

彩雲

S
A
I
U
N

【彩雲(さいうん)】とは、縁などが美しく色づいた雲を言います。日光が雲の水滴で回折するために生じるもので、昔からよいことの起こる吉兆の雲とされています。

VOL. **8** 【平成25年3月】



C O N T E N T S

〔写真〕矢吹の張り子(巳)
患者様のリハビリの一環として、また療養の糧及び地域に根ざした活動として、当院で製作したオリジナルの干支の張り子です。

- P1** 病院長あいさつ「さすけねえ」けど「ならぬものはならぬ」
- P2** 【TOPICS】「標準版家族心理教育研修会」の紹介
- P3** 心理社会療法だより ～SST活動～
- P3** 放射線室だより ～CT装置の更新～
- P4** 作業療法だより ～復興祭に参加して～
- P4** 栄養管理だより ～エネルギーを抑える食事作りのコツ～
- P5** 〈お薬ミニ講座〉～精神科で使用されるお薬について～
- P5** 院内組織活動 ～たかが環境整備されど環境整備～
- P5** 平成24年度精神保健業務懇談会の開催について
- P6** 〈心の健康相談〉～うつ病についてのQ&A(その2)～
- P7** 医師紹介
- P7** 外来診療のご案内
- P7** 交通のご案内・送迎バスのお知らせ

福島県立矢吹病院



～「さすけねえ」けど「ならぬものはならぬ」～



病院長 横山 昇

今年のNHK大河ドラマ「八重の桜」がスタートしました。私も最近まで知らなかったのですが、当初は全く別の作品が放送される計画だったそうです。3.11（東日本大震災）が発生したことを受け、NHK内部で東北復興を支援する内容にすべきだとの意見が上がり、同志社を創設した新島襄の妻となった会津出身の山本八重の生涯を描いた作品とすることに方針が転換されたというのが真相のようです。当然のごとく福島県にゆかりのある人気俳優が脇を固めていますが、歴史上は朝敵と認識されてきた会津藩（福島県）が果たしてどれだけ受容され応援されるようになるのか今から楽しみです。ちなみに視聴率は18%以上が続いていて、今のところは前作より高い数字が出ているようです。

ドラマを何度か見てみましたが、二つの言葉が妙に印象に残っています。それが冒頭のタイトルです。「さすけねえ」はもともと会津地方の方言ですから、中通りの人間は日常ほとんど使わない言葉です。しかし、県人でない人に大震災・原発事故に関して「大丈夫ですか」と聞かれたら、「大丈夫です」ではなくて「さすけねえ」と答えようと思っています。何故なら、不条理・非道理・理不尽など正体不明の悪に対する様々な感情（怒り、悲しみ、諦観）を全て飲み込んだ上での“all right”は「大丈夫」という言葉では相手に伝えられないように思うからです。外力に迎合しようとせず、どことなくカラ元気やヤセ我慢を感じさせてしまう「さすけねえ」が、いかにも東北らしくて良いのではないのでしょうか？もう一方の「ならぬものはならぬ」ですが、会津藩の教え「什の掟」の最後に登場する有名な一節であることは言うまでもありません、藤原正彦お茶の水女子大教授のベストセラー「国家の品格」でも引用されており、いじめ等の社会問題が起こる度にマスメディアに登場しますので、今や教育に関する全国区の金言・格言になっているとも言えるかもしれません。言う側に「駄目なものは駄目と断固主張する」ことの大切さを教えるとともに、言われる側に「屁理屈で言い訳をする」ことの恥や愚かさを悟らせる非常に奥の深い強い言葉だと思います。そして、両者とも正に今の福島県人の気持ちを如実に表しているような気がしてなりません。（放射能の影響は今のところは）さすけねえけど（こんな酷いことをしておいて他人事みたいな態度でいるなんて）ならぬものはならぬのです…。

