



新年明けましておめでとうございます



2024年の新年を迎えるに当たり一言ご挨拶申し上げます。

本院は一昨年12月に、精神科救急医療における常時対応型施設の指定を兵庫県より指定され、以前にも増して精神科救急に注力して来ました。そして、昨年11月には、外来、地域連携室、訪問診療、心理、検査の各部署を統合し、地域医療センターを発足させ、入院受け入れと退院支援体制の一層の強化に努めています。自傷他害による措置入院や精神症状悪化に起因する医療保護入院等に応じるのは当然の責務ですが、本人の希望による任意入院やレスパイト入院にも対応できる事が重要だと考えています。入院基準を病院側が一方的に決めるのではなく、利用者や家族の思いに真摯に答える事こそが、我々にとっての最重要課題なのです。

次に、以前より積極的に取り組んで来た精神科特殊治療ですが、m-ECTについては、週2日、1日1~4人ほどのペースで実施しており、現在までに延べ約170件(21歳から86歳までの85人)に達しています。大きな事故もなく順調に実施できて来たのは、ひとえに神大医学部麻酔科のご協力によるものと感謝している次第です。また、クロザリルの使用については、今までの投与患者は50人以上で、現在40人の患者が服用中で、その有効性は周知の事実です。治療実績はどちらも県下のトップクラスであり、今後は他の病院からの依頼にも遅滞なく答えて行きたいと考えています。

また、昨年4月には、あらたにB型作業所「Amu」を開設し、院内カフェの運営をこの作業所に委託するようになりました。今まで外来で診ていた患者さんが、きちんと生き生きと給仕してくれる姿を見るのは、驚きでもあり嬉しい事でもあります。今後も、訪問看護、デイケア、就労支援、相談支援、生活支援、グループホームといった各事業の連携をより密なものとして、地域包括ケアの一端を担って行く所存です。

一方、昨年10月に、本院が基幹施設となる精神科専門研修プログラムが日本専門医機構から認定されました。利用者にとって良い病院とは、医師にとっても働き甲斐のある病院だと信じています。これからも、若い医師が研修を希望する病院、職員が安心して働ける法人でありたいと願っています。

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。



人とのつながりを広げるために

～訪問診療から見たもの～

第3回 関西青少年サナトリウム オンラインセミナーを開催致しました!

2022年から開催しているオンラインセミナーも今回で3回目を迎えました。今回のテーマは前回参加者の皆さまからのアンケートを元にご家族や支援者が抱える不安や疑問に焦点をあて、ご本人との関係づくりをテーマに訪問診療を担当している西村先生からお話をしてもらいました。

講義では、当院の訪問診療の取り組みについての説明、相手のことを自分とは違う他者として尊重する（わかったつもりにならない）、その方の持っている強みに焦点をあてた支援（ストレングスモデル）、マイナスに見える部分をプラスの視点で見てみる（リフレーミング）についての説明と、後半は訪問診療がうまくいった事例、うまくいかなかった事例の紹介がありました。

相手のことを一番に理解しているつもりでも、その「わかったつもり」がうまく関係を築くことができない原因になってしまう可能性があり、ご本人の可能性や強さを見落としてしまう怖さがある。マイナスにみえる面も視点を変えれば強みになり、新しい可能性があることに気付くことができる。支援者として忘れてはいけない視点であることに改めて気づかされました。

参加者の皆様からは当院や運営スタッフに対する温かいお言葉いただき、無事に開催できて良かったと感じております。



講師 西村 暢宏 医師

(地域連携室 角田絵美)

アンケートより

- ・「他者」や「ストレングス」等、一つ一つを丁寧に説明していただき、とても分かりやすかったです。
- ・他者とは「分かりようのない存在」かつ「馴染みのある存在」のバランスが大切で、偏らないようにその都度立ち止まって考えてみることを、これから頭に置いて接していきたいと思います。
- ・当事者として知っておくべき知識も得られたと思います。社会に出ても参考になる話がたくさんありました。



というご意見をいただきました。

オンラインなので、どこからでも気軽に参加できるというメリットがあり、中には県外からの参加者もおられました。画面越しではありますが、今後も皆様に身近に感じていただける病院でありたいと感じております。

