

2017/7

No.23



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハモネット

看護部長に就任して、 今思うこと



看護部長

松本 利恵

今年度より、看護部長に就任いたしました。現場から離れ、患者さんと関わることが少なくなり少々寂しい思いしております。しかし地域の皆様に支えられながら築いてきた病院の伝統と諸先輩方の思いを継承し、「刈谷病院に来てよかった」と思っていただけのような、心のこもった質の高い看護サービスの提供を目指し、看護部一同努力していく所存ですので、今後ともよろしくお願いたします。

さて昨今、看護を取り巻く社会情勢は 2025 年問題に向けて、「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続ける」ことができるように、「住まい・医療・介護・予防・生活支援」が一体的に提供されるシステムの構築を目指しています。そこで先日、厚生労働省の検討会で、「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築」が新たな施策理念として示されました。

地域包括ケアシステムの中に於ける私達看護師の役割は、急性期症状によって入院治療が必要になった患者さんに一日も早く回復していただくために、良質な精神科医療を提供することと、退院後の生活を支援するコーディネートを行うことです。それには、病気と共に自分らしく生きるために必要な自身の症状についての付き合い方や、サービスについての情報提供者となり、患者さんの自己決定を支援することが大切です。

また、地域で頑張っておられる患者さんを支える外来看護や訪問看護の強化や、地域のサポーターの方々との連携も重要で、これからの看護職員には精神科看護専門職としての個々のスキルアップが求められてくるのです。そのために、看護部では教育システムを再構築し、あらゆる現場で患者さんを支えることができるよう、看護実践能力を高めていこうと考えています。またそれに加えて、患者・家族に対する対応を倫理的視点から考えられ、看護師として大事なコミュニケーション能力を持った看護師の育成に努めてまいります。

先日、ある地域の福祉関係職員より、「地域では、刈谷病院に行けばなんとかなるって言われているよ」と声をかけられました。私はこの上ない喜びを感じると共に、さまざまな病院職員の顔が浮かび、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

刈谷病院の看護職員は、患者さんの回復に喜びや充実感を得ることも多い反面、辛さややりきれなさなどの思いを抱えながら、互いに認め合う暖かい職場風土の中、昼夜を問わず患者さんの為に頑張っています。まだまだ看護部長としては未熟者ですが、一人一人の看護師が元気にやりがいや達成感を感じ、患者さんやご家族、地域の方々から信頼を得られるような看護部を目指し、職員相互の対話を大切にしながら、働きやすい職場環境を整備していきたいと考えています。

ゆたかな心、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 丁寧な説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- 2 安心、安全な医療福祉環境作りに積極的に取り組みます
- 3 精神科救急に積極的に取り組みます
- 4 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- 5 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- 6 地域の医療機関、行政、福祉施設をはじめ、すべての社会資源との連携に積極的に取り組みます
- 7 精神保健医療福祉についての啓発活動に積極的に取り組みます
- 8 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます

メンタルクリニック アンセル の紹介

平成29年7月 刈谷市昭和町に

メンタルクリニック アンセル が開院しました。

Anser (アンセル) はラテン語で雁(カリ)という渡り鳥のことをいいます。渡り鳥はお互いを助け合って長い旅をします。私たちはそんなお手伝いをしたいと願っています。

診療部門

こんにちは、心の健康は社会全体の関心事です。私たちは、地域と一体感のある精神科医療を行い、総ての人が安心して夢を持って暮らせる心からゆたかな地域社会の実現に寄与したいと願っております。

- ◎うつ病、うつ状態、適応障害
- ◎不安障害 (パニック障害、社交不安障害など)
- ◎不眠症、心身症
- ◎職場のストレスや対人関係に関する問題
- ◎女性のメンタルヘルス など

●診察日・時間

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30 (受付9:15~12:00)	●	●	●	/	●	●
15:30~18:30 (受付15:15~18:00)	●	●	●	/	●	/

※...毎月最終金曜日は14:30~17:30 (受付14:15~17:00)

