

2020年4月発行 第455号

季刊春号

曙光



CONTENTS

精神疾患の話	2
病棟紹介	3
相談室だより	3
院内学会	4、5
行事（花見茶会）	5
OT（作業療法）だより	6
デイケアたんぼぼだより	6
子育て奮闘記	6
新人紹介	7
趣味	7
アンケート結果	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



精神疾患の話 ～パニック障害～

パニック障害とは、突然激しいパニック発作に襲われ、発作がまた起こるのではないかと不安になる病気です。パニック障害は以下の二つから成り立ちます。



パニック発作

身体に異常がないのにも関わらず、突然の息切れ、動悸、眩暈等の症状が起こり、強い不安を伴います。

予期不安

一度パニック発作を経験すると、発作のことが頭から離れなくなります。次第に「発作で死んでしまう」と不安が強くなっていきます。同時に「また発作が起きたらどうしよう」と不安を強く抱くようになります。

パニック障害が進むと、発作が起こりそうな場所や状況、直ぐに助けを求められない場所に対し不安を感じるようになります（広場恐怖）。

脳内の神経伝達物資が上手く働かないことが原因と言われていますが、全てが解明されている訳ではありません。また、昇進、転勤等の仕事上での変化や子供の受験や結婚等の家族関係の変化、転居等の環境の変化等がストレスとなり、これらをきっかけに発症する場合があります。

治療方法としては抗鬱薬、抗不安薬を用いた薬物療法が基本であり、行動療法を同時に行い誤った思い込みを修正し、恐怖の対象に少しずつ近づいていくようにします。具体的な例を挙げてみましょう。

例) 電車に乗れない人の場合

- 1 まずは「一人で電車に乗れるようになる」等の目標を立て、駅まで行く。
- 2 ホームに立つ。
- 3 家族に付き添ってもらい一駅だけ乗る。
- 4 一人で一駅だけ乗る。



このように段階的に進めていきます。

パニック障害の80%は治ると言われており、残りの20%は完治はしないものの症状は楽になります。



(医師：山根 美智子)

病棟紹介 外来



【外来主任】

田山 正子
たやま まさこ

現在外来診療は、月曜日から土曜日まで毎日2～3診体制（土曜日は午前中のみ）で行っています。医師は担当医制で、曜日や午前・午後で異なります。診療時間は午前9:00～12:00、午後15:00～16:30です。

初診の方は“完全予約制”となっていますので、事前に予約して頂く必要があります（緊急で危機介入が必要と思われるケースはその限りではありません）。

再診の方は、当日の受付番号順で診察となります。

初診患者様のここ数年の傾向としては、疾患別では認知症関連が約40%を占めており、次いで神経症・気分障害が約20%、統合失調症やアルコール関連はそれぞれ10%位です。

年齢別では70歳以上が半数を占めています。これは高齢化社会であることや、平成25年当院に広島県認知症疾患医療センターが併設されたことが要因と思われます。

高齢者の方におきましては、お困りの症状（認知症の周辺症状など）が少しでも改善し、自宅や介護施設で穏やかに過ごせるよう、ご家族・施設スタッフ・かかりつけ医等との連携をとりながら関わりをもっています。

外来看護師としてこれからも、安全で安心できる環境のもと、患者様・ご家族様と医師との橋渡し役として、診療の介助を行なっていきたいと思います。

※病院玄関横のガーデニングには色とりどりに花が植えてあります。

時には足を止めてゆっくり花を眺めるところもいやされますよ♡



相談室だより ～治療プログラムのご案内～ クリニカルパスについて

クリニカルパスとは、“どのように医療が行われているかの過程”を見通せるよう示したものです。患者様・ご家族・スタッフで共有する入院治療のスケジュール表のようなツールとなります。

医師をはじめ、看護師・薬剤師・公認心理師・精神保健福祉士・作業療法士・管理栄養士など、多職種で構成される医療チームが定期的にカンファレンスを開き、治療段階に応じた評価や目標設定を行います。それらを患者様・ご家族と共有し、入院治療のサポートや地域生活への円滑な移行を目指しています。

	入院 → 退院		
	急性期	回復期	退院準備期
到達目標			
主治医	検査・作業療法・外出外泊		
看護師	服薬自己管理・疾病教室		
精神保健福祉士	家族教室・退院前訪問・評価		
⋮			