前号の巻頭言で『3回連続同じテーマもどうかと思い、そろそろ別な内容にしよう』とあれこれ考えてはみたのですが…』と書きましたが、今回も同じでした。福島県の復興に触れない構成はどうしても考えられませんでしたので、私の気が済むまで毎号このテーマから離れないことにします。何号になったら全て別の話題でこのページを埋められるのか分かりませんが、その前に予算が取れずに廃刊になるかもしれませんが、当分の間はお付き合いいただければ幸いに存じます。

矢吹病院の基本理念・基本方針

基本理念

仁愛 ・ 誠意 ・ 献身

～思いやりと真心で患者さんに尽くします～

七つの基本方針

精神保健福祉法を遵守し、私たちは

1. 患者さんの人権に配慮し、癒しと回復の場を提供します。
2. 情報の共有と相互の理解のもと、効果的で適切な医療を提供します。
3. 患者さんの社会復帰の促進を図り、家庭や地域での生活を支援します。
4. 公的責務を自覚し、救急や治療困難な患者さんの受け入れに努めます。
5. 積極的に関連機関と連携し、広く地域精神保健活動に取り組みます。
6. 透明かつ適正な運営により、県民の理解と信頼を得られるよう努めます。
7. 明るく働きがいのある職場をつくり、真の「こころの治療」を追求します。

TOPICS

●「標準版家族心理教育研修会」が矢吹病院後援にて開催されました。

「家族心理教育」って？

病気や障害、そのほかの問題を抱えて、知識もなく、相談もできず、途方にくれているご本人、ご家族に必要な知識や情報を知ってもらう機会を広げ、どう問題に対処するかを協働して考えることで、ご本人やご家族が自分たちの問題に取り組みやすくなり、何とかやっていけるという気持ちを回復する、そういうことを目指している**支援法のひとつ**です。

「標準版家族心理教育研修会」って？

家族心理教育を初めて実施する人や、始めてみたけれどあらためて基礎から学びなおしたい人、つまり“初級者”の方々が、**家族心理教育の基礎的な知識と実施方法を学ぶための研修会**です。

この研修会は、主として統合失調症に関する家族心理教育に焦点を当てたもので、心理教育ネットワーク関係者のこれまで積み重ねられた家族心理教育研修会の実践や、専門家としての経験に基づいて、幅広くわが国で行われている研修会の共通部分を取り出したものです。国府台モデルを中心とする日本版ツールキットプロジェクト、そして米国版EBPツールキットの家族心理教育も参考にしています。

平成25年1月18日(金)、19日(土)、待望の東北初となる「標準版家族心理教育研修会inふくしま」が福島市において開催されました。今年は大雪のうえ例年にない寒さで道路状況も悪く、当日もまさかの大雪！広い県内はもちろん、秋田や新潟を始めとする遠方の参加者が到着できるか、不安がありました。なんとかみなさん無事に到着し研修会を開催することができました。



今回は、8割が初心者で、当事者からクリニックの医師まで幅広い参加となりました。応募直後、40名の定員に達してしまい、急きょ参加者を50名に増やしたものの、20余名の皆さまにお断りすることとなりました。本当に心苦しい思いでしたが、それだけこの地で心理教育に関心が高まっているのを、肌で実感しました。

ふくしま版では、新潟南浜病院の後藤院長をアドバイザーとしてお迎えし、同じ南浜病院からインストラクターの中川さん、佐藤さん、大澤さん、当矢吹病院からアシスタント4名の講師陣で研修を進めました。研修後のアンケートでは、8割以上が「参考になった」と回答して下さり、そのうち1つの施設では「早速有志の会を立ち上げ、本日会議です」と報告がありました。嬉しい限りです。

この研修は、東日本大震災で一度白紙に戻りました。今回、家族心理教育の研修をここ「ふくしま」から始められたことは大きな意味があると思います。

心理教育は、精神科に携わる人だけではなく、震災で大きな傷を負った人にも必要な考えです。その心理教育の小さな種を、福島県からまき始めることができたことに深く感謝いたします。どうぞこの小さな種から、芽が出ますように。東北に希望を！



