

ひるば

敷居の低い癒しの場としての病院をめざして

発行 地域連携室

〒651-2403

神戸市西区岩岡町西脇838番地

TEL 078-967-1202(代表)

FAX 078-967-3626

URL <http://www.tohokai.jp/>

Email office@tohokai.jp

2023年
1月号
第165号



新年あけましておめでとうございます

2023年の新年を迎えるに当たり一言ご挨拶を申し上げます。

昨年11月後半に本院の療養病棟において新型コロナウイルスPCR検査陽性者が多数発生したため、新規入院を一時的にお断りする事態になってしまいました。この場を借りてお詫び申し上げます。幸い、看護部を中心とした全職員の協力によって、現在は正常化されています。尚、新型コロナ発生以来直接の死亡例は報告されていません。あらためて、関係諸機関のご支援に感謝いたします。

さて、本院は昨年12月1日より、精神科救急医療における常時対応型の指定を他の7病院とともに兵庫県より指定される事になりました。本院では、昨年5月に地域連携室を再編・強化し、医療機関や行政諸機関との連携をより密に、より迅速に行えるように注力してまいりました。一方、救急医療が医療の根幹である事は明白ですが、ただ収容するためだけの粗雑で前時代的な入院中心主義に陥ることは避けなければなりません。本当に必要な、それも緊急を要する人に、適切で質の高い精神科医療を提供する事こそが、当事者本人や家族、それに地域住民や関係諸機関の負託に応える道だと確信しています。

精神科における救急医療は、当事者や家族が予期せず、それも多くの場合不本意に我々と出会う場であり、強制力を伴う事も少なくありません。精神科医療への信頼と偏見は、救急医療の内実にかかっていると言っても過言ではありません。救急医療においてこそ、“敷居の低い癒しの場”をめざしたいと念じています。

私は、以前より「当事者の人達にとって、病気や障害は一部であって全てではない。そして、当事者の人達が普通に地域で暮らし、生活を楽しみ、そして働くことが出来るように支援する事が当法人の使命だ。」と唱えてきました。そのために、本法人では一貫して、入院医療の質的向上を図るとともに、包括的な地域支援体制の整備に努めてまいりました。その結果、m-ECT（修正型電気けいれん療法）やクロザリルの使用経験、或はデイケアの通所者数や訪問看護件数、それにグループホーム入居者数等、いずれにおいても兵庫県下でトップクラスとの評価をいただいています。今後は、救急・入院部門と地域部門の連携を一層強化する事によって、“チーム”による“オーダーメイド”で“シームレス”な医療及び支援の充実に力を尽くして行きたいと考えています。

最後になりましたが、皆様の御健康と御多幸をお祈りしつつ、本年もご指導、ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

理事長・院長 瀬川 義弘



もっと身近に！

～敷居の低い癒しの場としての病院をめざして～

第1回 関西青少年サナトリウム オンラインセミナーを開催しました！

精神科の病院は敷居が高く、なかなか受診への第一歩を踏み出せないと聞かことがあります。一人で悩んでいる時間は本当につらいです。「近くのお医者さんに相談しよう」、そんな気軽さが私たちの目指す姿です。当院をもっと身近に感じてほしい、気軽に相談してもらいたい、心の元気につながる情報をたくさんの方に届けたいとの思いから、当院精神科医師によるオンラインセミナーを10月15日(土)に開催しました。

「心の不調かも？と思ったら～当院の取り組みより～」

副院長 鬼頭あつ志



内容

- ・ストレスや精神疾患について
- ・睡眠時間のあれこれ（年を取ると睡眠時間が短くなる。長く寝られないと悩む人が意外と多い）
- ・日常生活を自分らしく、送りやすくなるための病気の治療
- ・悩み事は誰かに早めの相談を。
- ・当院での治療や地域サポートについての紹介

アンケートより

- ・こころの不調と健康、精神疾患についてわかりやすい説明が聞けた。
- ・専門家の先生から直接話が聞けてよかった。
- ・地域支援が充実していると分かった。
- ・当事者の気持ちに寄り添ったかわりをしてしていると知ることができた。



というご意見をいただき、スタッフ一同とても嬉しくなりました。

また、参加者の顔が映らないウェビナーという方法を利用しての開催だったので、「気軽に参加できました」というお声も。どこからでも参加できるのはオンラインのメリットですね。

関西青少年サナトリウムを身近に感じてもらえるよう、これからも努力して参ります！

お知り合いにも
お声かけをお願いします。
気軽にご参加
下さいませ。

乞うご期待！

第2回 関西青少年サナトリウム オンラインセミナー開催決定！

開催時期：3月予定 オンラインにて（オンライン参加が難しい方はご相談ください。）

ご家族自身が「話してみる」「つながる」ことから始めてみませんか？

『ご家族のための元気が出るプログラム』

当院では『ご家族のための元気が出るプログラム』という家族心理教育を行っています。このプログラムは精神疾患を持つ方のご家族が元気になることを目的として、病気や障害の正しい知識を得るとともに、ご家族それぞれの「困ったこと」への対処方法に焦点をあてて参加者全員で話し合うプログラムです。現在はZOOMや電話による個別相談や、ZOOMでのグループワークを開催しています。

