

公益財団法人慈圭会 慈圭病院

きょうちくとう

夾竹桃 | Zikei Hospital

Autumn

あき

2019



- | 2 | メンタルヘルス講座
「うつ」—自分でできるセルフケアや周囲の対応のポイント—
- | 4 | 〈部門紹介〉 医事課
- | 6 | 慈圭病院倫理コンサルテーション
- | 7 | ZIKEI NEWS 夏まつりを開催しました
シリーズこころの応急処置④ アルコール依存症



「うつ」を理解する

メンタルヘルス講座
47

「うつ」

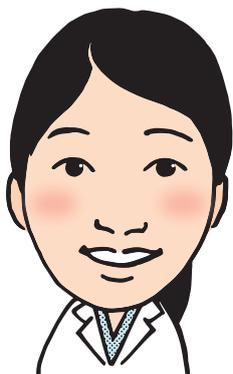
—自分でできるセルフケアや
周囲の対応のポイント—

「うつ」ってなに？

- うつ状態とは、思考、感情、意欲などが減退し、エネルギーが不足した状態のことをいいます。
- 生涯有病率は約5～10%であり、統計では男性で10人に1人、女性で5人に1人くらいが、一生のうちに一度は経験する病気といわれています。
- うつ状態を引き起こす病気は様々です。うつ病のほかに双極性感情障害（躁うつ病）や、甲状腺疾患、認知症、薬の副作用やアルコールによって引き起こされることもあります。また、発症のきっかけとして就職や転居、家族の病気など自分を取り巻く環境が変化する場合に出現することが多いといわれています。
- うつ状態の症状は、気分の落ち込みやこれまで楽しめていたことが楽しめない、やる気が出てこない、眠れない、食欲が出ない、集中が続かない…などが主なものです。なかにはめまいや耳鳴り、喉の違和感（喉が詰まったような感じ）、息苦しさ、頭痛などの身体の症状が出現する場合もあります。統計でもうつ病患者さんの約60%が、まず初めに「内科」を受診するともいわれています。

周囲はどう対応するか

- 本人が不調を訴える前に、周囲がその変化に気付く場合もあります。周りの人が「いつもと違う」と感じたとき、もしかしたらうつ状態で苦しんでいるのかもしれませんが、周囲が気付くうつ状態のサインとしては、例えば服装や見た目を気にしなくなる、ぼんやりすることが増える、仕事のミスが増える、食欲がなくなる、イライラすることが増える、飲酒量が増える…などが挙げられます。
- そういった変化がみられる時は、まず声をかけ、否定をせずに本人の言葉に耳を傾けることが第一歩になります。本人の話を書くときには、「気のせい」「考えすぎ」「頑張っ」などの声掛けは病状を悪化させる可能性があるため、表面的な励ましはしないように注意しましょう。
- そのうえで、専門家への相談をすすめてみましょう。どこに行けばいいかわからない時は、自分のことをよく知るかかりつけ医に相談したり、地元の保健所や精神保健福祉センターの相談窓口を利用したりするなどしましょう。



精神科医師 北野絵莉子
[2019年6月1日]



- 専門家への相談・受診に繋がったあとも、焦らず、本人に温かく寄り添いながらじっくりと見守ることが大切です。それが患者さんの安心につながります。

「うつ」かな、と思ったら？

- 治療はまず休養が基本になります。うつ状態をきたしている原因や病態によって必要な治療も異なりますが、典型的なうつ病ならば薬物療法の効果が期待できます。環境ストレスの影響が強い場合は、その負担が減らせないか調整をおこないます。その人ごとに原因、性格、背景などは様々なため、治療法も一人ひとり違うものになります。
- 回復過程もまた、人それぞれです。休養や環境の調整でスムーズに改善する場合がありますが、数か月～年単位を要することもあり、焦らずに治療をおこなっていく必要があります。
- うつ病の場合、治療を開始する「急性期」を経て、症状がほぼなくなる「継続期」へ進み、やがて安定した状態が保たれる「維持期」へ向かうとされています。ただ、残念ながら、うつ病は再発しやすい病気です。良くなった状態が続いても、自己判断で服薬をやめたりすると、うつ病が再発することもあるので、主治医と相談をしながら治療をおこなうことが大切です。