第4回オンラインセミナーについて

2024年3月2日(土)に開催が決定しました。次回のオンラインセミナーは地域での支援について多職種からのお話をお伝えしたいと思っています。詳しくは、ホームページにてお知らせ致します。皆さまお気軽にご参加くださいませ。

「寒い1月、 2月の過ごし方」

精神科のお医者さんに
聞きました

冬の寒さも厳しくなっていますが、みなさん年末年始はいかがお過ごしでしたか。たくさん出掛けたという方も、寒くて家で過ごしたという方もいらっしゃると思います。1月、2月は特に寒い日もあるでしょう。年末年始で生活のリズムが乱れたり、旅行などの疲れが溜まっていたりすると身体的にも精神的にも調子を崩しやすくなります。

新型コロナウイルス感染症の脅威は決して衰えてはいませんが、感染対策が緩和されている所も増え、マスクをしていない方も多くなりました。その結果かはわかりませんが、インフルエンザや感冒など上気道感染が猛威を振るっているようです。近年、上気道感染を防ぐには鼻の粘膜から放出される細胞外小胞が重要なのではないかとされています。簡単に説明すると、ウイルス感染の「おとり」になってくれるものが鼻の粘膜から出ているのです。しかし、鼻の温度が5℃下がるとこの「おとり」の量がなんと約40%も少なくなってしまうようで、冬の寒い時期にウイルス感染が増える理由の一つではないかと考えられています。「鼻を温める」という意味でもマスクの着用は有効なのかもしれませんね。

寒さは精神的にも影響します。冬は冬のおしゃれを楽しめたり、スキーなどのウインタースポーツを楽しんだり夏と比べて冬の方が過ごしやすいと言う方も多い一方で、暖かい部屋でゆっくりしたい、寒いと何もしたくなくなるなど外出が億劫になる方も多いのではないのでしょうか。事実、精神的に気分が落ち込んでしまう方もおられ、一般的なうつ状態と比べて冬のうつ状態は過食や過眠が目立ち、体重増加や運動不足を伴う傾向にあります。この精神的な不調の原因の一つとして言われているのが「日光」を浴びる時間が短くなることとも言われています。生活リズムやホルモンバランスが変化する要因でもあるため、外出する気分でなくても窓際やベランダで日光を浴びる時間をつくってみるのはいかがでしょうか。また、家の照明についても日中は暗いものではなく明るいものに、オレンジ色に近い色よりは白に近い色にすると効果的です。ただし、夜間はそれだと脳が覚醒してしまうため、やや暗い暖色の色味や間接照明で過ごす方がいいでしょう。

医局 堀本 誠也

まだまだ寒い時期が続きますが、身体的にも精神的にも調子を崩さないようにちょっとした工夫を生活に取り入れてみてください。そして寒い冬を乗り越えて、気持ちのいい春を迎える準備をしていきましょう。



お医者さんを紹介します



かわむら まみこ
河村 麻美子 先生

出身：山口県
大学時代の部活動：卓球
趣味：ヨガ歴6年



仕事をしていてどんなところにやりがいを感じますか？

大変な生活を送っていた方が、入院や通院を経て、楽しそうな生活に変化していく様子が見えるところです。元気に地域生活を送られている姿を見ると良かったと思います。

今後していきたいことは？

仕事ができることが嬉しいです。新しい患者さんとの出会いを楽しみにしています。

みなさんに一言どうぞ

4年ぶりに関サナに戻ってきました。覚えている方はぜひ声をかけてください。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 **午前 8:50 ~ 12:00 午後 13:00 ~ 16:30**

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	吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別により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
堀本	藤本	大崎	橋本	塚本	当番医①
橋本	吉田	塚本	藤本	堀本	当番医②
岡本	内藤	頼	狩場	狩場	当番医③
佐伯	橋本	藤本	塚本	大崎	
吉田	頼	鬼頭	佐伯	岡本	

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)
- ☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。九州出身の私は関西に来て初めて丸餅の入った白みそのお雑煮を食べました。丸餅には「円満にする」という願いが込められてるようです。皆様にとって何事も円満で良い一年になるよう心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈り致します。

(地域連携室：角田絵美)



