

病院理念

『患者様一人一人を大切に、人と人とのつながりを大切に』



神奈川県精神科デイケア合同作品展 タペストリー

目次

『うつと躁の勉強会について』	2
作業療法室紹介	3
デイケア通信（デイケア土曜日プログラム）	4
「肥満は万病の元」～パート2～	5
新任医師のご紹介 / クリーンアップキャンペーン活動中！！	6



『うつと躁の勉強会について』

萬木 浩

“うつ”や“躁”という言葉は最近よく聞かれ、その情報も新聞、雑誌、インターネット上に大量に氾濫していて、本当のこともあれば、明らかに間違っていることも平気で流されています。この勉強会では、そんな“うつ”や“躁”についての正しい知識を医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、薬剤師といった専門スタッフが分かりやすくお伝えして、患者さんの疑問や質問にお答えしています。週1回ずつ全4回の勉強会で、原則として入院患者さんを対象に行われています。この4回のシリーズは、第1回「うつって何？躁って何？その治療法は何？」、第2回「うつと躁の薬物療法について」、第3回「“うつ”や気分の波のとらえかた・付き合い方」、第4回「日常生活で心掛けたいこと」という形で構成されています。

第1回目は、うつと躁の全般的なお話で、うつと躁の診断、経過、治療法全般について説明しています。第2回目は、うつ病の薬物療法の中心である抗うつ薬、双極性障害の薬物療法の中心である気分安定薬、うつにも躁にも処方される抗精神病薬、その他、睡眠薬、抗不安薬について詳しく説明しています。第3回目は、自然な感情としての悲しみ、モーニングワーク(喪の仕事)、考え方・物事の捉え方としての認知、認知療法について説明しています。第4回目は、うつや躁の再発の前触れとなる「注意サイン」、運動、リラクゼーション、呼吸法などについて説明しています。

この勉強会は平成22年6月から行われてきましたが、当初は“うつ”についての勉強会と

して始まりました。その後、なかなか本人も周囲も気付きにくい軽躁状態を呈する双極Ⅱ型障害(Ⅰ型では多弁、多動、易怒的など分かりやすい躁状態を呈する)と診断される患者さんが多くなり、うつだけを扱っては不十分と考えられたため、平成28年6月からは現在の『うつと躁の勉強会』に名称を変更して、躁についてもしっかりと扱うようになりました。うつ病と診断されていた患者さんがこの勉強会の中でテンション高く活発に質問する様子が見られたことから、改めて今までの経過を主治医と振り返って、診断が双極性障害に変更され、それに合わせて薬物調整が行われ、症状が改善するということが時々あります。

今までにこの4回のシリーズが65回ほど行われていますが、以前と比較して入院期間が短くなってきたため、4回のシリーズの1回目の導入の時期が以前より早まって、症状がまだまだ改善されていない状態で参加される患者さんが増えてきました。そのため、その変化に合わせて、お伝えする内容や話し方についてどんどん修正を加えて、少しでも患者さんに理解しやすくなるように努めています。

“うつ”や“躁”の治療では、ご自分の病気について、自ら知識を取り入れ、主体的に治療に関与して、回復を目指す姿勢が何よりも大切です。われわれ医療スタッフは患者さんに寄り添いつつ、一緒に考えて、全力で応援をさせていただきます。この勉強会で学んでいただいたことを今後の治療を生かしていただけたらと考えています。

作業療法室紹介

当院 4 階に作業療法室 (OT 室) という精神科のリハビリテーションをするための部屋があります。午前と午後に別々のプログラムを用意しており、気分転換や生活リズムを作るための援助をさせていただきます。入院患者さんはもちろん、外来で通院されている患者さんも利用しています。最近では病院外の機関や施設、支援者の方々と協力し合ってプログラムを運営する機会が多くなり、その一部をこちらでご紹介させていただきます。

● ● ● ● ● 退院支援サポートガイダンス ● ● ● ● ●

川崎市の精神保健福祉局や地域活動支援センターの方々と OT 室にお招きし、退院後の社会サービスの紹介や相談窓口のご案内などをしていただきました。実際に病院を退院してから地域サービスを利用しながら生活する人たちの体験談なども交え、「グループホームってどんなところですか?」「作業所ではどんなことをやっていますか?」など退院後の不安や悩みなどを質問できる時間も設けて、たくさんの患者さんに好評でした。



● ● ● ● ● 退院応援ミニバスツアー ● ● ● ● ●

NPO 法人「たま・あさお精神保健福祉をすすめる会」の協力と案内により、病院からワゴンタクシーに乗って施設を見学しに行くプログラムです。病院スタッフと患者さんのグループで行動を共にして、地域の交流、憩いの場や共同生活の様子などを肌で感じていただき、職員や利用者と談笑する時間も設定いたしました。院外での慣れない場所ではじめは緊張して言葉数の少なかった皆さんも、優しく暖かい出迎えを通じて気持ち次第にほぐれ、身近にある地域資源を知る機会となりました。

● ● ● ● ● ゆるりと体操 ● ● ● ● ●



入院患者さんの身体機能の低下を防ぐため、体力・筋力の維持向上を図るためのプログラムが今春から始まりました。スポーツジムや介護施設などで実際に運動指導を行う先生と楽しく続けられる運動を行い、ストレス解消や気分転換の効果も期待しています。カラフルなボールやスカーフなどを使った体操もあり、目にも感覚にも面白く、普段なかなか運動する機会の少ない方や体を動かすのが苦手な方でも気軽に参加できる工夫をしています。

