

## 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	山根	徳岡
	3診	藤原			山根		大加茂 (第2、第4 予約制)
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	中田 (16:00まで)		中田	藤田	山根	
	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 10月現在

予約や受診に関するご相談は、地域連携室まで

**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

10月 運動会

11月 お楽しみ会

12月 クリスマス会

## 当院の理念『3C』

### Comfortable Life

人々の生活の中に、安心感をもたらす医療サービスを提供する。

### Counseling Mind

カウンセリング・マインドに基づいて、人々に奉仕する。

### Community Network

院内により深く、そして地域社会により広く、保健、医療、文化、福祉サービスのネットワークを広げていく。

## 患者さまの権利

- 良質な医療を公平に受ける権利があります。
- ひとりの人間として、その人格・価値観を尊重されます。
- 病気、治療などについて、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 十分な説明と情報を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で決定する権利があります。
- 病気の治療等について、病院外の医師からも診察や意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- 自分の病気についての情報開示を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。

## 編集 後記

ホームページをリニューアルしました。患者さんをはじめ皆様に、より快適にホームページを使っていただけるように、情報を整理しました。

今後ともより一層充実したホームページを目指していきます。どうぞご覧になってください。

(広報委員：兒玉、高田、先納)



2023年10月発行 第469号

季刊秋号

# 曙光

## CONTENTS

精神疾患の話	2
地域連携室だより	3
デイケアたんぽぽだより	3
デイケア学会報告	4
OTだより	4
夏祭り	5
私の趣味	5
新人紹介	6
安全標語	7
ボディビル大会	7



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

広島県認知症患者医療センター  
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/>



医療法人社団 緑誠会

## 光の丘病院



日本医療機能評価機構

# 精神疾患の話 ～非定型うつ病について～

非定型うつ病とは抑うつ症状は強く現れますが、従来のうつ病とは異なり、興味のあるものや好きな物には取り組むことができるタイプのうつ病です。

## 【特徴】

- ①病前性格  
自己主張をしない、他人の目を気にする、マイナス思考。
- ②気分  
集中力が散漫になる、好きなことや都合の良い事があると明るくなる、イライラしたり怒りっぽくなる、些細な事にくよくよ悩む、他罰的になりやすい、不安が強くなったらきれてしまう。
- ③時間帯  
夕方から夜にかけて憂鬱、深夜に一人で泣いたりする、夕暮れうつ病とも言う。
- ④食欲  
過食、特に甘いものを食べたがる、体重が増えることが多い、性欲が高まることもある。
- ⑤睡眠  
過眠だが眠りは浅く短い、いくら寝ても眠い、1日10時間以上寝る事もある。
- ⑥その他  
疲労感が強い、体調や気分の変化が大きく、感情のコントロールができない、病気だと気づかれにくい。

## 【診断基準】

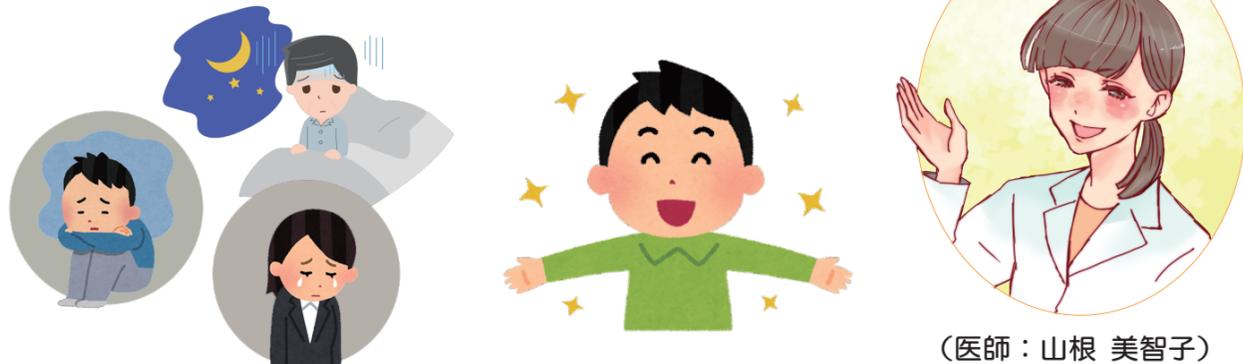
A：気分の反応性（現実や可能性のある楽しい出来事に反応し気分が明るくなる）がある。

B：Aがあり、次の①から④の特徴のうち2つ（又はそれ以上）がある。

- ①体重増加・食欲の増加
- ②過眠
- ③鉛様の麻痺（手や足が重たく鉛のように感じる）
- ④対人関係の拒絶に敏感であり、それにより著しい社会的または職業的問題を起こしている

## 【治療】

薬物療法＋心理療法を行います。薬物療法では抗うつ薬を基盤とし疲労感、イライラ、興奮等の症状に合わせて抗不安薬等を併用します。心理療法では認知行動療法により考え方の偏りを発見し、ストレスや人間関係の対処法を学習していきます。治療の過程において、しばらく消失していた症状が突然再燃することを繰り返しながら徐々に回復していきます。



