

2020年7月発行 第456号

季刊夏号

# 曙光

## CONTENTS

精神疾患の話	2
部署紹介	3
OT（作業療法）だより	4
デイケアたんぽぽだより	4
お薬の智恵袋	4
相談室だより	5
私の新人時代	5
子育て奮闘記	6
地域の穴場スポット	6
新人紹介	7

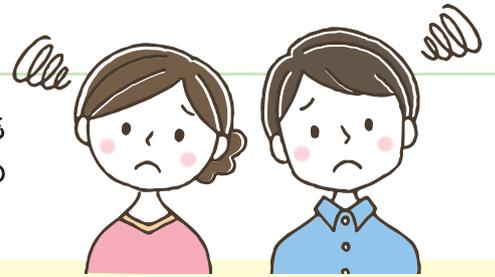


医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



# 精神疾患の話 ～強迫性障害～



強迫性障害とは、手を何時間も洗い続ける、戸締りを何回も確認する等の行為を自分でもばかばかしいと思っているのにやめられない病気で、強迫観念と強迫行為に分けられます。

## 強迫観念

何度も繰り返して浮かんでくる特定のイメージや衝動。不合理で不愉快であることが多いが、なかなか頭から離れず振り払うことができない。

## 強迫行為

不安を打ち消そうとして、繰り返す行動。自分でもやめたいと思っても簡単には止めることはできず、繰り返してしまう。

## 具体例

- ①手洗い、入浴等の洗浄行為がいつまでも止められず30分近く洗い続けてしまう。
- ②外出時等に鍵をかけたかどうか不安で何十回も確かめてしまう。
- ③食事や服を着る時に決まった手順や方法にとらわれて、時間がかかってしまう。

強迫性障害を発症しやすい人には下記のような一定の傾向があるとされています。

### 完璧主義

何ごとにも完璧を求める。

### 脅威の過大評価

小さな心配を重大に受け止める。

### 責任の過大評価

必要以上に自分の責任を感じる。

### あいまいさへの不耐性

あいまいな事には耐えられない。

### 思考の意味の過大評価

悪いことを考えていると本当にそうなる確率が高くなると思う。

### 思考のコントロールへのこだわり

自分の感情を常にコントロールしたがる。

また、受験、就職、事件・事故等、人生の転機をきっかけに発症する方が半数ですが、大きな転機がなくても発症する方もおられ、様々な要因が関係しています。治療は薬物療法(抗うつ薬)と認知行動療法を中心に、それまでの考え方や行動を変える取り組みを続けます。強迫性障害は比較的若い年齢で始まることが多く、様子を見ているうちに悪化しがちです。治療を行えば6~7割の方の症状が軽くなるとされています。



(医師：山根 美智子)

# 部署紹介

## 訪問看護

訪問看護は、月曜日から土曜日と第2・4日曜日の8:30～17:30で行っています。看護師・作業療法士・精神保健福祉士の資格を持つ職員が2名の複数体制で訪問しています。2019年度は訪問件数4,312件/年（平均約386件/月）と利用は増加している状況です。

訪問看護は、利用者の方やご家族のもとに定期的に訪問し、ゆっくりお話を伺います。家庭や地域の中で、その人がのぞむ豊かで多様な生活が安定して送られるように専門職がそれぞれの視点から支援します。

精神症状のモニタリング・服薬支援・治療の継続・生活全般についてのご相談や、福祉・行政との調整のお手伝いなども行い、困っておられることや生活上の相談を一緒に考え、問題の解決や改善が図れるようにします。その際、利用者の出来ている事や強みを重視することと、ニーズの背景にある思いを大切にしています。

また、地域移行から地域定着へと訪問看護のニーズは増大しています。地域包括ケアシステムの構築に伴う、医療・介護・予防・住居・生活支援を包括的に継続的に実施することも求められています。院内の部署（外来・病棟・薬局・相談室・デイケア・精神保健センター）だけでなく、地域にある行政・地域包括支援センター・介護サービス・作業所などと連携を取ることも多くなっています。多職種連携にて利用者の地域生活を重層的・多角的に補完している部署です。