※統合失調症・アルコール依存症・認知症・うらら（グループホーム）入所のクリニカルパスを導入しております。

ご不明な点がありましたら、スタッフへ声をかけてください。

（精神保健福祉士：新田 美奈子）

テーマ『令和維新～時代を切り拓く新たな一歩～』

「これあらたに新しい時代を築いていこう」との思いが込められたテーマの元、午前はポスター発表、午後は口述発表を行いました。今回発表された各部署の新たな取り組みや成果を踏まえ、今後さらなる支援の質の向上に向けて日々取り組んでいきたいと思ひます。



精神療養閉鎖病棟における「かるた」 ～かるたを通じて病棟ルールの定着～

2病棟【看護師】
【看護師】

こたに まゆみ
小谷 真弓
さとう たかよ
佐藤 孝代



今回病棟ルールをモチーフとした“かるた”を作成し、遊びの要素を取り入れながら病棟ルールの周知に取り組みました。今後も患者様同士がルールを意識し、良い関係性・良い環境で過ごせるよう看護師として努めていきたいと思ひます。



治療抵抗性統合失調症患者への クロザピン初回運用報告

1病棟【看護師】

なかむら さとし



当院では2019年4月より治療抵抗性統合失調症治療薬であるクロザピルの運用を開始しました。今回は、その運用報告と課題を発表させていただきました。引き続き、患者様の治療選択肢の一つとして安心安全に運用できるよう、チームとして頑張っていきたいと思ひます。



精神科訪問看護における家族支援を考える

訪問看護【看護師】 なかい 中井 ゆきこ 由紀子
 【看護師】 ふじい 藤井 ようこ 陽子



訪問看護は、ご家族の方との協働で成り立っている側面が多いと思っています。今回、院内学会で発表するにあたり、訪問看護の今までの取組を振り返り、さらに利用者の方やご家族への影響や変化も考察することができました。

今後はこれを活かし、支援の質を高めていきたいと思えます。

行事 花見茶会 2020年4月3日(金)

今年は、新型コロナウイルスの影響で花見茶会の開催が出来るか心配でしたが、周囲に配慮し無事に開催することが出来ました。お手前と満開の桜を見ながら抹茶と和菓子をいただき、「抹茶がにがいな」「お菓子が綺麗」などの感想とたくさんの笑顔を見ることができました。この日のためにお点前の練習を重ねてこられた方々は、綺麗な所作のお点前を披露してくださいました☆
(精神保健福祉士：唐下 奈弓)



OT（作業療法）だより

今年も院内の桜が綺麗に咲きました。



曙光新聞では、「OTだより」という題でいろいろなOTプログラムを紹介してきました。OTとは、作業療法（Occupational Therapy）の頭文字をとって略してOTと言います。

心に問題が起こると、身体は元気でも、人と交流したり日常生活を送ることがスムーズに出来なくなります。そんな時に、いろいろな作業活動と集団を利用して、心の健康を取り戻す様々なプログラムを実施しています。

中でも、この季節の恒例のプログラムを紹介します。桜満開の中、病院周囲の散歩を行いました。春の訪れを感じ、「外の空気が気持ちいいね」とポカポカ陽気を楽しみました。

今、世の中は新型コロナウイルスで心配や不安が募るばかり。

このように美しい風景やホッとできるような毎日を共有できるようにと思っています。

（作業療法士：天野 今日子）

デイケアたんぽぽだより ～風船バレー～

デイケアでは週2回、体育館を借りてソフトバレーを行っています。体力の低下を理由に参加出来る方が年々少なくなってきました。

そのため、みんなが安全で楽しめるように、新しいプログラムとして「風船バレー」を始めました。座って行うため、足腰に自信がない方も楽しむことができます。

「よかった」「楽しかった」とメンバーさんから感想を頂きました。



（作業療法士：門原 舞）

子育て奮闘記

1歳3ヶ月になる息子は今、絵本が大好きです。1冊ずつ手に取っては、嬉しそうに抱えて持って来て、「読んで♪」と言わんばかりに私の体に絵本を押し付けて無言のアピールをします。そして、私の膝の上にちょこんと座って、絵本の中の動物や果物を指差しては「あっ！あっ！！」と喜びながら自分でページをめくっていきます。時にはこちらが読む間もなく次々にページをめくっていき、あっという間に終わってしまうこともあります。息子はページをめくるだけでも満足そうにしています。