「気付く」「聴く」「つなぐ」「見守る」

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



見守る

家族や仲間の変化に気付く

「何となくいつもと違う…？」
身なり、表情、声の調子、仕草、体調、会話の内容など

気付く

早めに専門家に相談するように促す



つなぐ

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



聴く

医事課



受付

医事課は、「外来担当5名」「入院担当5名」のスタッフで構成されています。

- 1、診療報酬点数について知識を深める
- 2、最良の接遇を追及し、病院の顔として業務を行う

今年度は2点の目標を完遂すべく、業務に取り組んでいます。

「外来担当」

受付業務は、来院された患者さまから保険証等を預かり、カルテの作成や診察受付を行っています。外来には、1日平均150名の患者さまが受診されています。

会計業務は、診察後、診療内容に沿って医療保険の点数を計算します。電子カルテ導入により、医師からの指示が薬局・事務および多部署に同時に伝達され、時間が短縮されることで患者さまの待ち時間の軽減を目指しています。また、外来看護師・薬剤師・臨床心理士等の他職種と連携を積極的に行い、より迅速に会計精算ができるように、心がけています。

毎月10日以降には、入院費・デイケア費の請求書が発行され、会計窓口が大変込み合うため、スタッフを増員し、患者さまおよびご家族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。

総合受付業務は、診断書などの文書受付や、面会される方、来客者の対応を行っています。面会される方には、病棟に入られる度の連絡票の記入をお願い



〈大切にしていること〉

話しかけやすい雰囲気

「診察を待つ患者さまの気持ちを少しでも和らげることができたら」
「安心して受診をしていただけるように」

し、ご面倒をおかけしていますが、患者さまの安全のためにご協力をお願いいたします。

かけがえのない一人ひとりを大切に ここに寄り添う事務員

「入院担当」

患者さまおよびご家族から依頼された、入院証明書（生命保険）・診断書・傷病手当金申請書などの各種文書、また精神保健福祉法に基づいた各種届など、さまざまな文書の作成を行っています。正確に、より迅速に作成できるように、医師・精神保健福祉士と連携をとり、業務を進めています。

入院費用の診療報酬請求業務では、退院時の精算を迅速にすべく、転院などの緊急時を除き、前日に概算を計算し、待ち時間の軽減に努めています。限度額認定書・標準負担額減額認定証を手続きされてお持ちの場合、必ずご提示くださいますようお願いいたします。認定証を基に入院費・食事療養費の計算をいたしますので、忘れずにご提示ください。

また、請求書は毎月末締め10日発行としています。退院時には退院日での精算となりますので、ご理解ください。

入院中の他病院への受診時に必ず必要な「事務連絡票」を作成しています。（お薬をご家族が受け取り



に行かれる際も同様です）他病院への受診時には、病棟スタッフへお伝えください。

9月30日現在約500名の方が入院されています。患者さま、ご家族お一人お一人のニーズに沿った対応ができるように、医事課全体で業務を行っています。

「岡山県精神科病院協会医療事務部門勉強会」

年に2回、岡山県下の計17病院で医事課員の勉強会を行っています。診療報酬改定時の解釈や、より良いサービスの提供などの情報を共有し、医事課員としての知識の向上に努めています。

慈圭病院 倫理コンサルテーション



医療の倫理ジレンマとの戦い

誤嚥^{ごえん}を繰り返す高齢の患者さまがいます。食べたり飲んだりする力が弱っていることから、食物や唾液が間違っ^{ちが}って肺に入ってしまうのです。異物が肺に入ると肺炎になり、肺炎は高齢者に多い死因の一つでもあります。

