢者が増え、介護者不足も予想されており、地域で助け合い認知症高齢者にやさしいまちづくりを進めなければなりません。

皆さんが介護の専門家になり、認知症の人の支援者になるにはいくつかのコツを覚えなければなりません。その時のために、どうすればよいのか考えておくことは大切です。今回は認知症の予防や治療ではなく、認知症の人の心のあり方を学んでみましょう。

BPSD（心理・行動症状）はこころ次第

もの忘れをしたり物事が分からなくなったりした経験が重なることから2次的に生じる気持ちの変化や行動症状をBPSDといいます。

アルツハイマー型認知症の人が汚れた下着を隠すのはなぜでしょう。失禁してしまった自分を恥ずかしい、叱られたくない、情けないと思うのは本人の立場になれば理解できると思います。その時に、恥じらいの気持ちを受け止め、排泄があったことを喜べるかどうかで、相手の気持ちのあり方は違ってきます。叱ったり怒ったりすれば、失敗を認めず反論したり怒ったりするだけになります。



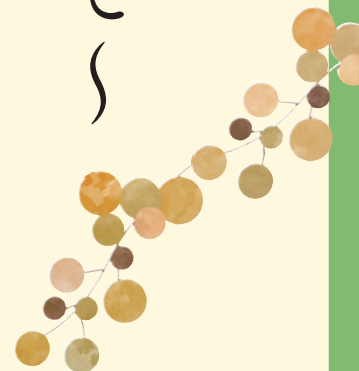
嫉妬妄想も大丈夫

夫にいい人がいると言いだした嫉妬妄想の人の気持ちを考えてみましょう。ご主人は元気に町内の交流会に出かけます。自分は料理の味付けが下手になったから辛いと叱られるばかりで、寂しい、役立たなくて情けない、という気持ちが逆に、悪いのは夫が浮気をするからだ。自分は悪くないのだという物語にすり替わります。否定したり、叱ったりしてもますます興奮するばかりです。そんな時は、寂しさを理解して一緒に時間を大切に過ごしてみましょう。できることをやってもらい役割を持たせて褒めてあげましょう。たくさん「ありがとう」と言ってみましょう。嫉妬するのは好きな証拠です。嫉妬妄想のからくりを理解できれば行動あるのみ、楽しい介護を目指しましょう。

備え型の介護

認知症とは何か、認知症の人はどう考えているか、私達は何を支援できるかを考えるのは楽しい介護のコツです。これまでは問題が起こってから対応する手遅れ型支援でしたが、これからは、問題が起こる前からからくり注意到、問題が起こらないように備える支援が望まれます。これからも明日の我が身に備えてメンタルヘルス講座で一緒に勉強していきましょう。

副院長 石津 秀樹 [2017年4月1日開催]

こころの扱い方②
幻覚について

幻覚の定義

幻覚とは対象なき知覚、すなわち「実際には外界からの入力がない感覚を体験してしまう症状」をさします。

幻覚の種類

幻覚には人間の五感にそれぞれ対応したものが存在します。聴覚－幻聴、視覚－幻視、嗅覚－幻嗅、味覚－幻味、触覚－幻触、体感－幻覚という具合です。頻度が高いのは幻聴と幻視です。

幻聴

存在しない音や声のはっきり聞こえることを言います。聞こえるものは要素的なものから人の話し声、数人の会話と複雑なものまで様々です。統合失調症でよくみられます。耳から聞こえてくる、頭に直接響いてくる、お腹から聞こえてくるなどいろいろな聞こえ方があります。内容は、悪口や命令や自分の考え、恐れていることなどで、妄想につながりやすい傾向があります。

幻視

実在しないものが見えることです。意識障害があるときや神経疾患でよく見られます。他には、遭難した時に救助者や飲み物を見ることもあります。

幻覚の原因となるもの

幻覚は様々な原因で認められ、よく見られる症状です。その原因も様々で認知症、脳炎など脳の病気、甲状腺機能異常、肝硬変などの身体疾患、統合失調症などの精神疾患、自然災害後、遭難時など極度のストレス状態などの心理的要因、アルコール、ステロイドなどの薬物、断眠などの特殊な状況などです。

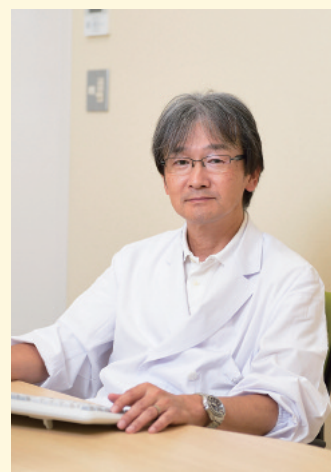
幻覚と脳の病態

幻覚は脳の中脳辺縁系と言われる部位のドーパミン神経の過活動によって考えられています。そのため、お薬などで、その過活動を正常化させることが治療となります。

幻覚への対応

お薬など専門的治療も必要ですが、何よりもその方の不安を和らげてあげることが大切です。

医局長 羽原 俊明 [2017年6月3日開催]



