

きょうちくとう

夾竹桃

Zikei ♥ Hospital 2019

新春



Contents

- p2 新年のごあいさつ
- p3 メンタルヘルス講座 うつと不安
- p4 部門紹介 外来
- p6 歯科の紹介
- p7 こころの市民講座
シリーズ こころの応急処置①



公益財団法人慈恵会 慈恵病院
Oleander ♥ New Year 2019



新年のごあいさつ



理事長・院長 堀井 茂男

明けましておめでとうございます。

平成31年は亥、猪年です。中国や韓国では豚年だということですが、干支で言いますと、つちのとい（己亥）の年だそうです。「字通」（白川静）とかを調べてみても意味は複雑でよくわかりませんが、前年の戊戌（つちのえいぬ、万物が成就する意を持つ）に続いて、まとまりを維持する、次の発展に備えるべき年ということのようです。慈圭病院も干支のいいところを取って、単に突っ走る猪ではなく、思慮のある猪突猛進でいきたいと思います。

2015年に完成した300床の新病棟“東館”の運用が次第に軌道に乗ってきています。2つの全個室スーパー救急病棟、岡山県認知症疾患医療センターの中核をなす認知症治療病棟、地域移行を目指すシンボルのストレスケア病床など、慈圭病院全体のアメニティが生まれ変わり、昨年より開設した青年期外来、より充実した地域連携をめざす訪問看護、アウトリーチチーム（HARE-ACT）などの整備を進めてきました。さらにこころの問題の初期相談から外来治療、必要なときだけの入院（positive hospitalization）、積極的地域移行、地域での訪問・ケア活動、などが積極的に運用ができるようになってきています。また、これまでも慈圭病院夏まつり（以前は盆踊り）や浦安小学校児童たちとの交流（芋掘りなど）など地域とのつながりを大切にしていますが、今年もより充実したものにしたいと考えています。慈圭学会など職員の資質の向上、親睦、また福利厚生の上向も図っていく所存です。

歓ばしいことに本年4月をもって平成は終わり、新しい年号になります。この新しい時代にむけて、これまでの慈圭病院をさらに発展、進歩させていく私たちでありたいと思います。『ことわらない慈圭病院』として、これまで以上に、患者さま、家族の皆さまと共に歩む地域のこころのセンターとして、かけがえのない一人ひとりを大切にするこころの医療を私たち全員のチームワークで推進、展開していきたいと思っています。

うつ病とは何か

うつ病とは何らかの原因でセロトニンを始めとしたホルモンバランスが乱れてしまい、その結果として憂鬱な気分や意欲の低下などが見られる状態です。これをセロトニン仮説と言います。脳内のセロトニンが減ってしまい、元気がなくなるのです。気合でセロトニンを増やせというのは、幾分酷な話です。

うつ病の治療方法

減ってしまったセロトニンを戻してあげる。とても大切なことです。是非病院で相談して、自分に合った抗うつ薬を見つけていきましょう。だけどその前に、まずはゆっくり休む事が一番大切だと覚えておいてください。うつ病の人は元気もなく、やる気もなく、頭も回らず、夜も眠れず、その上食事ものどを通らない中、一生懸命周りの迷惑にならぬよう頑張っています。それはとても疲れる事です。疲れたら休む。当然のことですから、どうか遠慮せず、まずはゆっくり休むところから始めましょう。

不安とは何か

たとえば初対面の人と話をするとき、緊張する事があるかと思います。それが目上の人だった場合は、一層気を張って額に汗が浮かぶこともあることでしょう。不安になる、緊張する、それ自体は普通の反応です。しかし汗が滝のように流れてきたり、不安で心臓が爆発するぐらい脈を打つようならば、それは普通を超えているかもしれません。「心臓爆発まではいかないけど、人に会うのはとても辛いなあ。でも皆はこれを乗り越えてるのかなあ?」。普通と異常の境目は時に分かりづらいものです。その判断は医者任せるとして、日常に困るようになったら、一度病院で相談してみるといいかもしれません。