さて、認知症で誤嚥を繰り返す80歳代の男性の治療方針が問題になりました。肺炎の治療は抗生^{せいせい}物質の点滴が必要ですが、男性には治療の意味が伝わりません。点滴だけでは栄養が不足するため、鼻から胃管を入れて栄養を摂る必要もありました。しかし、点滴や胃管は男性にとって苦痛でしかなく、気持ちが悪いので引き抜いてしまいます。肺炎治療のためには両手の自由を制限する、すなわち拘束を行わなくてはなりません。お腹から胃に穴を通して栄養を摂る「胃瘻^{いろう}」を勧める病院もあります。

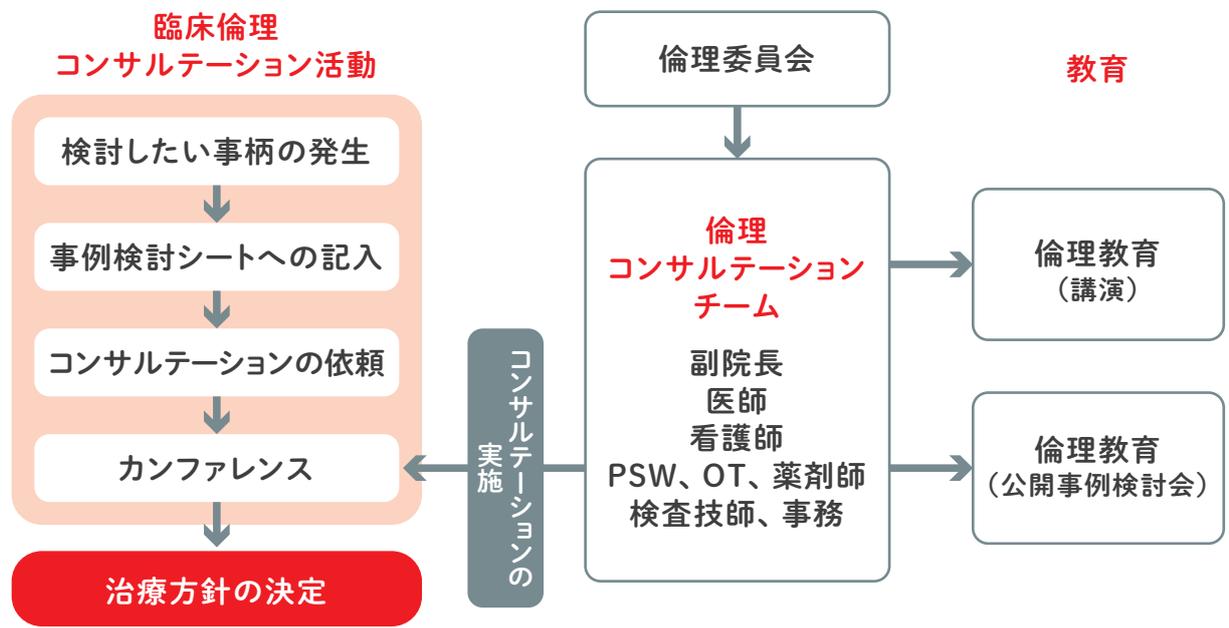
男性は進んだ認知症のため自分の意思で治療を受ける意思決定はできなくなっていました。家族はというと、子供はおらず、奥さんもすでに他界しており、男性に代わって判断する人もいません。拘束

して抗生剤の治療は行われましたが、口から食事摂取すると再び誤嚥するので行動の制限は続くこととなります。肺炎を繰り返すか、胃管を入れたまま寝たきりになるか、どちらかを選ばないといけません。皆さんはどう思われますか。

慈圭病院では2018年から倫理コンサルテーション活動を始め、倫理コンサルテーションチームが倫理相談を受けています。延命治療を中止し、苦痛を軽減させる緩和医療を選ぶことは生命予後^{せいめいよこう}を決定するので主治医だけでは決めかねます。依頼を受けたチームは、その治療判断は妥当なのか、本人の判断能力や意思はどうか、家族の思いや周囲の状況はどうなっているのかななどを多職種チームで議論し主治医に提案します。

医療の現場ではさまざまな診療上のジレンマに遭遇します。この活動を通じて、職員の一人ひとりが倫理的問題に気づき、本人、家族、関係者が納得のいく医療を提供することを目指しています。

