

医療法人社団リラ

溝口病院 だより



松原 文世
先生

皆様へご挨拶

みなさん、はじめまして。この夏より溝口病院で働き始めました、松原文世と申します。すでにたくさんの方にお世話になっていますが、まだきちんとご挨拶できていないのでここで少し自己紹介をさせていただきます。

私は今年の4月に静岡に転居してきました。それ以前は大阪、福岡、愛知、山口といるような場所で過ごしてきました。どの場所もとても気に入っていましたが、静岡の街ももちろん気に入って

ます。海の幸は美味しいですし、鰻は最高、お茶や抹茶のお菓子も美味しいです。またなんととっても、富士山が大のお気に入りです。朝の通勤で富士山が見れたらラッキーデーです。溝口病院へ続く国道一号线からの富士山はとても雄大で大好きです。また、私が引越してきた4月は駿府城公園の桜が満開で、石垣沿いに見る桜はともきれいです。桜が散り、空を舞う姿に大変感動しました。

話は変わりますが、私の忘れられない患者さん、ある少女についてお話させていただきます。少女と出会ったのは、私が精神科医になりたての頃、彼女が16歳の時でした。統合失調症疑いで初回入院となった患者さんでした。

初めて出会った彼女は、おどおど、びくびく、落ち着かない様子で辺りを見回していました。一方で同席している母親に対しては威嚇し、敵意を剥き出しにしていました。彼女の病歴は、小学校低学年の時に異常体験をし、小学校5、6年生の頃には友達から悪口を言われているというようになり、次第に登校拒否になって、以降は家で過ごしていたようです。

中学生の頃は家で母親と関わりを持ちながら過ごしていたようですが、高校生の頃になると一人で自室にこもりがちになり、家中の調味料や洗剤を部屋にまき散らし、母親にも攻撃的で暴力的になり、

家で過ごすことが困難となって、入院となりました。入院後はなかなか薬物療法が奏効せず、主治医の私は暴言、暴力の嵐にさらされ続けました。さすが、新米精神科医という感じでした。彼女にされるがまま、もう、ぼこぼこ、へとへとでした。それを見かねた先輩医師が、ある一冊の本を紹介してくれました。その本には急性期の患者さんの心のありようが詳しく描かれていました。激しく興奮していたり、攻撃的、暴力的であっても、内面はひどい迫害の不安に怯えているのが実態であり、我々はその表面的な態度に惑わされないようにしなければならぬこと、その不安にいかに対応するかで、患者さんの不安を和らげることができる

この本を読む前までは、患者さんから投げかけられた不安をそのまま、瞬時に患者さんに戻していました。「そんなことないですよ、大丈夫ですよ」と。何とかしてほしい患者さんにとつて、すぐに跳ね返された不安はさらに膨れ上がり、患者さんの精神症状を悪化させていたのです。

本を読んでから、「〇〇さんはそんな風に感じたんですね、苦しかったですね」と患者さんの訴えを一旦受け止めるようにすると、会話もまんならなかつた彼女から「そう、苦しかった」と。彼女と初めてコミュニケーションが取れ

た瞬間でした。それからは、彼女からも「先生たちが嫌がると思ったから、お部屋に水撒かなかった」と時々言ってくれるようになりました。私からしたら大進歩でした。

そんな彼女との一番の思い出があります。それはお風呂も入れず、髪もボサボサだった彼女に、髪を整え、洗って、ドライヤーをかけてあげたことです。鏡を見た彼女はニコッと、少し照れた様子で可愛い笑顔を見せてくれたのでした。その場にいた全員が彼女の笑顔に感動したのを覚えています。その後も症状は一進一退でしたが、その時の彼女の笑顔がいまだに忘れられません。

患者さんが時折見せてくれる笑顔に私は大変癒され、元気をもらっています。病気の状態で表情が固くなっていることが多いですが、髪を整えたり、美味しいものを食べたり、歌を歌ったり、お風呂に入ったりして、患者さんに少しでも笑顔になれる時間ができればと思っております。大変微力な私ですが、病院のスタッフのみなさんと協力して、患者さんのより良い人生のお手伝いができるらと思っております。

まだまだ未熟者ですが、お手数をおかけすることがあると思いますが、精一杯努力していきますので、これからよろしく申し上げます。

2016.11
秋号
医療法人社団リラ
溝口病院

ガーデン・ホスピタル

街の中にありながら、みずみずしい緑と共に、やすらぎの空間が広がります。すみずみまで気を配った安全性。プライバシー保護には万全のシステムを採用。入院ではなく滞在であり、治療を超えた癒しの場でありたいのです。