「ふくしまからはじめよう～がんばっぺ東北!!～」

【研修スタッフ】

アドバイザー 後藤 雅博 (医療法人 恵生会 南浜病院)
 インストラクター 中川 甚一郎・大澤 孝・佐藤 博幸 (医療法人 恵生会 南浜病院)
 アシスタント 菅野 慎一・相楽 昌寿・川上 興一・石橋 貴子 (福島県立矢吹病院)
 運営スタッフ 佐久間優子・加藤 智子・川口 智美・増子 宗宏 (福島県立矢吹病院)





～SST活動～

当院のSST(社会生活技能訓練)は、全病棟の患者様を対象に平成17年より開始し、現在は、2グループ(1グループ6名)に分かれて、毎週火曜日1時間程度実施しています。

SSTの目的は、

- ① その場にふさわしい自分の考えや感情、用件を上手に相手に伝えることができるようになること
- ② 相手の考えや感情、働きかけにうまく対応できるようになること
- ③ 適切な自己主張や上手な関わり方を練習して、対人関係のストレスや不安を軽減すること

で、生活のしづらさを軽減し、自己効力感や自己対処能力を高め、自分自身の夢や希望や目標について話しあいながら、実現に向けて練習課題を考えて実施しています。

練習方法は、

- ① 課題場面をつくり、みんなの前に出て実際に練習
 - ② 練習が終わったら、うまくできたところ(良い点)を褒める
 - ③ こうすればもっとよくなるというアドバイスを提案
 - ④ さらによくなるように練習する
- という順序で行い、よいコミュニケーションのポイントを参考にしながら、具体的なコミュニケーション行動を学びます。

これからも、夢や希望に沿った関わりをし、楽しくコミュニケーション行動を学べるように工夫を重ねていくことが大切だと考えています。



～CT装置の更新～

平成24年12月、当院に最新鋭の全身用X線CT装置が設置されました。その機種は東芝メディカルシステムズ(株)社製のマルチスライスCTアレクシオンという優れた装置です。

このCT装置は検出器の精度が向上したことにより、広範囲な撮影を高速で、しかも短時間での高画質撮影が可能となり、これにより検査時間が以前より短縮され患者さんへの負担が少なくなりました。

そして今、原発事故以来放射性物質の拡散による放射線被ばくが社会問題となっていますが、医療界においても特にCT装置などの放射線検査機器による医療被ばくに対する関心が大変高まってきており、今回導入されたCT装置は、新開発の被ばく低減機能(不要な被ばくを抑える機能・最適線量の自動調整機能・水晶体被ばく低減機能など)の充実により最大75%の被ばく低減効果を可能としました。さらに、装置全体を見ても、検査を受ける時の負担を少しでも和らげるため大開口で開放感があり、患者さんに無理な体制を強いることなく腕を身体の横にゆったりと置けるワイドで、さらに上下移動も以前より低く設定できる撮影寝台になったことにより、お年寄りや子供さんそして車イスの患者さんにも大変優しい設計になり、安全に安心して検査して頂けるための最新鋭CT装置となりました。





作業療法だより

from Occupational Therapy

～ 復興祭に参加して ～

先日盛大に行われた矢吹復興祭に参加しました。前身の産業祭から震災後に復興祭と変更され、以前よりも大規模になったと感じました。朝早くからたくさん関係者が集まり、矢吹町を盛り上げようと数十もの団体が参加していました。その中では空手演舞、よさこい、サンパショー、カラオケ大会などのイベントの他、ブースも60以上出展され、矢吹町で採れた野菜を使った大鍋、牛一頭の豪快な丸焼きなどが振舞われ大変な盛り上がりを見せていました。さらに夕方には復興花火が打ち上げられ成功裏にフィナーレを飾りました。



そのような中、矢吹病院では看護師、作業療法士が参加し、当院の作業療法の中で作製している作品を展示するとともに、認知症予防のDVDを流しました。またストレス、体のしびれ、不眠等の日常の悩みを簡単なチェックシートを用いて住民の声に耳を傾けました。そこで普段の生活からでも簡単に改善できるようなアドバイスなどを提供し、それぞれの相談に応じました。中でも、ストレスや不眠の相談が多く、震災後に熟睡することが出来ない方や、震災関係の相談が目立っており、震災から約2年が経過しようとしています、まだまだその不安に思っている方が多いことを実感しました。