西2病棟 精神療養病棟 [女性開放]



当病棟は、女性の開放病棟で、主に統合失調症や感情障害などの回復期から慢性期といわれる状態の方が療養されています。

病床数は50床で、大部屋が11室と個室が8室です。スタッフは医師（1名）、看護師（15名）、介護福祉士（3名）、看護助手（2名）、作業療法士（1名）、精神保健福祉士（1名）で、医師以外は全員女性で構成されています。

スタッフはベテランぞろいで、患者さまに日々の生活の援助や関わりを通して信頼と安心感を持っていただけることに努め、そのうえで一人ひとりの症状の改善と生活す

る力、社会的調整や支援を行っています。

また、患者さまだけでなくご家族との関係も大切に、心配事や困り事を安心して相談いただけるよう、そして治療やケアをともに考えていただけるよう務めています。具体的には、日常生活支援をはじめ毎日のリハビリ活動や、心理教育、地域への外出を取り入れたリハビリ、地域のサポート機関との合同ケア会議の開催、施設見学などを行っています。

昨年の外出を取り入れたリハビリでは、初詣や花見、ショッピングモールでの買い物、施設見学などを行いました。この活動を通して、本来患者さまが持つ健康な力を知ることができ、私たち医療者が喜びと学びをいただく機会ともなりました。また、患者さまの回復を願い関わることで、こちらが癒されたり頑張ろうというエネルギーをいただくことも多く、一緒に喜んだり悲しんだりしながらいつも患者さまを応援する存在でありたいと考えています。

「わが子ども安心して任すことのできる精神科病院」という理念を毎朝唱和し、“もしも自分の家族だったら”という気持ちで患者さまやご家族と向きあい、寄り添いながら自分達に何ができるかを日々考えながらスタッフ一同頑張っています。



バスレクリエーション（お花見）



施設見学

わが子でも安心して任すことのできる精神科病院



クリスマス

リハビリテーションについて

手芸活動、音楽活動、園芸活動を通して心の健康や、基本的な生活リズムの維持改善のためのプログラムを用意しています。また、長期療養、高齢化に伴い身体機能低下を防ぐためのウォーキング、健康体操、院外外出や心理教育など季節に合わせた心理社会療法にも積極的に取り組んでいます。

退院に向けた支援としては、退院先での生活がスムーズに行えるように、個人個人に合わせた退院準備、支援活動を行っています。



リハビリテーション風景

精神保健福祉士

患者さまやご家族のお気持ちや困りごとを、面会やお電話を通して伺うといった連絡・相談窓口となり、サービス等の手続きや社会的なサービスの情報提供を行ったり、退院された方の所へ訪問を行っています。また、患者さまが別の病院への受診が必要になった際には、他の医療機関との連携や調整を行い、安心した入院生活を送り、無事に社会に戻っていけるよう継続してサポートしています。そして患者さま、ご家族と多職種での合同面接を行い、それぞれの希望や不安な思い等、意見の擦り合わせや情報共有をもとに、同じ目標を持って取り組んでいます。



園芸

共同住居のご案内

精神障害者の方に対して住居を提供し、自立した生活が行えるよう支援を行います。

慈圭病院には3つの共同住居があります。



あおば



エビススイート



オオクラ

居室備品

エアコン、冷蔵庫、洗濯機、IH調理器、照明器具、カーテン等

家賃(月額)

あおば・オオクラ 33,000円、

エビススイート 37,000円

●水道光熱費は、実費負担になります

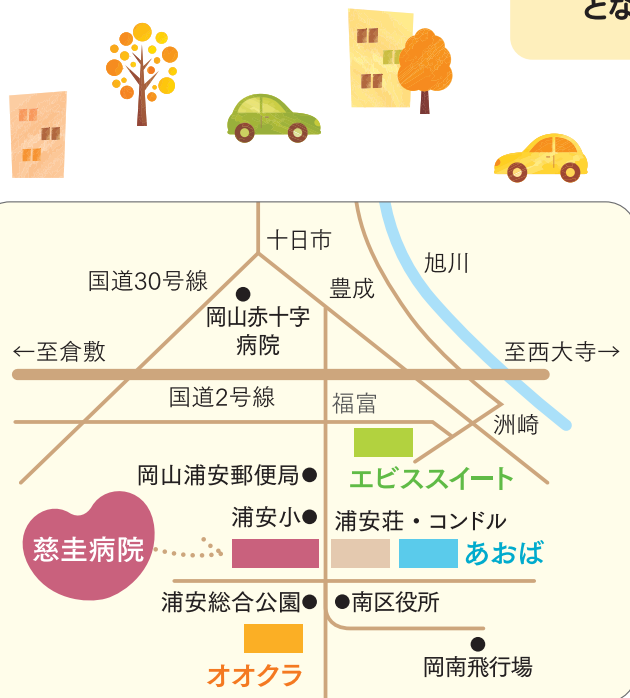
訪問支援

定期的な訪問と、
必要に応じた生活支援を行います。

入居対象

地域で自立した生活を望んでいる方で一定の自活能力があり、入居希望者自身が訪問等の生活支援を必要としていること。
慈圭病院で治療継続中であり、共同住居への入居に関し主治医の推薦を得ることができること。