訪問看護ステーション ～スマイルリラの紹介～

訪問看護ステーション「スマイルリラ」は、住み慣れた地域でその人らしく自由に生き生きと生活していくことを可能な限りお手伝いする事を基本理念に掲げ、平成28年4月より訪問看護ステーションとして新たに開所いたしました。

当ステーションには看護師・作業療法士・精神保健福祉士がおり、日常生活が今までの様にできなくなった精神障害者の方を対象に支援を行っております。

看護師はバイタルチェック、服薬支援、疾病管理、食事支援、合併症等の再発防止・予防などの支援とアドバイスをいたします。作業療法士は生活の工夫、趣味、余暇の過ごし方、人付き合いなどについての相談、助言を行い生活の質の向上を目指します。精神保健福祉士は社会福祉サービス（ヘルパー、就労系サービス等）の情報提供、各種手続きや社会資源の見学・同行支援などを行います。

各専門分野の特性を生かし、精神面だけでなく身体の健康や生活全般、社会参加などを総合的に支援します。又、何よりも利用者がそのチームの主体となるべく、その方の強みに焦点に当てる事で共に何が出来るかを考えてサービスを提供しております。

ご利用については、かかりつけの医師とご相談の上ご連絡下さい。



- お問い合わせ先 TEL. 054-261-3714
- 訪問日 月曜日～金曜日
(国民の祝日及び年末年始は除く)
- 訪問時間 午前9時00分～午後4時30分
- ご利用料金
- ①医療保険対象の方
医療保険一部負担金をお支払い頂きます。
※自立支援医療が使用できます。
 - ②介護保険対象の方
介護保険一部負担金をお支払い頂きます。
 - ③交通費は一回当たり無料～150円
(距離に準じて決定)



2016.10 Check. 新任職員紹介



看護師
4病棟 杉山 かお美
精神科看護は初めてですが、がんばっていきたくてす！よろしくお願ひします。



看護師
2病棟 原 清香
今年の4月に静岡に來たばかりです。よろしくお願ひします。



看護師
3病棟 川島 友実
わからないことばかりですが、よろしくお願ひします。

心理科コラム

心理科では、65歳以上の入院患者様及びデイケア利用者様を対象に認知症スクリーニング検査を行っています。

脳には記憶する、計算する、時間や場所を認識する、読み書きする、道具を使いこなすなどの機能があり、これを認知機能と言います。検査でこういった認知機能を評価することで、認知症を早期に発見したり、認知症の症状の進行の程度を調べたりすることが出来ます。

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。たくさん血液が脳に流れることで脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保つていられます。反対に、脳を働かせていなければ血流も悪くなり、認知機能も低下してしまいます。認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるということは大事です。また、高齢になつてからではなく、若いうちから脳を働かせる生活を心がけると良いです。

しよう。以下に、自宅や病棟、入院作業療法やデイケアのプログラム内で行えるものを挙げます。ただし、どれも楽しく行える範囲にしましょう。

●パスル...のようなものでも構いません。続けて行うことが大事です。

●計算...高齢の方なら簡単な足し算や引き算を、制限時間なしで。若い方なら少し高度な計算問題を、制限時間を決めて行いましょう。

●読み書き...新聞の短いコラムを書き写すなど、何かを見ながら書くことや声に出して読むことは脳の刺激になります。日記を書くのも良いでしょう。

●麻雀/囲碁/将棋/オセロ: 相手の手の裏を読むゲームは高度な認知機能が必要なので脳が刺激されます。

●人とのコミュニケーション: 他人を気遣う、他人と話をするといいのは脳への良い刺激になります。





9月23日に「RUN伴」というイベントに参加しました。

RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人もみんなでオレンジの服を着てタスキを繋ぎ、北海道から沖縄まで日本を縦断するプロジェクトです。

認知症疾患医療センターを運営する当院としても、認知症の人が安心して暮らすことのできる地域づくりを目指し、普及啓発を行うために今回初めて参加しました。職員3名が溝口病院から静岡県庁まで走り、スタート地点では、当院職員とデイケアのメンバー達が応援をしてくれました。ゴール地点では、県庁の福祉部長をはじめとして、静岡県のゆるキャラ「ちやっぴー」等、50人余りの方に出迎えて頂きレシモニーが行われました。当日は、あいにくの天気でしたが、同じ思いを繋ぐ一員となれたことで、参加者全員が達成感を味わうことができました。



9月29日にデイケアのプログラムで静岡県地震防災センターへ行ってきました。

まずは地震体験コーナーへ。三次元の揺れを再現できる機械がありました。地震ザブトンという一人用の地震を体験できる機械で、実際に起きた震災と同じ揺れを体験しました。皆積極的に手を挙げてくださり、5人の方が地震ザブトンを体験しました。ビル30階での揺れ、阪神淡路大震災での揺れ等様々なパターンが選べる仕組みになっています。揺れと同時にスクリーンに地震時の室内映像が映し出され、リアルに体感することができました。