(医師：山根 美智子)

# 安全標語

毎年7月1日から一週間「全国安全週間」が実施されています。今年も院内の標語を募集し、たくさんの応募がありました。全国のスローガンは「高める意識と安全行動 築こうみんなのゼロ災職場」です。

最優秀賞：「安全は『確認・報告』二刀流  
チームで創る ゼロ災職場」センター長：飯泉 姿帆

優秀賞：「確認に惜しむ一秒事故のもと」  
4病棟看護師：北野 光昭

優秀賞：「そのヒヤリ『失敗』ではなく『気付き』の芽 シェアして防ごう 新たなリスク」  
作業療法士：平賀 さおり



# ボディビル大会

ボディビルの大会にて広島県新人部門で1位になった政岡康道看護師にインタビューしました。



- ボディビルを始めたきっかけは？  
元々筋トレが趣味で、ボディビルを徳岡先生がしていると聞き紹介してもらいました。先生の腕を触ったときに「こんな身体になりたい」と思いそこから減量を始めました。一年前から大会を目指しました。
- 大会にのぞむにあたり辛かったことは？  
食事制限です。一日の摂取カロリーを2000kcalにし、ご飯、鶏胸肉、ブロッコリーを主に摂り、ご飯を減らすと集中力が欠けるので見直し調整していました。

現在の体重や体脂肪は今どれくらいですか？  
一年前は85.6kgで30%ありましたが、今は65kgで3.5%です。

ご家族はどのように思われていますか？  
喜んでくれています。「よく頑張ったな」と言われました。けんかもありましたが(笑)、時に自分と同じメニューを食べて協力してくれました。

今後の目標は？  
今大会では新人では1位でしたが、一般では5位でした。来年は大会には出ず、身体を大きくして2年後には1位！そして、中四国と段階を経ていずれは世界を目指したいと思っています。

最後に一言  
職場の協力が大きかったです。大会に向けて勤務や業務の調整をしてもらい大変感謝しています。環境にめぐまれていたと思っています。ありがとうございました。



## 全国デイケア研究大会 in 八王子

会場である「東京たま未来メッセ」は、2022年10月に落成したばかりの新しい施設です。フロア全体を展示室とした大規模な展示会場があり、天井は八王子の特産品である多摩織をイメージしてデザインされたそうです。

「精神科デイケアにおけるフレイル予防対策効果の検討」という演題でポスター発表を行いました。フレイルとは、高齢者の健康と要介護の中間の虚弱な状態を意味する言葉です。フレイルに関して社会的関心が高まっており、会場でもフレイル予防の啓発のうちわが参加者全員に配布され、関連した演題も多く取り扱われていました。フレイル以外にも通所リハビリテーションに関する事例報告や、質的研究から量的研究まで様々なテーマで演題発表がされていました。会場には全国から理学療法士や作業療法士等大勢のコメディカルスタッフが参加しており、他病院との意見交流や情報共有ができ、新たな知見を得る機会となりました。



(作業療法士：沖 敬太郎)

## OTだより

1945年8月8日に福山市は空襲により市街地の8割が消失し、4万7326人が被災、355人も尊い命が奪われました。

福山で開催される原爆・福山戦災死没者慰霊式に、今年初めて千羽鶴を献納させていただきました。戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りします。



(作業療法士：先納 英実)

中央公園

## 夏祭り

今年も夏祭りを各病棟で実施しました。

定番のかき氷は、(ピーチ)(グレープ)(ラムネ)などシロップの種類を増やし、「選ぶのが楽しかった」と好評でした♪ わたがしやジュース、去年大人気だったはしまきも再登場！(千本くじ)も行いました☆

真夏の運試しに、皆様ドキドキしながら紐を引き金賞が当たると大盛り上がり♪ 病棟によってはスイカ割りゲームも行い、童心に戻って夏を楽しみました。

当日までの準備では、患者様と一緒に看板を作成し、スタッフ、患者様が一つとなり作り上げた素敵な夏祭りとなりました。

(行事委員会：平賀 さおり)



## 私の趣味

福山山岳会の体験で岡山県にある遥照山(405.5m)に行きました。

最寄の駅から5名ぐらいで30分かけて登山口まで歩き、「すでにわしはよう歩いた気分じゃな」という声が聞こえ和みました。登山口に着くと、山岳会の方たちが20名近く集まっており、圧倒されました。初心者の私は先頭のリーダー※のすぐ後ろを歩くよう言われました。ところが予想だにできなかったペースの速さに、開始して10分で「はあ、はあ」と息切れがして、付いていくだけで精一杯。徐々に傾斜も増して行き、途中『いい景色だな』と思いながらも、写真をとるゆとりも気力もなく、休憩はいつあるのだろう、、、皆さん年上ばかりだけどすごい体力と感心しながら、息切れが続く中、何とか付いていきました。リーダーから「もうちょっとで頂上じゃ頑張れ」と励まされました。見上げた頂上が30分以上はかかりそうな距離で、「リーダーのもうちょっとはもうちょっとじゃないからね」と後方から声が聞こえ、自身を奮い立たせて頂上に着いた時は『やったー!!!』と心の中で叫びました。展望所に着くと岡山の町並みと瀬戸内海が見えました。そこから、下山合わせて4時間ほど歩き、自身の体力のなさを痛感しましたが、達成感や爽快感が半端なかったです。