今後も利用者やご家族に必要とされる訪問看護であり続けるよう、スタッフ全員で研鑽を積み努力していきます。  
(訪問看護主任：藤井 陽子)



## CT操作室



▲放射線マーク

CT検査装置は身体の断画像を撮影しますが、2016年11月に一般撮影装置とともに更新していただきました。以前の装置では横方向の断面しか撮影できませんでしたが、新しい16列CT検査装置では縦や斜めなど任意の断画像や3Dイメージを作る事ができ、細かな部分も撮影できるようになったため診断の向上に寄与しています。また、これらの画像は医療用画像管理システムに転送され、電子カルテを通じて必要な時にいつでも画像を閲覧できるので、タイムリーな診断が可能になっています。

放射線技師はチーム医療を推進するために、全ての画像に対して、診断を円滑に効率よく行うための情報を電子カルテ上にコメントとして記載し提供しています。

骨塩量測定装置は、骨密度測定装置とも呼ばれます。骨を構成しているカルシウム等の成分量を測定することで骨の強さを知ることができます。当院では60歳以上の入院患者様及びアルコール依存症や拒食症で入院される患者様に施行し、転倒等による骨折防止の指標の一つにしています。

これらの業務は非常勤の診療放射線技師3名が輪番で、平日10:00から16:00まで、土曜日は10:00から12:30までで行っています。

X線を使った検査には、何かと不安をお持ちの方がおられると思います。お話を聞かせていただければ、不安解消の一助になるかもしれません。遠慮なくCT操作室へお越し下さい。

(診療放射線技師：豊田 和人)

## OT（作業療法）だより

新型コロナウイルスの影響で、マスク不足が続いていたころ。1病棟OTでは、患者様と一緒に手作りマスクを作成してみました☆ 安全面に配慮し、布地を接着できる特別なボンドを使用しました。安心安全、針いらずでとってもお手軽☆ 患者様にも「簡単に作れた」と好評でした。

各々好きなデザインの布地を選び、素敵なマスクが完成しました♪

（作業療法士：平賀 さおり）



かわいいマスクが出来ました！！



フィット感抜群です♪

## デイケアたんぽぽだより ～からだけんこう部～

今年の5月から新しいプログラムとして「からだけんこう部」を始めました。

「自分の身体を知る」事を目的に、少人数でグループを作り体操を行います。普段、無意識に行っている体操から、どこの筋肉を使っているのか、どのような効果があるのか、呼吸方法、等々を作業療法士2名が直接アドバイスをしながら実施します。

参加された方からは、「腰が痛くて気になっていたので、自宅で行える体操を知れてよかった」「よく身体をうごかせた」「充実した時間を過ごせた」など感想を頂きました。

（作業療法士：門原 舞）



## お薬の知恵袋

Q. お薬手帳の目的はなんですか？

お薬手帳には、処方された医薬品の名前や飲む量、回数、飲み方などが記録されています。過去に処方された薬を含めて、患者様本人と、医師、薬剤師の間で情報の共有ができ、重複投与の防止やアレルギーへの注意喚起・相互作用などの確認により薬を安全に服用できるようにすることを目的としています。患者様本人も、いつから、どの薬をどのくらい飲んでいるかが分かります。また、市販薬や健康食品もご自身で記入すれば飲み合わせ等を確認することもできますし、薬を飲んだ時の気づきなども記録すれば、相談することもできます。医療機関に受診する時には携帯して、お薬手帳を活用してみてください。