これからの矢吹町の発展の為に病院全体で協力するとともに、町内との繋がりを強め、今後とも積極的に行事等に参加していきたいと考えています。



栄養管理だより

from Nutrition Support Service

～ エネルギーを抑える食事作りのコツ～

体重や血糖値、コレステロールが気になり、エネルギーを抑えたいと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。ここでは、当院でエネルギー制限食の献立をたてる際に工夫しているポイントや、調理のコツを紹介させていただきます。

【脂の多い食品を抑える】ベーコンや豚ばら肉などは脂が多いため、少量でも高エネルギーです。お肉はなるべく赤身のものを、鶏肉は皮がついていないものを選びましょう。豚肉・牛肉の場合はもも肉やヒレ肉を、鶏肉はささみがおすすです。

【野菜やこんにゃく、きのこ類はたっぷり使う】これらの食品は食物繊維やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれていてしかも低エネルギーなので、エネルギーを抑えたいときの強い味方です。食物繊維には血糖値が急に上昇するのを防ぐ、余分な脂肪やコレステロールを体の外に出すなどの体に良い働きがたくさんあります。一回の食事につき、野菜・こんにゃく・きのこ類を使った料理を2品とり入れることを目標にしてみましょう。

【味付けは控えめに】砂糖やソースなどの調味料は意外に高エネルギーです。砂糖は大さじ2杯20gで80Kcalもあります。味付けが濃いと食べ過ぎにもつながりますので、できるだけ薄味にするように心がけましょう。

【油を使わないで調理する】たっぷり油を使った揚げ物や炒め物はおいしいですが、やはりエネルギーが高くなってしまいます。揚げ物の場合はできるだけ衣を薄くする、炒め物の場合は材料をあらかじめ電子レンジなどで加熱しておく、と油を使う量を減らすことができますよ。



お薬ミニ講座

● 精神科で使用されるお薬について

今回は睡眠薬についてご紹介したいと思います。睡眠は疲れた体や神経を休ませ健康を維持するのに大切な役割を果たしていますが、様々な原因により不眠で悩んでいる方が多くいらっしゃいます。不眠には①寝つきが悪い②朝早く目が覚めてしまう③睡眠途中で何度も目が覚めてしまう④熟睡感がないなどのパターンがあります。症状の改善のために不眠のタイプに合わせて、神経伝達物質を調整する働きがあるベンゾジアゼピン系睡眠薬などが多く使われます。

入眠障害…超短時間作用型（ハルシオン、マイスリー、アモバンなど）

短時間作用型（レンドルミン、リスミー、エバミールなど）

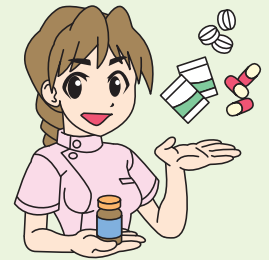
途中覚醒・早期覚醒・熟眠障害

…中時間作用型（ユーロジン、ロヒプノール、ネルボン、ベンザリンなど）

長時間作用型（ドラール、ソメリンなど）

ベンゾジアゼピン系睡眠薬は、持続時間が短いものほど依存性や離脱症状がしやすいので、自分の判断で急に服薬をやめたり、多く服用したりせずに医師の指示どおりに服用して下さい。薬の作用で日中眠気がしたり、集中力が低下したり、筋弛緩作用により転倒しやすくなったりする場合がありますので注意が必要です。またアルコールと一緒に服用すると作用が増強されてしまうので控えなければなりません。服薬とともに

- ・起床時間を同じにして生活を規則正しくする
 - ・起きたら朝日にあたって体内時計をリセットする
 - ・適度な運動をする
 - ・お酒や夕方以降コーヒー、お茶は控える
 - ・昼寝は30分以内にする
 - ・ねる前にぬるめのお湯にゆっくり入浴する
- などで改善する場合があります。ぜひお試しください。