かわむら まみこ
河村 麻美子 先生

出身：山口県
大学時代の部活動：卓球
趣味：ヨガ歴6年

お医者さんを紹介します



仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？

大変な生活を送っていた方が、入院や通院を経て、楽しそうな生活に変化していく様子が見えるところです。元気に地域生活を送られている姿を見ると良かったと思います。

今後していきたいことは？

仕事ができることが嬉しいです。新しい患者さんとの出会いを楽しみにしています。

みなさんに一言どうぞ

4年ぶりに関サナに戻ってきました。覚えて
いる方はぜひ声をかけてください。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 **午前 8:50 ~ 12:00 午後 13:00 ~ 16:30**

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	吉田	頼 橋本	—

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
堀本	藤本	大崎	橋本	塚本	当番医①
橋本	吉田	塚本	藤本	堀本	当番医②
岡本	内藤	頼	狩場	狩場	当番医③
佐伯	橋本	藤本	塚本	大崎	
吉田	頼	鬼頭	佐伯	岡本	

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)
- ☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。九州出身の私は関西に来て初めて丸餅の入った白みそのお雑煮を食べました。丸餅には「円満にする」という願いが込められているようです。皆様にとって何事も円満で良い一年になるよう心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

(地域連携室：角田絵美)

医療法人社団 東峰会
関西青少年サナトリウム

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

2024年
1月号
第171号



新年明けましておめでとうございます



2024年の新年を迎えるに当たり一言ご挨拶申し上げます。

本院は一昨年12月に、精神科救急医療における常時対応型施設の指定を兵庫県より指定され、以前にも増して精神科救急に注力して来ました。そして、昨年11月には、外来、地域連携室、訪問診療、心理、検査の各部署を統合し、地域医療センターを発足させ、入院受け入れと退院支援体制の一層の強化に努めています。自傷他害による措置入院や精神症状悪化に起因する医療保護入院等に応じるのは当然の責務ですが、本人の希望による任意入院やレスパイト入院にも対応できる事が重要だと考えています。入院基準を病院側が一方的に決めるのではなく、利用者や家族の思いに真摯に答える事こそが、我々にとっての最重要課題なのです。

次に、以前より積極的に取り組んで来た精神科特殊治療ですが、m-ECTについては、週2日、1日1~4人ほどのペースで実施しており、現在までに延べ約170件(21歳から86歳までの85人)に達しています。大きな事故もなく順調に実施できて来たのは、ひとえに神大医学部麻酔科のご協力によるものと感謝している次第です。また、クロザリルの使用については、今までの投与患者は50人以上で、現在40人の患者が服用中で、その有効性は周知の事実です。治療実績はどちらも県下のトップクラスであり、今後は他の病院からの依頼にも遅滞なく答えて行きたいと考えています。

また、昨年4月には、あらたにB型作業所「Amu」を開設し、院内カフェの運営をこの作業所に委託するようになりました。今まで外来で診ていた患者さんが、きちんと生き生きと給仕してくれる姿を見るのは、驚きでもあり嬉しい事でもあります。今後も、訪問看護、デイケア、就労支援、相談支援、生活支援、グループホームといった各事業の連携をより密なものとして、地域包括ケアの一端を担って行く所存です。

一方、昨年10月に、本院が基幹施設となる精神科専門研修プログラムが日本専門医機構から認定されました。利用者にとって良い病院とは、医師にとっても働き甲斐のある病院だと信じています。これからも、若い医師が研修を希望する病院、職員が安心して働ける法人でありたいと願っています。

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**



人とのつながりを広げるために ～訪問診療から見たもの～

第3回 関西青少年サナトリウム オンラインセミナーを開催致しました!

