

2011/7

No.11



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハモネット

副院長に就任して思うこと

副院長 垣田 泰宏



最初に副院長就任の話を平野院長からいただいた時は、とても驚きました。勤続年数が高い医師の中ではいつまでも若手だったので、予想だにしていませんでした。さすがに即答できずしばらく時間をいただいて考えました。その中で徐々にこれはやりがいのある仕事をいただいたという思いが強くなりました。

私は平成13年に刈谷病院に入職しました。名古屋大学の精神科医局では後期研修と呼ばれる2、3年を勤務すると他の病院に転勤することをすすめられていました。私にとって刈谷病院の水が非常に合い、そのまま居つかせてもらっていつの間にか10年がたちました。臨床医として色々な経験を積ませていただきました。いつも先進的な取り組みをし、職員同士が自由に意見を言い合い、地域で患者さんを支えてくださる色々な関係者の方とお互いに行き来し連携しているこの病院の雰囲気大好きです。そんな病院の副院長に就任して、この病院にひいてはこの地域に貢献できることは非常にやりがいがあることだと思ったのです。

昨年7月に就任してもうすぐ1年がたとうとします。ばたばたしてあってあっという間でした。今までは自分ががむしゃらに動いていればよかったのですが、これからは管理職としての視点を持たなければいけないことを痛感しています。自分が動くのではなく、いかに的確に自分の考えや必要な情報を伝え、人に動いてもらうか。病院全体や精神科医療業界を俯瞰する視野の広さが必要で、常にアンテナを

張っていないといけない。もちろん一臨床医としての責務をきちんと果たさなければいけません。欲張ってばかりではダメで平野理事長がよくおっしゃっている「選択と集中」をしていかなければいけません。私の趣味である剣道でよくいわれることですが、じっと機会を待つ溜めと機会を逃さず動く攻めの両方の感覚が、この仕事にも必要だと思います。医師としての業務と管理職としての業務の配分バランスも重要です。とにかくあげたらきりが無いほど自分にとって課題が山積みです。

刈谷病院は平野理事長、岡事務長の新体制の下、新棟建築に伴い大きな変化の時を迎えています。今までの刈谷病院の良さを踏襲しつつ、より良く新しい病院に生まれ変わっていく一助になればと日々奮闘しています。とにもかくにも若輩者でこれからたくさん学び吸収していかなければなりません。未熟な点が多々あると思います。今後とも皆様のご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

豊かな心、こまやかな関わり、最新の医療

当院の理念

- ① 患者さんに差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 患者さんに、患者さんの立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの治療に満足せず、常に新しい医療に目を向け、より良い治療を目指すこと

当院の基本方針

- ① 病気と治療に対する十分な説明と了解のもとに医療を実践します
- ② 精神科救急に積極的に取り組みます
- ③ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ④ 地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑤ 地域の医療機関、行政、福祉施設等との連携に積極的に取り組みます
- ⑥ 精神保健医療福祉についての啓蒙活動に積極的に取り組みます
- ⑦ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます



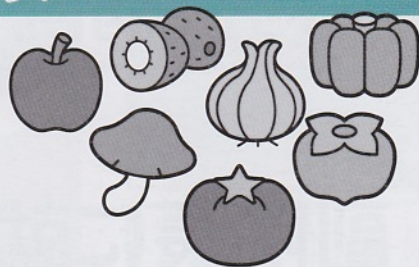
今年は…
節電の夏

ご協力お願いいたします♪

栄養管理科って何をしてるの?

★栄養面からの治療のサポート

入院患者さんやデイ・ケアメンバーさんに安全でおいしく、栄養バランスのよい食事を提供し、栄養面から治療のサポートをしています。



★栄養教室の開催

栄養教室などを開催し、みなさんの生活に基づいた情報を提供しています。

生活習慣改善への
取り組み
(メタボバスターズ)



健康ライフ
～食事から健康への
取り組み～



アルコール患者さんの
食生活について



など、医師や看護師・作業療法士と一緒に活動をしています。

★個別栄養指導・栄養相談

個別の栄養指導・栄養相談を行い、食事に関してのちょっとした疑問や、病気に対して、どのような食事をしたらいいのかなど、食事や栄養に関する幅広いお話をしています。

バランスのいい
食事って?