***入居するにあたっては運営会議で判定し、入居が適当と認められることが条件となります。**



あおば
居室例



相談窓口:生活福祉支援課 (086)262-1191

岡山の医療健康ガイドMEDICAに掲載されました

MEDICA <http://medica.sanyonews.jp>

「未来を見つめる精神科医療」

掲載日:9月4日、9月18日、10月2日、10月16日、11月6日



QRコードから一覧に
アクセスできます



【シリーズ睡眠④】

不眠症に対する睡眠薬の使用

睡眠衛生指導

不眠症に対しては、まず睡眠衛生指導（前回のきょうちくとうをご覧ください）を行い、それでも十分な睡眠が得られない場合には、薬物療法を行います。薬物療法の主体は睡眠薬です。睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全な薬剤です。

現在、睡眠薬は国内で14種類処方が可能です。最も多く処方されている睡眠薬が、ギャバ（GABA）という神経伝達物質に関する神経系に作用するベンゾジアゼピン系薬剤とその類似薬剤です。これら薬剤に共通している作用は、睡眠作用と抗不安作用、筋肉をリラックスさせる作用（筋弛緩作用）、てんかん発作を予防する作用（抗てんかん作用）です。入眠前には精神的にリラックスした方がよいので、抗不安作用と睡眠作用は協力関係にあります。筋弛緩作用は敏感な方にとってはふらつきの原因になりますから、夜中に排尿に立たれるお年寄りへの処方には注意が必要です。また、半年以上持続的に服用した場合には、急に服薬を中止するとその反動で不眠や不安が出現する場合があります。中止する場合には主治医と相談しながらゆつくりと止めることが必要です。

最近では、このようなベンゾジアゼピン系薬剤などとは全く作用機序の異なる睡眠薬も

使用が可能となりました。ロゼレムとベルソムラがそれで、筋弛緩作用がなく、より安全性が高い薬剤です。ただ、どの睡眠薬も効果面で合う合わないがありますから、使用に当たっては主治医とご相談ください。

睡眠薬服用時の注意事項として、次の事柄は最低限守ってください。①睡眠薬は体内時計の睡眠スイッチがONとなった前後で服用するのが最も効果的です。決められた時刻付近で服用してください。昼寝や極端な早寝に服用しても効果はありません。②服用した後、眠れないからといって外出しないでください。事故のもとです。③アルコールと併用しないでください。④日中の自動車などの運転に関しては、主治医に了解をもちってください。

睡眠薬はいつどのように止めるのでしょうか。睡眠薬を止めるためには、不眠とその原因が4週間以上消失していること、不眠に対する過度の警戒心が消失していることが前提となります。そして徐々に減薬、あるいは弱い薬剤に変薬することで中止することができます。減薬途中で不眠が再発する場合は、不眠症が治りきっていないか、減薬速度が速すぎたかが考えられます。中止のタイミングと方法については主治医とよく相談してください。



外来担当医師

平成29年10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	定期の診察はありません
	2診		武田 俊彦	吉村 優作	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	
		渡部 一予	岡田 志保	松下 貴紀	吉村 優作	鷲田 健二	
		木谷 玲	山下 理英子	北野 絵莉子	蜂谷 知彦	平岡 陽子	
					黒田 志保		
予約 専門外来 (午後)						堀井 茂男 (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 (もの忘れ)		吉村 優作 (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

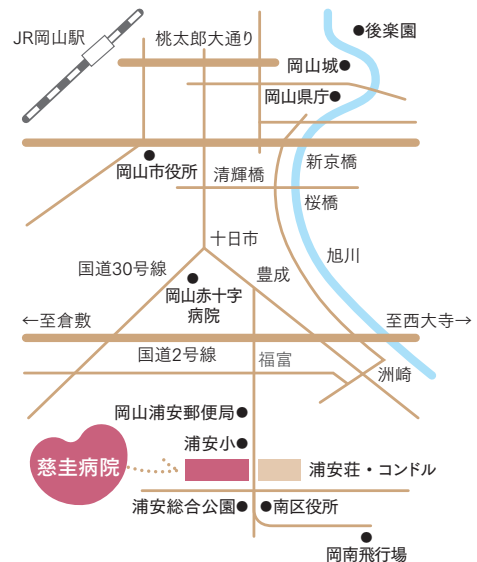
ヒューマンズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

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