デイケア土曜日プログラム

平成29年9月から新しいプログラムが始まりました。今回は『一品食堂』と『楽器にフレンズ♪』のプログラムを紹介します。どちらも月1回行っています。

一品食堂

メンバーとスタッフが
共同で作ったのれん

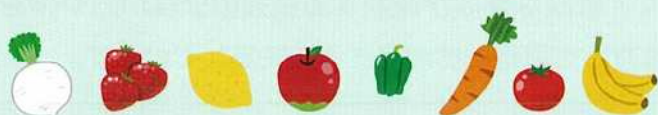


一品食堂は自宅でできる簡単なおかずを一品作るプログラムです。

午前中は準備中・午後は営業中としています。準備中とは、本日のメニューのレシピや食材・分量を確認して有志で買い物に行きます。レシピに合った食材の種類や量・大きさなどをメンバーさんたちで相談し見比べながら予算内で購入します。

営業中とは、レシピにはない調理過程を工夫して時間短縮も試みたりしながら、実際に調理して試食をします。プログラム中、食堂に架けているのれんはスタッフとメンバー共同で作成しました。

一品食堂に参加しないメンバーさんでも思わず「やってる？」と笑顔で暖簾をくぐってしまうほどの出来栄です。



楽器にフレンズ

音楽講師山中先生のもと、『気軽に楽器に触れて楽しむ』というコンセプトのもとに開始されました。

前半は好きな打楽器を選んでもらい、講師が弾くピアノのリズムに合わせて楽器を奏でます。他の人とリズムをあわせることに集中したり、楽器の音の強弱を楽しんだり、皆とハーモニーを楽しんだり、それぞれの楽しみ方で参加しています。難しいリズムだとあわせるのが難しく、失敗すると時々笑いもおきます。

後半はハンドベルを奏でます。周りに合わせる難しさはありますが、ハンドベルの音色に癒されたり、前半の打楽器とは違った楽しさを味わえます。

1人で楽器を演奏することも楽しいですが、皆で楽器を持ち寄り、ワイワイと同じ曲を練習し、演奏する楽しみはまた格別です。
皆さん、一緒にやりませんか。



「肥満は万病の元」

パート
2

内科 赤堀 正

前回のTタイムで掲載いたしましたでしたが、肥満症は高血圧や糖尿病など、様々な合併症を招きます。今回は具体的に肥満改善法について触れていきたいと思ひます。

①**食事療法**：内臓脂肪の減少、肥満に伴う健康障害の改善が期待できます。BMIから計算して、1日当たりの目標の栄養素の配分、消費カロリーを決めて食事を摂っていきます。栄養のバランスが大切であり、極端な糖質や脂肪の減量は避けるべきです。実際には食習慣、食行動の把握とその見直しが必要であり、管理栄養士によるきめ細かい指導があるとより効果的と考えられます。

BMI(ボディ・マス・インデックス)

体重(Kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

例えば・・・身長160cmで体重75kgの方では・・・
75.0 ÷ (1.6 × 1.6) = 29.3



②**運動療法**：食事の適正化と身体トレーニングの継続は体重減少が期待できるばかりでなく、血糖、脂質、血圧の改善といった効果からも重要です。具体的な運動の強度としては、中等度か、それよりやや軽い運動が適しています。ウォーキングなどの有酸素運動を10-30分、週に3-5回実施することがお勧めです。腰痛や膝痛で陸上歩行が困難な場合は、水中歩行や自転車運動なども良いです。

③**行動療法**：患者自身が食事・体重をセルフモニタリングするグラフ化体重日記などの実践は、体重変動とその原因に患者自身が気づき、どのような行動をすれば減量できるかを考えるきっかけになります。精神科疾患を抱えている場合には主治医や内科医と連携しながら無理のない減量計画を立てるよう心掛ける必要があります。



インターネットや雑誌などのダイエット食品やサプリメント等の情報には安易に惑わされずに、このような3つの方法を試してみましょう！

新任医師のご紹介

加来 明希子 (かく あきこ) 先生

*今はまっていること

- ・ランニング
- ・写真(風景・街角スナップ・光跡などの練習中)
- ・ベルギービール・日本酒など色々浅くはまっています。



*座右の銘

誠心誠意

*武田病院の印象

温かい雰囲気のある病院。長らく企業内の健康管理室で勤務していたので「病院」の雰囲気が何事も新鮮です。

*自己PR

皆様と一緒に勤務できる事を大変嬉しく思います。新しい事に慣れるのに時間がかかりますが、早く武田病院の医療を担うスタッフの一員となれるように頑張ります。宜しくお願い致します。



クリーンアップキャンペーン活動中!!



当院では、敷地内禁煙となったのをきっかけにクリーンアップキャンペーンに取り組んでいます。H28年の冬頃からスタートし2年経過しました。喫煙マナーの向上と地域の美化に向けて活動しています。



毎回、病棟の患者様や職員の初参加があり、20名を超える人数で賑やかに取り組んでいます。スタッフと患者さんが寄り添い、「ポイ捨て」探しをしている様子を見ると、あたたかい気持ちになります。デイケア・リワークのメンバーさんはいつも積極的に、楽しく参加してくださっている姿が印象的です。リワークのメンバーさんの中では、スーツ姿で参加して下さった方もいらっしゃいました。

今後も、協力しあい続けていきたいと考えております。



編集
後記

4月より新任医師を迎え新しい顔ぶれの武田病院のスタートとなりました。患者様一人一人に向き合い、精神科医療の向上に努めてまいります。

Tタイム創刊号が1988年に発行され、今年で20年目を迎えます。前回号よりリニューアルをし、皆様により良い情報をお届けしていきたいと思っております。診察待ちの時間や、くつろぎの時間にお読み頂ければと思います。

広報委員会一同