院内組織活動

～たかが環境整備、されど環境整備～

「環境整備」というと、何となく堅苦しく仰々しい感じがします。なんてことはないです。「おそうじ」、「お片付け」などのことですが、今、本屋さんで、この「おそうじ」等に関する本がたくさん並べられているのを見かけたことがあります。

ある自動車用品の社長のトイレ掃除の話は有名です。この社長さんは、なぜトイレ掃除か？について「トイレ掃除をするとき人は下向きになる。この姿勢を通して人は謙虚になれる。」と語っていたそうです。また、ある市長さんは新聞のコラムで、この社長さんが通路に落ちていたゴミを「さりげなく」拾っているようすを書いています。

「謙虚」であること、私たち医療に携わる者にとっても、必要な姿勢です。しかし、意識しなければ、すぐに失ってしまいます。

恥ずかしい話ですが、実は、病院の環境整備もある県立病院によせられた1つの苦情がきっかけでした。私たち県立病院に携わる者が、どんな環境で医療サービスを提供していたのか、気づかなかったということでした。

その後、原則月一度ですが、病院の内外についての環境整備を実施してきました。

建物などは日々古くなっていきますが、患者のみなさん、地域のみなさんを、少しでも職員の心の行き届いた環境の中で、しかも「謙虚」な姿勢でお迎えできるよう、今後も継続して取り組みたいと思っています。

「たかが環境整備、されど環境整備」ですね。



平成24年度精神保健業務懇談会の開催について

平成24年度精神保健業務懇談会が平成25年2月22日、管内の市町村・県保健福祉事務所等の精神保健担当職員の参加により矢吹病院会議室にて開催されました。懇談会では、児童思春期診療への期待、地域の精神科診療充実への切実な要望など活発な意見交換があり、終了後、改修された児童思春期外来診察室等の見学がなされました。





心の健康相談

～うつ病についてのQ&A(その2)～

前号に引き続きうつ病についてQ&A方式で解説してみます。

Q6 うつ病の診察はどうやって受けたらよいですか？

A6 うつ病の診察を受けられる診療科には、精神科や心療内科などがあります。病院の雰囲気や診察の流れはほかの診療科と違いはありません。特別な準備も不要です。

また、どの病院に行けばよいかわからない、どうしても精神科・心療内科に抵抗がある方は、かかりつけ医や近所のメンタルクリニック、職場の産業医、地域の保健所で相談してみるのもよいでしょう。

Q7 うつ病治療はどれくらいの期間がかかるのですか？

A7 患者さんによって個人差があります。3ヵ月ほどで症状の改善がみられるといわれていますが、再発を防ぎ、さらに、生きがいを感じられるようになるなど、いきいきとした生活を取り戻して続けられるようになるには、数ヵ月から1年ほどかかる場合もあります。

Q8 抗うつ薬にはどんな種類があるのですか？

A8 現在使用されている抗うつ薬には、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)、SNRI(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)、NaSSA(ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬)、三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬などがあります。効果は種類によらずほぼ同等と考えられますが、副作用については多少の違いがあります。特に三環系・四環系抗うつ薬にくらべ、比較的新しい抗うつ薬であるSSRI、SNRIでは、全体的には副作用が改善されたといわれています。

Q9 抗うつ薬の副作用にはどのようなものがありますか？

A9 SSRIでは、飲み始めに、吐き気やむかつきなどの消化器系の副作用があらわれることがあります。また、SNRIでは、排尿障害(尿が出にくい・出過ぎる・我慢できないなど)のほか、消化器系症状や頭痛、血圧上昇もみられます。NaSSAでは眠気が比較的多く、そのほか体重増加などもみられています。三環系・四環系抗うつ薬は、アセチルコリンという神経伝達物質の働きを抑制(抗コリン作用)するため、便秘、排尿困難、口が渇くなどの副作用があらわれることがあります。これらの副作用は飲み始めに多くみられますが、次第におさまってきます。