- 診療科 精神科
- 休診日 日曜日・木曜日・祝日の終日、土曜日の午後
- 予約制 待ち時間をできるだけ少なくするため、予約制になります。初めて受診される方は、お電話で予約してください。
- 費用 診療はすべて健康保険に基づきます。ご希望により自由診療も可能です。また、ご家族の相談もお受けしていますが、費用は健康保険適用外となります。

デイケア部門 (リワークデイケア)

デイケアは通院しながら受けられるリハビリテーション医療です。当クリニックではうつ病またはうつ状態の方を対象に、職場復帰を目的とした支援プログラムを行っています。

- 活動時間 【月~金】9:30~15:30 【土】9:30~12:30
- ◎基礎体力向上やリラクゼーションを目的としたプログラム
- ◎集中力や作業能力の回復を目指すプログラム
- ◎対人場面に慣れ交流することを目的としたプログラム
- ◎自身の傾向を知り再発予防を目的とした心理学習プログラム



メンタル クリニック
アンセル

〒448-0029
刈谷市昭和町二丁目20番地1

☎ 0566-21-2020



<http://www.anser-cli.jp>

知っておきたい 精神科基礎知識 【社交不安障害】

社交不安障害（社会不安障害）とは人に注目されることや人前で恥ずかしい思いをすることが怖くなって、人と話すことだけでなく人が多くいる場所（電車やバス、繁華街など）に、強い苦痛を感じる病気です。

人前で何かをするときには緊張するのは普通です。たとえば、学校の授業で当てられて、本を読むときや何かを発表するとき、会社の会議で発言するときには緊張するのは普通です。正常であれば緊張はするものの、その緊張に対してなんとか対処することができます。しかし社交不安障害の場合、このような他の人から注目を浴びるような状況に対して恐怖が勝ってしまい、強い不安・恐怖とそれに伴うさまざまな症状が出現してしまいます。授業に出席できない、会議に出られないとなると大問題です。人と食事が出来ない人もいます。レストラン・食堂で食事ができないので、学校でも昼ご飯を食べずに過ごすしかないのです。

社交不安障害では、自分でもそんなふうに恐怖を感じるのは変だなと分かってはいるけれど、その気持ちを抑えることが難しくなります。だんだん恐怖を我慢しながら生活したり、外出や人と会うことなど、怖いと感じることを避けるようになっていきます。以前はまれな病気と言われていましたが、大規模な研究で生涯有病率（調査時点までに診断基準を満たしたことがある人の割合）が3～13%であることが分かりました。近年、米国では社交不安障害は大うつ病、物質乱用に次いで3番目に多い精神疾患とされています。また典型的な発症年齢が10歳代半ばと早く、うつ病やアルコール依存の併存が多いことが分かっています。

最近の研究で、社交不安障害の患者さんの脳の中では、主に扁桃体という部位を中心とした恐怖に関する神経回路が過活動になっていることが報告されています。また、社交不安障害にたいして適切な治療を行うと、扁桃体の活動が正常になるといわれています。このように社交不安障害では実際に脳のはたらきの異常が生じています。社交不安障害は気持ちの問題だけではなく、治療すべき「病気」だということが分かります。