（薬局長：<sup>うらへ</sup> 卜部 深幸）



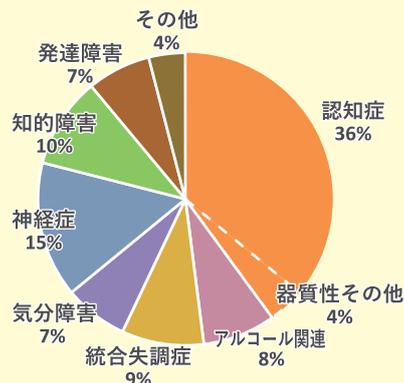
# 相談室だより ～初診について～

初診の流れと、昨年度の初診対応実績についてご報告いたします。



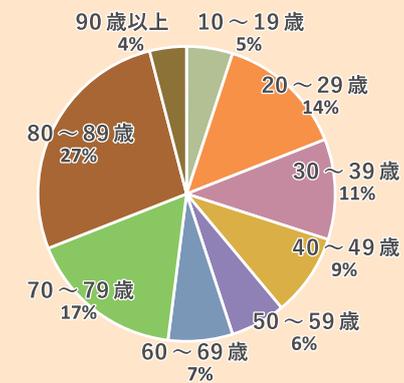
## 【疾患別】

認知症	36%
器質性その他	4%
アルコール関連	8%
統合失調症	9%
気分障害	7%
神経症	15%
知的障害	10%
発達障害	7%
その他	4%



## 【年齢別】

10～19歳	5
20～29歳	14
30～39歳	11
40～49歳	9
50～59歳	6
60～69歳	7
70～79歳	17
80～89歳	27
90歳以上	4



資料：令和元年度の初診状況について（初診患者数444人）

- 初診は **完全予約制** です。事前に医療福祉相談室までご連絡ください。
- 心理カウンセリングのご希望については、診察の結果となります。
- 認知症に関するご相談は、

広島県認知症疾患医療センター  
TEL084-976-1412



でも対応しています。（精神保健福祉士：新田 美奈子）

## 私の新人時代



【1病棟主任】  
江草 千秋

18歳で入社して22年が経ちました。1999年（平成11年）というと、世の中は就職氷河期。その頃の流行語は、「カリスマ」「iモード」「西暦2000年問題」「だんご3兄弟」など、今では懐かしく感じる言葉ばかりです。

建物や敷地はどんどん新しく、広くなっています。ひたすら書き続けた紙カルテ、後ろに座った人と背中がくっつきそうになるくらい狭い職員食堂、畳に布団を並べて療養する病室・・・などが思い出されます。そして、半日看護学校に通いながら仕事。時には看護補助として夜勤をしていた見習い時代。授業中は、度々睡魔との戦いでした。仕事では主に、掃除・入浴介助をしていました。時には、作業療法や喫茶の役割につかせてもらえる事があり、作業療法で患者さんに教えてもらいながらの縫製作業や、喫茶室で飲み物を提供しカラオケを楽しんでもらう（当時のレクリエーション）その時間は私にとって楽しいひと時でした。

精神科看護では、言葉で正解を表せない難しさがあります。先輩からは、他のスタッフを観察していい所を盗みなさいと教えられ、経験を重ねてきた今でも、自分の看護がそれで良いのか日々模索しています。28歳で任命された病棟主任という役職は、私の心と体を大きく成長させてくれました（体重+10kg）。これからも、光の丘病院の一員として、10年・・・20年と突き進み、看護師人生に悔い無しと言える様、努力して参ります。

# 子育て奮闘記

～働く新米ママの育児記録。親子が成長する姿を一年間追ってみたいと思います～

1歳6ヶ月になる息子は今、お手伝いが大好きです。とは言ってもまだ出来ることは限られていますが、「ありがとー！助かったよお！」と少し大袈裟なくらいにお礼を言うと得意気な表情でニコッと笑います。中でも一番のお気に入りには掃除のお手伝いです。「掃除機かけるよ♪」と私が声をかけると、嬉しそうに子ども用のアンパンマンのクイックルを手にして、それらしい動きをしながらついてきます。掃除機の音に驚いて泣いてしがみついたり、コンセントに足が引っかかって転んだり、なかなかはかどらないことも多いですが、私の動きを真似ながら嬉しそうに付いてくる姿はとても可愛らしく、微笑ましい気持ちになります。

これからもいろんなことを真似しながら覚えて、出来ることがどんどん増えて行くんだろうなあと思うととても楽しみです。(I.F)