Q10 治療中の生活で気をつけることは何ですか？

A10 うつ病を病気としてとらえ、きちんと治療を続けましょう。治療中は、気分が落ち込むことがあっても、悲観的にならずに過ごすことが大切です。うつ病の患者さんは、マイナス思考になっていて本来の自分の考え方ができなくなっているため、人生の重要な決断をすることはやめておきましょう。

周囲の人との関わり方としては、うつ病であることを隠しているよりも、自分がうつ病であることを伝え、協力を得られるようにすることが大切なポイントになります。

(注)ファイザー株式会社「こころのひまわり」から一部改編

医師紹介

科別	氏名	職名	専門分野
精神科	横山 昇	病院長	精神科一般
	山田 康人	科部長	精神科一般
	金澤 壮一	科長	精神科一般、児童思春期、発達障害(成人を含む)
	石川 大道	科長	精神科一般、児童思春期、発達障害(成人を含む)
	小林 秀孝	医員	精神科一般
内科	宗像 修	副院長	消化器内科

外来診療のご案内

● 外来受付・診療時間

診療科	受付時間		診療時間	
	午前診療分	午後診療分	午前診療分	午後診療分
精神科一般 内科	8:30~11:00	13:00~15:00	9:00~11:30	13:00~15:30
児童思春期 外来	全て予約制		9:00~11:30 (水曜日、月1回金曜日) (第3土曜日)	13:00~16:30 (木曜日) (水曜日、第3土曜日の一部)

● 診療日

精神科一般及び内科 ~月曜日から金曜日(祝日を除く。)
 児童思春期外来 ~水曜日、月1回金曜日(県立医大派遣医師)
 木曜日(当院常勤医師)
 第3土曜日(応援医師)
 (※休診や診療日変更の場合がありますので、予約の際にご確認をお願いします。)

● 予約診療について

- ☆ 精神科一般 新患 ~予約が必要です。
 ※新患の診察は、月曜日から金曜日の午前中のみ。
- ☆ 精神科一般 再診 ~予約の受付を行っています。
- ☆ 児童思春期外来 ~全て予約が必要です。

【予約受付時間】 8:30~12:00 13:00~17:00(月曜日から金曜日)

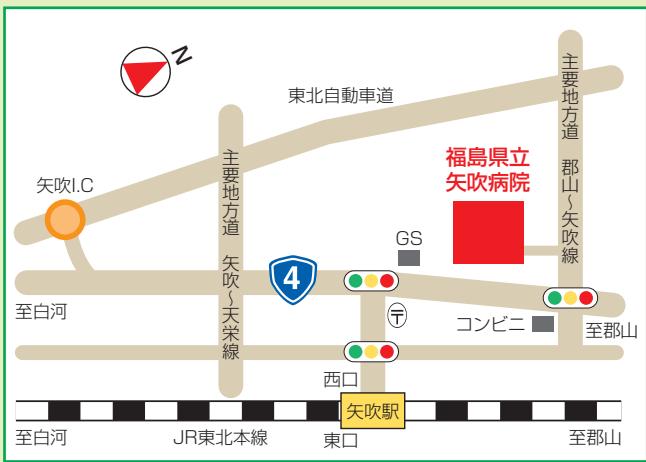
※担当医の診療日については、当院のホームページをご覧ください。
 代診・休診についても、ホームページでお知らせしております。

交通のご案内

- JR矢吹駅より徒歩20分。JR矢吹駅(西口)と当院を結ぶ送迎バスも運行しております。



<送迎バス時刻表>



迎え	JR矢吹駅 → 矢吹病院
1便	8:10発
2便	8:40発
3便	9:40発
送り	矢吹病院 → JR矢吹駅
1便	9:25発
2便	10:50発
3便	11:20発
4便	14:30発
5便	15:25発

※病院正面玄関前からご乗車できます。

発行 ● 福島県立矢吹病院

〒969-0284 福島県西白河郡矢吹町滝八幡100 TEL0248-42-3111 FAX0248-44-2551

ホームページ <http://www.pref.fukushima.jp/kenbyou-yabuki/index.htm>