副院長 石津秀樹



第3回

慈圭病院

夏まつりを開催しました

第3回慈圭病院夏まつりは、「みんなにありがとう」をテーマに8月27日(火)に開催いたしました。

今年はいにくの天気でしたが大勢の地域の方々にご来場いただき、大盛況のうちに終了することができました。ありがとうございました。今後とも地域に根ざした病院として歩んで参りますのでよろしくお願いいたします。



「シリーズ」こころの応急処置④ アルコール依存症

アルコール依存症は、徐々に飲酒量が増え飲酒コントロールの喪失に至る疾患です。依存症になると様々な問題が生じていても自力で断酒することが難しくなります。仕事や人間関係などの社会生活へ悪影響を及ぼす疾患であり、早期の治療が大切です。依存症が疑われる方への「り、は、あ、さ、る」を紹介します。

① リスク評価(り)

適切な飲酒は1日平均でアルコール20g程度までとされています。これはビール500ml、ワイン200ml程度の量で、これを超えると身体や精神面への悪影響の可能性が増します。そのため内科で身体的検査を受けることも大切です。飲酒が過量になると、うつ症状や自殺念慮が出現することもあり、自殺のリスク評価も大切です。

② 判断・批判せずに話を聞く(は)

援助者はまず、依存症は医学的支援が必要な疾患であり、アルコール関連の問題も本人の意志の弱さや性格で起きるものでなく依存症の症状であることを理解することが大切です。依存症治療では本人の「変わりたい」という思いを引き出すことが重要です。依存症の方が治療を受けるまでには、「前

熟考期問題に気付かず、変わる必要性を感じない」↓「熟考期(問題に気付くも、変える準備はまだ)」

依存症が疑われる方への「り、は、あ、さ、る」

↓「準備期(変化への行動の準備ができていない)」と変化し最終的に断酒治療を決定されることが多いです。この本人の変化を後押しする対応が重要で、本人の話を批判せずに耳を傾けることが大切です。批判や説教では人は「変わりたい」とは中々思わないもので、逆効果になる可能性があります。本人の話に耳を傾けた上で、飲酒のせいで本人に起きている不利益について批判せずに話し合うこと、今の状態は病気によって起きている可能性があり心配であることを伝えることは有効です。本人の「変わりたい」という思いが表出された場合には上手に「り、は、あ、さ、る」という思いを伝えましょう。

④ サポートを得るよう勧める(さ)

依存症は医療機関で治療可能な疾患で、問題を解決するための様々な治療プログラムがあることを伝えましょう。治療のために受診を決定することは誰にとっても大変なことで勇気が必要です。すぐに受診につながる場合もそれを批判せず、共感的に話し合うことが大切です。判断に困る場合は必ず専門家に相談しましょう。

⑤ セルフヘルプの方法を伝える(る)

過度の飲酒が続くと不眠やうつ症状が悪化することが多く、それらを紛らわせるための飲酒は症状を悪化させるための注意が必要です。また、自助グループが本人や家族のために存在し、相談もできます。

文献: 専門家に相談する前のメンタルヘルス・ファーストエイド: こころの応急処置マニュアル (2012, 創元社)

外来担当医師

令和元年9月1日現在

完全予約制

診療時間 9:00～15:00

初診/受付時間 8:30～11:00

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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	堀井 茂男 岡田 志保 中村 敦俊	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 池田 智香子 赤穂 千尋 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作 木谷 玲	武田 俊彦 松下 貴紀 北野 絵莉子 山本 和明	岡 沢郎 鷺田 健二 蜂谷 知彦 山下 理英子	定期の診察はありません
専門外来	午前 (アルコール初診) 堀井 茂男	(アルコール初診) 山下 理英子		(もの忘れ) 石津 秀樹		
	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	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 吉村 優作 山下 理英子	

お問い合わせ

TEL (086) 262-1191 受付時間 8:30～17:30

24時間

精神科救急対応

時間外・休日の急患対応いたします

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。

病院へのアクセス

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)