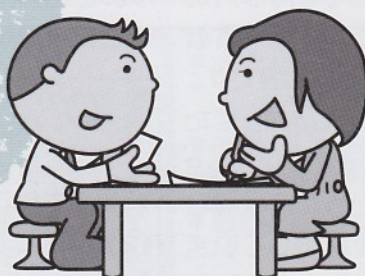
1人暮らしだけど
何をどう食べたら
いいの?

簡単に作れる
料理とかな
ないかな?

自分は
メタボリック
シンドロームに
あてはまる?

糖尿病だけど
何をどう食べたら
いいのかな?

最近太ってきたけど、
食べすぎ?



食生活や栄養に関する事で、何かお困り事があればお気軽に一度ご相談下さい。(主治医まで)

体の健康も、こころの健康も食事から

近頃、こころの健康と栄養の関わりが注目を集めています。カルシウムやナイアシンなどさまざまな栄養素がこころの健康に関わっているとされています。

こころの健康を保っていくためには、食事も大切な役割を果たしています。

服部 哲也(管理栄養士)



知っておきたい 精神科 基礎知識 ●●● 双極性障害

vol.10

●双極性障害は躁うつ病とも呼ばれ、気分が異常に高揚する躁状態と逆に落ち込んでしまううつ状態を繰り返す病気です。

躁状態～思考・行動のブレーキがかからなくなる

躁状態になると気が大きくなり、夜も眠らず動き回り、次から次へと新しいことを思いつきすぐに実行に移してしまうなど、考えも行動もブレーキがかからなくなってしまいます。ひどくおしゃべりになり、上機嫌だったかと思うと些細なことで怒り出し、無謀な投資や借金もためらいなく行ってしまうため、人間関係や経済状態、患者さんの名誉に深刻な打撃を与えます。



うつ状態～思考・行動が前に進まなくなる

うつ状態では気持ちが沈み込んでしまい、考えも行動も前に進まなくなります。なにをやるにもおっくうで気力が出ず、考えることも悲観的なことしか思いつかず、ひどく苦しい思いが続きます。双極性障害のうつ状態では特に自殺率が高く、大きな問題となります。



個人差があり診断が難しく、見逃しやすい

躁状態とうつ状態以外の症状がない正常な時期もあり、病間期といいます。躁状態やうつ状態の症状の激しさ、持続期間あるいは二つの状態と病間期がどのようなパターンで起こるのかといったことは、それぞれの患者さんで大きく異なります。症状がごく軽く、浮き沈みの期間も長ければ、さほど問題なく社会生活が送れることもあります。

双極性障害は、うつ状態だけを繰り返す単極性のうつ病とはちがう病気と考えられています。しかし実際には、うつ状態から始まってその後の経過の中で躁状態が現れて初めて双極性障害と判明したり、躁状態があったとしても軽くて短期間で終わったりすることもあるため、見逃しやすいともいわれます。単極性うつ病の発症年齢はタイプによって違いがあるものの幅広い年齢層にまたがっているのに対して、双極性障害は20代に発症のピークがあります。若い年代のうつ状態では、双極性障害の可能性も念頭に置いておく必要があります。

からだやこころのリズムをコントロールして、よりよい生活を

治療は気分安定薬と呼ばれる躁やうつの波を予防する効果がある薬を中心に処方されることが多くなっています。躁状態では、睡眠がとれず興奮が続くため抗精神病薬を使ったり、気分安定薬と併用したりします。うつ状態では、抗うつ薬という単極性うつ病にも使われる薬が効きますが、うつ状態を躁状態にしてしまい、(躁転)病状を不安定化させる危険があるため、最近では使用に慎重になってきています。また、非定型抗精神病薬といわれる新世代の抗精神病薬が双極性障害のうつ状態に効果があるとされ、使用されることも多くなってきました。