不安の治療方法

不安障害と一言にいても、パニック障害だったり強迫性障害だったり多岐にわたります。治療法はそれぞれに違うので一概には言えませんが、それでも大きく分けると「薬物療法」と「精神療法」の2つ。不安障害は複雑な病気ですから、自己判断で「精神療法」をしていると逆にこじれてしまうケースも時にはあります。近場の通いやすいクリニックで構いませんから、相談しながら一緒に治療していきましょう。

精神科医師 松下貴紀 [2018年10月6日]



外来

外来は、「外来診療」と「医療材料管理」の大きく2つの役割を持っています。

外来診療は、保健・医療・福祉の連携を大切に、診療の窓口として皆さまが安心して受診をしていただけるように心がけています。

当院の外来には、1日平均150名の患者さまが受診され、約10名の医師が診療を行っています。診察室は9つで、縁起のよくない“4診”と“9診”がなく、さらに「誤診」がないことを願い“5診”がないのが特徴です。スタッフは保健師1名、看護師7名、看護助手1名で構成されています。



医療材料管理

外来診療では、「定期外来」「専門外来」「新患外来」の3つの診療を行っています。

「定期外来」

定期的に通院されている方が受診されています。

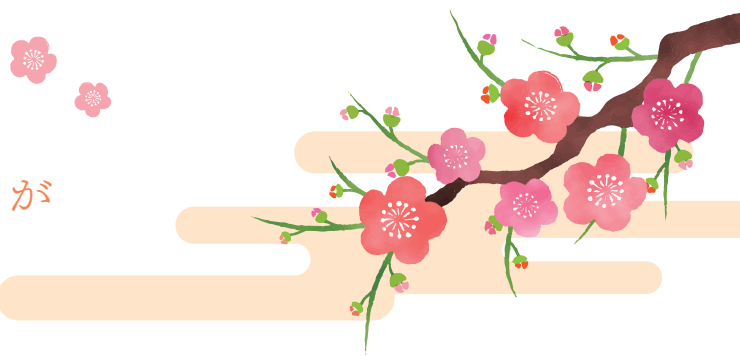
診療は予約制となっていますが、病状や患者さまの心配事、困り事などに対して、医師が丁寧に話を聞いていきます。予約時間の遅れで皆さまにご迷惑をおかけしないようにスタッフ全員で取り組んでいます。

また、看護師は患者さまの心身の不調に対して早期に対応し、短時間のかかわりのなかで、患者さまだけではなく、ご家族の困り事や相談も聞かせていただけるように、話しかけやすい雰囲気作りや信頼関係作りを大切にしています。

そして、診察には看護師や患者さまに関わる多職種スタッフが付き添い、情報の共有や患者さまの意思決定を支援したり、時には患者さまに代わって患者さまの思いを代弁したり、安心して治療を受けられるように心がけています。



障害をもちながらも
その人らしく生活をしていくことが
できるように



採血



多職種ミーティング

「専門外来」

アルコール外来、もの忘れ外来、ペインクリニックに加え、今年5月から新たに青年期外来がスタートしました。

青年期外来では、医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士のほかに、作業療法士や訪問看護師もチーム医療に参加することで、興味や趣味を引き出す作業療法活動や外出の支援など多角的なアプローチをしています。

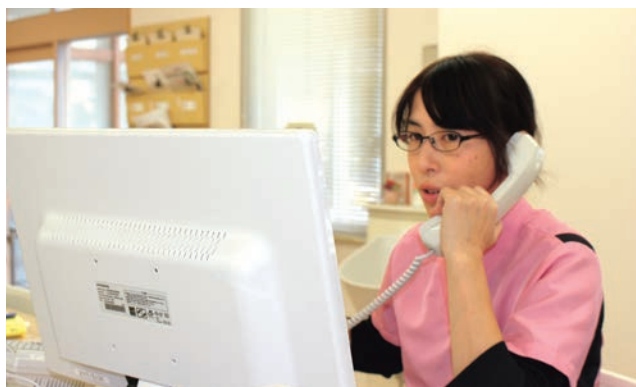
「新患外来」

ご本人が「受診しよう」と前向きに捉えられているかは重要なことだと考えています。

ご予約をお取りする前に、ご本人の自己決定ができるように、ご家族で話し合いをお勧めする場合もあります。そして、初めて来院されたときには、安心していただける声かけを心がけています。