2022年から開催しているオンラインセミナーも今回で3回目を迎えました。今回のテーマは前回参加者の皆さまからのアンケートを元にご家族や支援者が抱える不安や疑問に焦点をあて、ご本人との関係づくりをテーマに訪問診療を担当している西村先生からお話をしてもらいました。

講義では、当院の訪問診療の取り組みについての説明、相手のことを自分とは違う他者として尊重する（わかったつもりにならない）、その方の持っている強みに焦点をあてた支援（ストレングスモデル）、マイナスに見える部分をプラスの視点で見てみる（リフレーミング）についての説明と、後半は訪問診療がうまくいった事例、うまくいかなかった事例の紹介がありました。

相手のことを一番に理解しているつもりでも、その「わかったつもり」がうまく関係を築くことができない原因になってしまう可能性があり、ご本人の可能性や強さを見落としてしまう怖さがある。マイナスに見える面も視点を変えれば強みになり、新しい可能性があることに気付くことができる。支援者として忘れてはいけない視点であることに改めて気づかされました。

参加者の皆様からは当院や運営スタッフに対する温かいお言葉いただき、無事に開催できて良かったと感じております。



講師 西村 暢宏 医師

(地域連携室 角田絵美)

アンケートより

- ・「他者」や「ストレングス」等、一つ一つを丁寧に説明していただき、とても分かりやすかったです。
- ・他者とは「分かりようのない存在」かつ「馴染みのある存在」のバランスが大切で、偏らないようにその都度立ち止まって考えてみることを、これから頭に置いて接していきたいと思います。
- ・当事者として知っておくべき知識も得られたと思います。社会に出ても参考になる話がたくさんありました。

というご意見をいただきました。

オンラインなので、どこからでも気軽に参加できるというメリットがあり、中には県外からの参加者もおられました。画面越しではありますが、今後も皆様に身近に感じていただける病院でありたいと感じております。

第4回オンラインセミナーについて

2024年3月2日(土)に開催が決定しました。次回のオンラインセミナーは地域での支援について多職種からのお話をお伝えしたいと思っています。詳しくは、ホームページにてお知らせ致します。皆さまお気軽にご参加くださいませ。



健康一口メモ 「寒い1月、 2月の過ごし方」 コラム

精神科のお医者さんに
聞きました

冬の寒さも厳しくなっていますが、みなさん年末年始はいかがお過ごしでしたか。たくさん出掛けたという方も、寒くて家で過ごしたという方もいらっしゃると思います。1月、2月は特に寒い日もあるでしょう。年末年始で生活のリズムが乱れたり、旅行などの疲れが溜まっていたりすると身体的にも精神的にも調子を崩しやすくなります。

新型コロナウイルス感染症の脅威は決して衰えてはいませんが、感染対策が緩和されている所も増え、マスクをしていない方も多くなりました。その結果かはわかりませんが、インフルエンザや感冒など上気道感染が猛威を振っているようです。近年、上気道感染を防ぐには鼻の粘膜から放出される細胞外小胞が重要なのではないかとされています。簡単に説明すると、ウイルス感染の「おとり」になってくれるものが鼻の粘膜から出ているのです。しかし、鼻の温度が5℃下がるとこの「おとり」の量がなんと約40%も少なくなってしまうようで、冬の寒い時期にウイルス感染が増える理由の一つではないかと考えられています。「鼻を温める」という意味でもマスクの着用は有効なのかもしれませんね。

寒さは精神的にも影響します。冬は冬のおしゃれを楽しめたり、スキーなどのウインタースポーツを楽しんだり夏と比べて冬の方が過ごしやすいと言う方も多い一方で、暖かい部屋でゆっくりしたい、寒いと何もしたくなくなるなど外出が億劫になる方も多いのではないのでしょうか。事実、精神的に気分が落ち込んでしまう方もおられ、一般的なうつ状態と比べて冬のうつ状態は過食や過眠が目立ち、体重増加や運動不足を伴う傾向にあります。この精神的な不調の原因の一つとして言われているのが「日光」を浴びる時間が短くなることとも言われています。生活リズムやホルモンバランスが変化する要因でもあるため、外出する気分でなくても窓際やベランダで日光を浴びる時間をつくってみるのはいかがでしょうか。また、家の照明についても日中は暗いものではなく明るいものに、オレンジ色に近い色よりは白に近い色にすると効果的です。ただし、夜間はそれだと脳が覚醒してしまうため、やや暗い暖色の色味や間接照明で過ごす方がいいでしょう。

医局 堀本 誠也

まだまだ寒い時期が続きますが、身体的にも精神的にも調子を崩さないようにちょっとした工夫を生活に取り入れてみてください。そして寒い冬を乗り越えて、気持ちのいい春を迎える準備をしていきましょう。