一度発症すると長期間の治療が必要になる病気ですが、うまく気分の波をコントロールして安定状態を保つことで、よりよい生活の質を維持していくことができます。双極性障害は体や心のリズムの障害でもあります。睡眠、食事、運動など規則正しい生活とマイペースのスローライフを目指してください。

文責：菅沼 直樹(医師)



第7回

あったか ハートまつりを終えて

第7回あったかハートまつりが先日行われましたが、今年は台風の影響もあって、雨の中での開催になりました。当日は屋台テントの雨除けをはじめ、不測の事態への対応に追われ、例年にないおまつりでした。しかし、おまつりに携わる全ての方々のお力により、大きな事故もなく無事に終える事が出来た事に感謝します。地域住民が、精神病院へ気軽に足を運んで頂ける事を願い始めたお祭りが、いつしか地域に欠かせないものになる日がくる事を願い、今後も続けていけたらと思います。

(看護師 田港 朝洋)



カリヤ 第10回 祝！連載5周年！

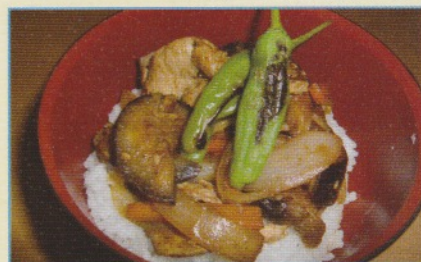
作画：Qちゃん

注：このマンガはフィクションです。



カンタン vol.10 カロリー控えめ！ 簡単レシピ 夏野菜のスタミナ丼

カロリー204kcal(1人分)



【材料】(1人分)

豚肉70g ゴマ油2g
なす1/2本 焼き肉のタレ 25g
ニンジン20g ししとう2本
玉ねぎ1/4個 塩0.2g

★食欲が落ちがちなこの季節。スパイシーな焼肉のタレを使い、食欲増進効果も。肉と野菜がたっぷり摂れるので栄養バランスも良いメニューです。旬の野菜を使い夏を感じましょう!!
(管理栄養士 服部 哲也)

- 作り方
- ①豚肉をゴマ油でいため、下処理した野菜を入れる。
 - ②野菜に火が通ったら、多目の焼き肉のタレで味を付ける。
 - ③丼のご飯に盛り付ける
 - ④塩をふり、焼いたししとうを飾りつけ、完成。

ワンポイント

旬の野菜は、一年の中で一番多く栄養素を含んでいます。また、豚肉にも疲労回復効果のあるビタミンB群が含まれています。この時期の夏野菜と豚肉を使うことで、効率的に栄養を摂ることが出来ます。夏バテにならないように、今のうちからしっかり栄養を補給しましょう。

患者さんの権利

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利

- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報の秘密が厳守される権利

患者さんの責任

- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

編集・発行



神経科・精神科
医療法人 成精会

刈谷病院

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町2-30

TEL (0566)21-3511

FAX (0566)21-3536

http://www.kariya-hp.or.jp

携帯HP http://www.kariya-hp.or.jp/i/



- JR東海道線刈谷駅南口下車 徒歩10分
- 名鉄三河線刈谷駅南口下車 徒歩10分

編集後記

梅雨明けを迎え、本格的な夏の始まりです。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今回でハーモネットは第11号を迎えます。ハーモネット11号はいかがでしたか？今回発刊を迎える半年の間に、東日本大震災という、こころ痛い出来事がありました。

ハーモネットは、刈谷病院と地域をつなげ地域へひろがる内容をお届けできるよう努めています。今後とも、皆様に愛される季刊誌となるよう発刊に取り組んで参ります。

次号1月のハーモネットも楽しみにしていただけましたら幸いです。

(広報委員会 河内 愛)