外来多職種チームの目指すもの

目標は、患者さまやそのご家族が地域の社会資源を利用して、障害をもちながらもその人らしく生活をしていくことができるように援助することです。治療継続ができるように服薬・生活相談や電話相談など、多職種がそれぞれの強みを生かして連携をとっています。病気に伴う生活上でお困りのことも看護師をはじめスタッフに気軽にお声かけください。



電話相談



歯科 の紹介

～体の健康はお口から～

慈圭病院歯科では病棟の患者さまだけでなく、精神科外来に通院されている患者さま、一般の患者さま、職員まで幅広く歯科治療を受けていただいております。また、セカンドオピニオン等で当院歯科に来院される方も多くおられます。

特に精神科に入院されている患者さまにおいては、う蝕や歯周病の罹患率が高いことが知られております。食べる歯がなくてはせっかくのおいしい食事もお台無しになってしまうだけでなく、元気な体を維持することもできません。歯科はおいしくご飯を食べるためにとても重要な役割を担っております。

また、当院においても患者さまの高齢化が進んでおり、病棟の患者さまや高齢の患者さまに対して摂食機能障害や嚥下障害、口腔乾燥症に対する加療や専門的口腔ケアを行う患者さまも増えてきております。

その他にも歯周病専門医による歯周治療、ホワイトニングやセラミックによる治療、顎関節の治療、定期健診など幅広く患者さまのご希望に対応しております。

多くの歯科疾患は治療できますが、それでも歯を削ったり、抜いたりする場合があります。削った歯や抜いて

しまった永久歯は再生することはありません。ですから、当院では治療をすると同時に、これ以上新たな疾患ができないように予防の指導も十分にさせていただきます。

お口の健康をお守りするには、皆さまのご協力も不可欠です。むし歯や歯周病を防ぐ方法や情報は、当院スタッフが一生懸命お伝えいたしますので、一緒に力をあわせて頑張りましょう！



診察時間

月曜日～金曜日(予約制)
9:00～15:00

担当歯科医師

小出康史

担当歯科衛生士

赤沢貴子
吉見麻紀



まずはお電話でご相談ください。

問い合わせ先

TEL 086-262-1191 (歯科)
月～金 8:30～17:30 (祝日・年末年始を除く)

こころの 市民講座

プログラム program

講演Ⅰ 13:00～14:00

ストレスに折れない心をもつために

～心の病気を防ぎ、あるいは心の病気からの回復を早めるための工夫～

講師 難波 多鶴子

公益財団法人慈恵会 慈恵病院 作業療法部長

講演Ⅱ 14:00～15:00

青年期のこころを 支援する

講師 青木 省三

公益財団法人慈恵会 精神医学研究所 所長
川崎医科大学 名誉教授

日時 2019.2.17(日)
13:00～15:00 (12:30 受付開始)

場所 アークホテル岡山
3階「牡丹の間」
岡山市北区下石井2-6-1 TEL 086-233-2200

入場無料 | 定員 200名(要事前申込) | 対象者:一般市民

申込方法

郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数を明記の上、
FAX、はがきまたはメールでお申し込みください。
※お送り頂いた個人情報は本件以外には使用いたしません。

【シリーズ こころの応急処置①】

こころの応急処置とは

5原則は「り、は、あ、さ、る」

健康に問題を抱える人への応急処置をファーストエイドと呼びますが、特に心の健康に問題を

抱える人に対し専門家にかかる前に行われる初期対応を「こころの応急処置(メンタルヘルスファーストエイド)」と呼び、自殺念慮がある場合に生命を守ることに適切に対応し悪化を防ぐこと、専門家の治療につなぐことなどを含みます。こころの応急処置に必要な知識のこ

とをメンタルヘルスリテラシーといい、①心の健康の問題に気付くための知識、②心の健康に問題を抱えた人に適切に関わるための知識、③専門機関につなぐための知識などを指します。