## 地域の穴場スポット紹介

2020年4月にオープンした「森のキッチン サンタ」をご紹介します。

場所は芦田町で山々に囲まれ、民家が数件しかない静かな高台にある古民家です。完全予約制のランチタイムのみ！しかも営業は金土日の3日間である。料理はと言うと「そば定食」「宮崎チキン南蛮定食」この2種類です。

蕎麦は蕎麦粉8：小麦粉2の配合で勿論手打ち、宮崎チキン南蛮はなんと宮崎のチキン南蛮レシピで勝負されている。なぜならオーナーが宮崎出身で「福山に宮崎チキン南蛮の味を知ってもらいたい」という熱い思いからメニューを決めたと同った。庭には小さいながらもドックランがあり愛犬を連れても行ける。ちなみに値段もリーズナブルで食後のコーヒーとケーキもついて1500円となっている。ぜひご賞味あれ。

住所：福山市芦田町上有地1956-3 TEL：090-3170-6275



▲そば定食



▲宮崎チキン南蛮定食

# 新人紹介



1. 血液型
2. 今年一年で挑戦してみたいことは？
3. 子どもの頃なりたかった職業は？
4. 独自のコロナ対策は？

くどう しょうま  
**工藤 昇馬** 【医師】



1. O型。
2. 筋トレ。
3. 医師。
4. 家に着いたらすぐにシャワーを浴びる。

まつば みさこ  
**松葉 美佐子** 【看護師】



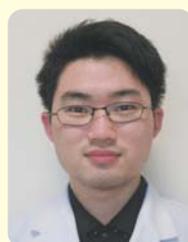
1. O型。
2. 痩せる。
3. 動物病院の看護師。
4. 栄養バランスの良い食事を摂る。

やまおか きょうこ  
**山岡 京子** 【臨床検査技師】



1. B型。
2. らくらくピアノ教室に通い始めました。ビートルズの「Let it Be」が弾けるようになりたいです。
3. 学校の先生。
4. 強さ引き出す乳酸菌を毎日飲んでます。

かわかみ れお  
**河上 黎士** 【精神保健福祉士】



1. A型。
2. 親孝行として家族に何か大きなプレゼントをする。
3. おばけ屋敷のおばけ。
4. 帰ったらお風呂に直行。

そのお しげき  
**園尾 滋基** 【作業療法士】



1. B型。
2. ソロキャンプを行ない、己と向き合う。
3. 自動車整備士。
4. 布マスクやガーゼを積極的に使用する。

みつなり みか  
**光成 実佳** 【作業療法士】



1. O型。
2. ガーデニング・キャンプ。
3. 学校の先生。
4. しっかり寝て、しっかり食べる。

やまて ゆうか  
**山手 優佳** 【調理員】



1. AB型。
2. ミュージックビデオ動画作り。
3. 漫画家。
4. 外出時は必ずマスクを着けています。

## 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7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)

## INFOMATION

### 院内行事

納涼祭(2020年 8月29日)→中止

### 講演案内

日時：7月30日(木) 13:30~15:00

講師：院長 馬屋原 健

テーマ：「若者はなぜひきこもるのか～青年期の特性と  
こころの支援～」

場所：府中市保健福祉総合センター(リ・フレ)

日時：9月28日(月) 13:30~15:00

講師：医師 徳岡 優生

テーマ：「こころのセルフケアについて」

場所：府中市保健福祉総合センター(リ・フレ)

日時：11月2日(月) 13:30~15:00

講師：副院長 石岡 芳隆

テーマ：「こころ豊かに生きる～高齢期のこころの健康～」

場所：上下町民会館

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、講演会を中止する場合があります。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

**感染防止の3つの基本**：①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m) 空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。  
(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い



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

ホームページでも「曙光」をご覧ください

光の丘病院

検索

<http://www.hikarihp.com/>

編集  
後記

引き続き新型コロナウイルスを意識した生活が続いており、マスクの着用が必要ですが、暑くて息苦しくなってきた今日この頃です。そこで気になるのがひんやり涼しく感じる冷感マスク…♪マスクをしていると熱中症になりやすいため、しっかり水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう!

広報委員会 石岡・鍵森