個別相談では、ご家族一人一人の話したいことをじっくり話せること、様々な職種のスタッフとつながりが持てることのメリットがあります。

グループワークでは、「他のご家族はどうなの？」「これでいいのかな？」などの疑問をご家族同士で共有でき、ご家族の繋がりや支え合いの場となる強みがあります。

11月12日(土)にはZOOMによる個別相談会を開催しました。医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士がチームとなってご家族のお話を伺いました。事前申込制のため、ご本人を心配するお気持ちや、これまで様々な困難を乗り越えてきたお話を、それぞれのご家族からじっくりとお伺いすることができました。こちら心も温かくなったり、感動したりととても学びの多い一日となりました。ご家族からも「なかなか話せる場がなく、話せて心がスッとしました」等のご感想をいただいています。これからも、ご家族が少しでも元気になれる機会となればよいなと思っています。

次回の予定は未定ですが、決まりましたら当院ホームページ等でお知らせいたします。
興味を持たれた方はぜひ一度ご連絡ください。

健康一口メモ コラム

「年末年始で崩れた 体調の対処方法」

精神科のお医者さんに
聞きました

みなさんは年末年始どう過ごされましたか。今は新型コロナ感染拡大防止のため自粛傾向にありますが、クリスマスに始まり大晦日、お正月といつもより人との交流が増え、食事や飲酒、会話など一緒に過ごす時間を楽しむ機会も増えたのではないのでしょうか。しかし楽しい反面、暴飲暴食による身体への負担や、周りへの配慮からくる気疲れなども起こるため、さらに体調を崩しやすくなります。

もちろんそうならないように食事やお酒も節度ある範囲で、気心の知れた友人や家族に限定するというのも大事かも知れませんが、現実にはなかなかうまくいきません。また、親しい間柄でも多少の緊張感が生じるものです。ではイベントに参加して体も心も疲れた時にはどうすればいいのでしょうか。

まずは睡眠を十分に取らしましょう。睡眠の効果は体だけでなく心の疲れも取ってくれますし、免疫機能の増加や感情の整理などの働きがあります。ですが、ここで気をつけないといけないのは起床時間です。十分に取ったほうがいいからお昼まで寝ているのは本末転倒です。睡眠のリズムが乱れ、不眠や睡眠の質の低下につながります。そして日中の生活の仕方です。できるだけ規則正しい生活を行い、食事でも規則正しく適量を摂取しましょう。また、これは経験談ですが、疲れたからと1日中ゴロゴロしていると、かえって疲れが取れないということがありました。短時間でもいいので軽い運動をすることをおすすめします。

医局 ECT 担当医長 岡本 敦子

私がおすすめするのはウォーキングです。それも午前中に太陽を浴びながら行うととても気持ちがスッキリします。

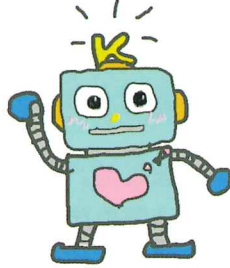


お医者さんを紹介します



にしむら のぶひろ
西村 暢宏 先生

出身：高知県
部活動：マンドリンクラブ



仕事をしていてどんなところにやりがいを感じますか？

患者さんが自分自身に対する認識を変えた時です。例えば、今まで「できません」と話していたのが、「やってみようかな」と変わった時などにやりがいを感じます。

今後していきたいことは？

現在も取り組んでいる訪問診療で、さらに患者さんのお役に立てればと思っています。

みなさんに一言どうぞ

自分が変わっていける可能性を信じて生活して欲しいです。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川14:00~15:00 高尾	頼 赤堀	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します（順不同）

月	火	水	木	金	土
高尾	赤堀	石橋	吉田	石橋	当番医①
岡本	内藤	橋本	狩場	橋本	当番医②
石橋	吉田	大崎	佐伯	岡本	当番医③
赤堀	石橋	頼	橋本	吉田	

専門外来担当医のご案内

☆＜児童思春期外来＞毎週月曜午後 **完全予約制**（担当：内藤医師）

☆＜発達障害専門外来＞第3金曜午後（月1回） **完全予約制**（担当：上月医師）

編集後記

明けましておめでとうございます。

昨年のワールドカップでは日本代表の快進撃に時間も気にせず応援していました。コロナ禍の不自由さをこうした場面でも感じ、改めて当たり前の日々の有難さを感じる機会になりました。いつかあんな時もあったねと話せる日が1日でも早く来ることを願っています。引き続き「ひろば」を通じて、当院の雰囲気を感じて頂けるようにスタッフ一丸となって取り組んでいきます。本年もよろしくお願い致します。
（総務部 管理室：井戸孝信）