治療は「薬物療法（お薬）」と「精神療法（カウンセリングなど）」の2つがあります。社交不安障害の薬物療法の主役になるのは抗うつ薬です。抗うつ薬は不安や恐怖を改善させるはたらきを持つといわれています。抗うつ薬のなかでもSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）が、最初によく使用され治療に用いられます。SSRIでは効果が不十分であったりSSRIがどうしても使えなかったりする時は別のお薬を使うことがあります。SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）や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）の他、三環系抗うつ剤という古い抗うつ薬が使用されることもあります。補助的なお薬として抗不安薬が使われることもあります。精神療法は認知行動療法、暴露療法などがおこなわれています。認知行動療法はものごとのとらえ方（認知）を修正していくことにより、不安や恐怖を軽くして気持ちを楽にしていく治療法です。とくに社交不安障害の方は、「人から悪く思われるのではないか」という恐怖から、ものごとのとらえ方が歪んでしまっていることが多いです。例えば、「全ての人に自分はおかしいと思われている」「自分は会社の人全員からバカにされている」などといった強い思い込みになっていることも珍しくありません。自分の不安・恐怖に対するクセを把握し、不安・恐怖を過剰に起こさなくするにはどうしたらいいのか、あるいは不安・恐怖が起こりそうな時・起こった時にはどのように考えればいいのかを考えていきます。暴露療法は恐怖を起こしやすい状況にあえて暴露し、それを乗り越えることで自信をつけていく治療法です。恐怖を感じやすい状況に段階を作り、少しずつ成功を積み重ねていくことが重要です。



第12回 あったかハートまつり

先日、快晴に恵まれ「あったかハートまつり」が開催されました。地域との繋がりを趣旨に行われている「あったかハートまつり」は近隣の小、中学生や民生委員、ボランティア、各施設のスタッフとまつりに来場していただいた参加者（今年1700名以上）に支えられています。多くの方が関わり触れ合うことで人と人との和が生まれ、刈谷病院が地域の方にとって気軽に立ち寄り、落ち着いて過ごせる暖かい場所として進化できるように、まつり大好き人間は頑張ります。

(文責 看護師 松崎 勝彦)



NST稼働施設認定

NST (Nutrition Support Team) は職種の壁を越え、栄養サポートを実施する多職種チームのことで。刈谷病院は、日本静脈経腸栄養学会より2017年4月からNST稼働施設として認定されました。

パート2 カリヤ病院物語 第1回

注：このマンガはフィクションです。



<漫画制作/キャラクターデザイン>
あいち造形デザイン専門学校 まんが科2年 山本 佳奈さん

夏野菜を食べよう! 簡単調理!

レンジで簡単! さっぱり冷やしパスタ



材料 (1人分・約580kcal)

スパゲティー(乾).....100g	大根.....80g
豚肉.....40g	大葉.....1枚
茄子.....60g	麺つゆ.....20g
トマト.....40g	水.....80g
	梅干し.....1個

作り方

- ①茄子、トマトは食べやすい大きさに切る。大根は大根おろしにする。
- ②スパゲティ、豚肉、茄子は、100円均一等で購入できるスパゲティ用容器に規定量の水を入れ、電子レンジで加熱する。(加熱時間は約12分)
- ③麺・豚肉・茄子をザルにかけ、冷水で冷ます。
- ④お皿に盛り付け、トマト、大根おろし、大葉を盛り付ける。
- ⑤梅干しは種をとり、つぶしながら麺つゆ、水と混ぜ合わせ、麺にかける。
※冷凍の大根おろしや、冷凍の揚げ茄子などを利用するとより簡単に出来ます。



ワンポイント

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB群が多く含まれています。また、トマトや梅干しはクエン酸を多く含んでおり、豚肉の疲労回復効果を高める作用があります。主食、主菜、副菜をバランス良く摂取し、夏バテを防止しましょう。管理栄養士 岡田 彩花

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

編集後記

今回の目玉は4コマ漫画の復活です。あいち造形デザイン専門学校の協力を得て、連載再開となりました。この場を借りてお礼申し上げます。今後の展開など先生や学生さんと一緒に考えていければと思っています。また、皆様の感想などお聞かせください。

広報委員 石川敏樹

神経科・精神科
医療法人 成精会

刈谷病院

編集・発行 /

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町二丁目30番地
TEL (0566) 21-3511 FAX (0566) 21-3536
http://www.kariya-hp.or.jp 携帯HP / http://www.kariya-hp.or.jp/i



交通のご案内

- 国道23号線 野田ICから車で10分 上重原ICから車で10分 無料駐車場 117台
- JR東海道線刈谷駅 南口より徒歩10分
- 名鉄三河線刈谷駅 南口より徒歩10分