次は家具固定・耐震補強コーナーにて、家具を固定しなかった場合に起こり得るだろうという映像を見ました。どの映像も揺れが始まると「嫌な予感」が当たってしまいう映像でした。寝ている所にタンスが倒れてきたり、キッチンの冷蔵庫や食器棚が倒れてきたりと、皆思わず目を閉じてしまいました。家に帰ったら家の中を見直してしっかり地震対策をしたいですね。

最後に大きなスクリーンで、清水が舞台の津波の想定映像を見ました。見覚えのある景色が津波に襲われるのは恐ろしかったです。そして東日本大震災の津波映像。久々にあの衝撃的な映像を見て、あの時の恐怖を思い出しました。

今回のプログラムによりデイケアメンバー一人一人の防災への意識が高まれば幸いです。皆さんも日頃から防災を心がけましょう。



今年も台風シーズンが到来し、台風が立て続けに日本列島にやってきました。今年の台風は例年と比べ数こそ変わりませんが、日本近辺を通過する数は半数以上でまれにみるケースだそうです。その為、病棟レクリエーションも室内中心となり、今回はピンポン点取りゲームを行いました。

ゲームの内容はいたって簡単です。段ボールで作った複数の箱に各々点数を付け、点数的を目掛けてピンポン玉を最低一回バウンドさせて入れ、その合計点を競うゲームです。車椅子に乗った人でも問題無く参加できる事から、大勢の人が参加してくれました。

いざゲームが始まってみると各々戦略があるようで、確実に点を取ろうと中間くらいの場所を狙う方や、全て高得点を狙って1個でも入ればと考える方もいて、見ている患者様や職員もとても興奮しました。

結果発表では上位20名の表彰が行われ、参加者全員に景品の駄菓子配られました。ゲームの後にはおやつとの時間とも重なって、取った景品のお菓子を食べながらゲームについて話している声も聞かれ、本当に楽しい時間を過ごせた様です。次回も患者様が楽しめるゲームを企画していきます。



書道のあれこれ

夕焼け?朝焼け?それとも…

今回はカラーの筆ペンを使って、光のある風景を表現してみました。

筆ペンで光?と思われるかもしれませんね。

カラーの筆ペンは、もともと海外で需要があったようです。

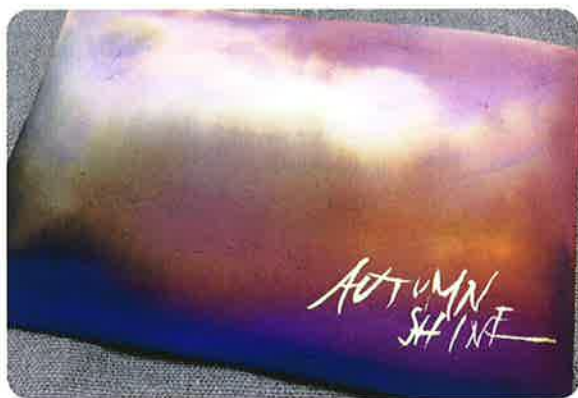
近年、国内でもアート作品の作成によく使われています。

墨と書筆、黒色の筆ペン以外のものもあると思うと、

書の楽しみがまた広がりますね。

さて、この光を見てみなさんはどんなタイトルを付けますでしょうか。

いろいろと想像してみてください。



楽器のあれこれ

今回紹介するのは、以前にも紹介したことがあるカホンですが、今回のものは、本体にマイクが付けられており、カホンの音をアンプに繋がれば大きな音を鳴らせます。エフェクターに繋がれば面白い効果もあります。エレキカホンと言えます。カホンとは、スペイン語で箱を意味します。このエレキカホン、弁当箱みたいですが、なかなか良い音がします。



俳句・川柳コーナー

今回は「秋」にちなんだ作品を作っていただきました。
秋の味覚から秋の虫まで様々な季語を使った作品が出揃いました。

柿ばたけ

たい焼き食べて

話しする

T・A

秋雨に

心の迷い 流されて

名無し丸

秋となり

友との別れ 将棋さす

二陸

赤とんぼ

ぼくはここだよ みつけてね たかちゃん

夜が来た

コオロギ泣いた 家の窓

クロちゃん

庭に居て

パタパタ煽ぐ

秋刀魚かな ちひろ

似顔絵コーナー

溝口院長の似顔絵を患者様からいただきました。



医療法人社団リラ

溝口病院

編集・発行 溝口病院広報委員会

〒420-0813 静岡県静岡市葵区長沼647

TEL : 054-261-3476 FAX : 054-261-0177

Eメール lyre@par.odn.ne.jp

ホームページ <http://www.lyremizoguchi.com>