最近は面白い仕掛け絵本がたくさんあるので、私も一緒になって触ったり動かしたりしながら親子で絵本を楽しんでいます（^^）。



（I・F）

新 人 紹 介

いけだ なおみ
池田 直美 (准看護師)



1. O型。
2. 本田博太郎。
3. 陸上、体操、マラソン。
4. やきもの(陶芸)、占星術、80年代～90年代英国音楽などが大好きです。よろしくお願いします。

1. 血液型は？
2. 好きな芸能人は？
3. オリンピックで見た競技は？
4. 一言コメントをお願いします。

趣味 手芸

私の趣味の1つ『手芸』を紹介します。一口に「手芸」と言っても幅が広く、私が今まで手がけた物は、縫い物・編み物・羊毛フェルト・アクセサリー作り・水引細工・・・。

物を作るのが好きで「こんなの作りたいなあ」と思ったら、まず材料を選びます。使う人や用途を考え、どんな組み合わせにしようか？色やデザインは？とイメージしながら作っていく・・・その過程が楽しいです。出来上がった作品は人にあげることが多く、手元に残っている物は少ないです。

畳屋さんやネットでいろんな柄の「畳のへり」を縫い繋げていき、バッグやポーチなどを作ります(身に付ける人の雰囲気思い浮かべてパーツを選びアクセサリーを作ります)。

手芸パーツ



畳のへり



(デイケア看護師：今川 順子)

Q

A

スタッフ 161名 に聞きました! アンケート結果

■あなたは
猫派?犬派?
猫派... 40人
犬派... 88人



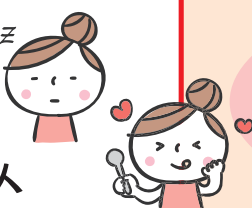
■好きな車のメーカーは?

マツダ：17人	ホンダ：15人	スバル：10人
トヨタ：60人	スズキ：18人	
日産：11人	三菱：2人	



■ストレス解消方法ベスト3! zzz

- 1位 寝る... 53人
- 2位 食べる... 33人
- 3位 誰かに聞いてもらう... 27人



その他にも...
サウナ、旅行、飲酒、読書、山登り、
などがありました☆
いろんな人のストレス発散方法を
参考にできたらいいですね♪

外来担当医表

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	1診	院長	羽原	院長 (完全予約制)	石岡	徳岡	石岡
	2診	大加茂	藤原 (9:30から)	大加茂	藤田		徳岡
	3診	工藤					村上 (第3週)
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	工藤		中田	藤田		
	3診						
休診日	日曜日・祝日						

管理者 馬屋原 健

※初診の方は予約制となっております。

あらかじめ、お電話でご予約をお取りください。

※外来担当医表は4月現在

予約や受診に関するご相談は、医療福祉相談室まで

TEL. 084-976-1415

お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00(祝日は除く)

INFORMATION

院内行事

納涼祭(2020年 8月)



医療法人社団 緑誠会 光の丘病院

〒720-1147 広島県福山市駅家町向永谷302 番地
TEL.084-976-1415 FAX.084-976-0954

広島県認知症疾患医療センター

TEL.084-976-1412

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
② 手の甲をのばすようにこすります。
③ 指先・爪の間を念入りこすります。
④ 指の間を洗います。
⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

① 咳やくしゃみをする時は、袖や肘で口・鼻を覆う。
② マスクを着用する(口・鼻を覆う)。
③ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う。
④ 袖で口・鼻を覆う。

正しいマスクの着用

① 鼻と口の両方を確実に覆う。
② ゴムひもを耳にかける。
③ 隙間がないよう鼻まで覆う。

首相官部 厚生労働省

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

密を避けて外出しましょう!

①換気の悪い密閉空間
②多数が集まる密集場所
③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官部 厚生労働省 厚労省 コロナ

編集後記

今年は暖冬だったため例年より早く桜が開花しました。雨も少なく長い間花を付けていましたが新型コロナウイルスの影響で例年の様なお花見が楽しめず残念です。日本のみならず世界中が不安と恐怖の渦に巻き込まれています。各々ができる事、手洗い、うがいをしっかり行い「自粛」と言う言葉の意味を心に刻んでいる日々です。

広報委員 石岡・平林・門原