今回は「こころの応急処置」の総論的内容と自殺念慮への対応について解説します。

「こころの応急処置」の5原則は①リスク評価(特に自殺リスク(り)、②判断・批判せず

に話を聞く(は)、③安心と情報を与える(あ)、④サポートを得るよう勧める(さ)、⑤セルフヘル

プの方法を伝える(る)で、「り、は、あ、さ、る」と覚えましょう。

リスク評価(り)では特に自殺のリスク評価が重要です。心の健康に問題を抱えると、悲観

的、自責的となり「死んだ方が楽だ」「死ぬしか方法がない」と考えてしまつ場合があります。

アルコール乱用・慢性身体疾患がある場合や

孤独の状態にあると自殺率が高いことが知られていますが、ここで確認すべき最重要項目は、

「現在の自殺の計画」と「過去の自殺未遂」です。

「死にたいと考えることはありますか?」「自殺の具体的方法を考えることがありますか?」

「実行する手段を実際に準備していますか?」「過去に死のうとしたこと、自分の体を傷つけたことはありますか?」といった質問はリスク

評価に有効です。自殺の話題に触れることは躊躇されるかもしれませんが、死にたい気持ちや自殺の計画を尋ねることは重要で、相手

がづらい気持ちを話すきっかけともなります。その際に、判断・批判・意見せず話を聞く(は)

ことも重要で、「しつかりしろ」「頑張れ」など軽率な励ましは避け、共感的に相手の話に耳

を傾けることで苦しい気持ちを和らげることにもつながります。その上で、心の健康の問題は誰にでも起こり得り心の弱さではないこと、

専門家の治療で良くなること、酒に頼つたり相談せず一人で抱え込むと悪化することなどを

状況に応じ伝えます(あ、さ、る)。判断に困る場合はまずは専門家への相談が大切です。

次回以降、うつ病、統合失調症、アルコール依存症などの具体的な疾患別の「こころの応急処置」について解説を行っていきます。

アルコール乱用・慢性身体疾患がある場合や

急処置」について解説を行っていきます。



外来担当医師

平成30年12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		堀井 茂男 清水 裕摩	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 中村 敦俊 池田 智香子	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作	武田 俊彦 石津 秀樹 松下 貴紀 北野 絵莉子	岡 沢郎 鷺田 健二 蜂谷 知彦	定期の診察は ありません
	初診外来	田中 増郎 松下 貴紀 池田 智香子	森 秀徳 蜂谷 知彦 岡 沢郎	原 正吾 薬師寺 晋 井尾 祐子 青木 省三 (完全予約制)	渡部 一予 山本 和明 黒田 志保 和辻 大樹 平岡 陽子	寺田 整司 井尾 祐子 井上 蓉子 本多 隆宗 武田 俊彦 (完全予約制)	
		午前 (アルコール初診) 田中 増郎	午前 (アルコール初診) 森 秀徳				
		午後 (ペインクリニック) 石津 友子	午後 (アルコール再診) 堀井 茂男	(もの忘れ) 石津 秀樹 池田 智香子	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 吉村 優作 清水 裕摩	
予約 専門外来	午前	(アルコール初診) 田中 増郎	(アルコール初診) 森 秀徳				
	午後	(ペインクリニック) 石津 友子	(アルコール再診) 堀井 茂男	(もの忘れ) 石津 秀樹 池田 智香子	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 吉村 優作 清水 裕摩	

● 診療時間 9:00~15:00

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 ・青年期

・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

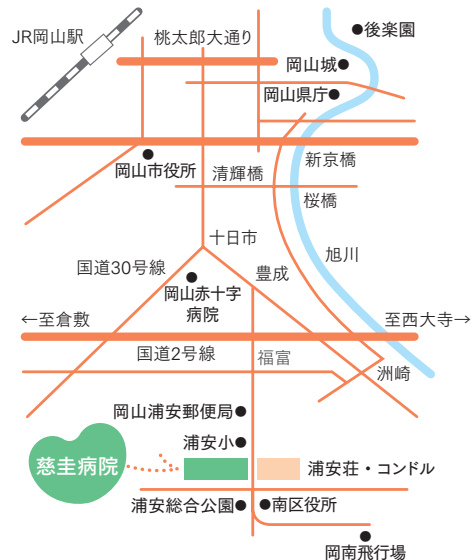
ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

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岡山駅より「浦安体育館・岡南飛行場」に乗り、「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・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