これからの登山に向けて、今迄以上に身体を鍛えて頑張っていきたいと思います。

(作業療法士：先納 英実)

※リーダー

メンバー全員の様子を見ながら、山行に関する全てを最終的に確認して決める人



展望台



遥照山総合公園

# 新人紹介

- ①好きな食べ物は？ ②行ってみたい場所は？その理由  
③これから挑戦したいこと ④憧れの人



【1病棟:看護師】  
ふじき たくそう  
藤木 拓壮

- ①来々のしょう油ラーメン
- ②富士山  
: 頂上からの景色を眺めたい
- ③ミニバイク仲間と日本1周ツーリング
- ④新井貴浩さん(カーブ監督)  
: 人望、信頼が厚く頼れる存在ながらも威圧的でもなく、人間性に魅力がある



【2病棟:准看護師】  
たかこし まき  
高越 真紀

- ①笠岡ラーメン(笠北)
- ②各地のお城、神社、お寺巡り  
: 癒されるから
- ③まずは、国試
- ④恩師  
: いつも明るい笑顔



【2病棟:看護師】  
たに ちえ  
谷 千恵

- ①オムレツ
- ②北欧諸国  
: 自然、建築物、雑貨、文化、ムーミン…すべてが好みだから
- ③中国語の習得
- ④特にいません



【2病棟:看護師】  
もりもと かずひろ  
森本 和宏

- ①お好み焼き、ラーメン、焼肉
- ②北海道  
: 食べたいものがあるから
- ③ダイエット
- ④両親



【3病棟:准看護師】  
いけだ みお  
池田 弥桜

- ①アイス
- ②ディズニーシー  
: 人生で1度は行ってみたい
- ③学校も仕事もがんばりたい
- ④祖母



【うらら:世話人】  
いのうえ かずひさ  
井上 和久

- ①中華・和食
- ②明治初期の日本  
: 自然豊かな時代の日本を見たい
- ③肉体改造
- ④まずは心惹かれる理想的な存在を見つけることです

# 地域連携室だより

## <認知症初期集中支援チームのご紹介>

認知症初期集中支援チームとは、認知症が疑われる方や認知症の方のご自宅を訪問し、必要な支援を検討し、自立した生活に向けた支援やサポートを行うチームです。チーム員は、医師や看護師、保健師、精神保健福祉士、社会福祉士等の資格を持った職員です。

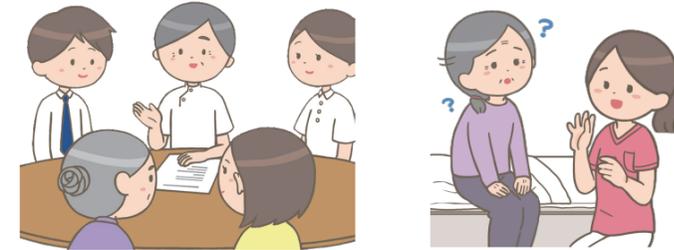
当院(広島県認知症疾患医療センター)では、市の委託を受けて、H27年4月～福山市北西部(駅家町・芦田町・新市町)、H28年10月～府中市南部(旧府中市内)で活動しています。R5年3月末までに、99件の支援に携わってきました。

対象者は、40歳以上で自宅で生活しており、認知症が疑われる方、または認知症の方で、

- ①認知症の診断を受けていない、または治療を中断している
- ②医療サービスや介護サービスを利用していない、または中断している
- ③サービスを利用しているが、認知症による症状が強く対応に困っている方です。

ご本人やご家族の生活の様子や困っていることをお伺いして、関係機関と連携しながら必要な支援やサービスにつなげていきます。期間は6か月が目安です。

早く気づいて対応することで、その後の病気の経過を遅らせることができたり、介護の負担軽減につなげたりすることができます。まずは気軽にご相談下さい。



(精神保健福祉士: 足立 萌美)

## デイケアたんぽぽだより ~夏会~

今年の夏会は、「コロコロピンボールゲーム」を行いました!

ランダムに釘を打ち付け傾斜させた台に、スーパーボールを転がすゲームです。ボールが入ったエリアの合計得点をチームで競いました。ボールの不規則なバウンドで、なかなか思ったところに行きません…。苦戦しながらも、みなさんコツを掴んで高得点を狙っていました♪

終了後には、「難しかったけど、楽しかった」、「100点に入って嬉しかった」などの声が聞かれました。今後も、楽しいゲームを企画していきたいと思えます♪

(作業療法士: 畑 潤子)



スタッフ手作りのピンボール台



100点に入れ〜!

