

彩雲

S
A
I
U
N

【彩雲(さいうん)】とは、縁などが美しく色づいた雲を言います。日光が雲の水滴で回折するために生じるもので、昔からよいことの起こる吉兆の雲とされています。

VOL. **10** 【平成26年3月】



CONTENTS

〔写真〕矢吹の張り子(午)
患者様のリハビリの一環として、また療養の糧及び地域に根ざした活動として、当院で製作した作品です。

- P1** 病院長あいさつ「帰還」
- P2** 【TOPICS】「第1回福島県立矢吹病院まつり」を開催致しました
- P3** 5病棟だより ～開放病棟における地域生活に向けてのかかわり～
- P3** 外来だより ～病院の顔として～
- P4** 児童・思春期外来だより ～ペアレントトレーニング実施中～
- P4** お薬ミニ講座 ～外用薬について～
- P5** 栄養管理だより ～おいしい病院食レシピ～
- P5** 精神保健業務懇談会
- P6** 障がい者との接し方 ～心理室の立場から 子ども編～
- P7** 医師紹介
- P7** 外来診療のご案内
- P7** 交通のご案内・送迎バスのお知らせ

福島県立矢吹病院



病院長 横山 昇

3.11(東日本大震災)からいつの間にか3年が過ぎてしまいました。前々号で「気が済むまで毎号このテーマ(震災復興)から離れないことにします」と書きましたので、今回も復興について考えてみることにします。

昨年12月、NHK大河ドラマ「八重の桜」が終了しました。主人公の生き様に触発された結果、昨年一年間は休暇の大半を会津と京都の「八重ゆかりの地」巡りに注ぎ込んだような気がします。両地の記念館や遺構で様々な資料・遺品を目にするうちに、戊辰戦争で会津の地を追われた旧会津藩士やその家族の二つの願い、即ち「朝敵の汚名返上」と「会津への帰還」がいかに強かったか、いかに確かであったかを思い知らされるようになりました。仕掛けられた、それも勝ち目のない戦いに敗れ、朝敵として会津の地を去らなければならなかった人たちの無念さは如何許りであったでしょう。八重や兄の山本覚馬をはじめ、山川兄弟・姉妹、秋月悌次郎、佐川官兵衛らが遺した資料からは、会津を遠く離れた先達の望郷の思いと痛恨の念がひしひしと感じられます。

理不尽に故郷を追われると言う意味では、原発事故の避難者(強制であれ自主であれ)の方々も会津藩士と同じような境遇と言えるかも知れません。安全であったはずの原発に裏切られ、自己の意に反して故郷を離れなければならず、3年もの長きに渡って先の見えない生活を強いられているのです。会津藩士ならずとも望郷の念はますます強くなっていると推測されます。

昨年の秋頃からでしょうか。国も県も市町村も避難者に「帰還」を呼びかけるようになりました。マスコミでもたびたび取り上げられますが、果たして実態はどうなのでしょう。私の認識している限り、帰還は殆ど成されていないと言って良いと思います。避難区域の見直しや除染の推進などがPRされ、いかにも安全・安心が確保されたような印象を受けますが、住民は一向に家に戻ろうとしないのが実情ではないのでしょうか。一体何故なのでしょう？インフラや行政サービスの整備の遅れも原因でしょうが、何と言っても住民たちが真に「大丈夫」を実感できないから帰りたくても帰れないのではないのでしょうか。特に子供(とその親)や若者にその傾向が著しいように思われます。この現実を会津藩の先達たちはどんな思いで空から見ているのでしょうか…。

結局今回も同じテーマになってしまいました。いつ福島県の復興以外の話題で巻頭言を書けるようになるか分かりませんが、当分の間は御辛抱の上お付き合いいただければ幸いに存じます次第です。

平成26年3月

矢吹病院の基本理念・基本方針

基本理念

仁愛 ・ 誠意 ・ 献身

～思いやりと真心で患者さんに尽くします～

七つの基本方針

精神保健福祉法を遵守し、私たちは

1. 患者さんの人権に配慮し、癒しと回復の場を提供します。
2. 情報の共有と相互の理解のもと、効果的で適切な医療を提供します。
3. 患者さんの社会復帰の促進を図り、家庭や地域での生活を支援します。
4. 公的責務を自覚し、救急や治療困難な患者さんの受け入れに努めます。
5. 積極的に関連機関と連携し、広く地域精神保健活動に取り組みます。
6. 透明かつ適正な運営により、県民の理解と信頼を得られるよう努めます。
7. 明るく働きがいのある職場をつくり、真の「こころの治療」を追求します。

TOPICS

●「第1回福島県立矢吹病院まつり」を開催致しました

当院初となる病院まつりを平成25年10月27日(日)に開催致しました。

地域に根ざした病院づくり・精神医療保健の啓蒙啓発活動を趣旨にし、今回のテーマを「地域と考えるメンタルヘルス」として開きました。

当日は、こころの健康相談・ストレス度チェック・疑似体験コーナー等の専門分野や、模擬店・アロマテラピー・バザー等を開設しました。

また、社会福祉法人こころんさん、北村商店さんからブース開設のご協力を頂きました。

前日までは台風の影響で小雨が降り続いておりましたが、当日は皆様と職員の願いが通じたかの様な秋晴れとなり、多くの方々にご来場頂きました。



《開会あいさつ～横山院長とキビタン～》

ご来場頂いた方々には、当院へのご要望や病院まつりへのご意見ご感想を頂きまして、深くお礼申し上げます。

頂きましたご意見は積極的に取り入れて、今後、当院が更に地域に根ざした病院として定着出来るよう、職員一丸となり努力してまいります。

最後になりましたが、バザーの売上金は保健福祉活動に役立てて頂くため、全額を矢吹町へ寄付致しました。ご協力有難うございました。

病院まつりは平成26年度も開催を予定しております。

今回ご来場頂いた皆様方のご意見を取り入れ、イベントの規模を拡大しての開催を予定しておりますので、その際は当院に足をお運び頂ければ幸いです。



《寄附贈呈の様子》



《当日の風景》



5病棟だより

fifth ward

～開放病棟における地域生活に向けてのかかわり～

開放病棟は、精神症状が安定した状態で入院生活を送られている患者様が、多数在院されている病棟です。

現在の精神医療は、精神に障害を持ちながらも、地域社会で生活して頂く事を目指しております。

長期入院により退院困難を余儀なくされている多くの患者様や、精神症状が安定し退院を目指している患者様に対し、ご本人の意向、ご家族の意向を尊重しながら、院内の多職種（ケースワーカー、作業療法士、臨床心理士、訪問・外来看護師、デイケア等）が連携したチーム医療で、一人でも多くの患者様が退院後安心して地域社会（自宅、アパート、グループホーム・施設等）での生活を送ることができるよう進めております。

また、患者様それぞれの状況に合わせ、近隣自治体や関係機関等と連携・協力しながら退院支援を行っております。

今後、更に、入院された患者様の入院期間が長期化することなく、地域社会へ戻り生活を送ることができるよう支援してまいります。



ケースミーティング中



外来だより

out patient
department

～病院の顔として～

外来は「病院の顔」といわれています。来院された方が、気持ちよく診察が受けられるようにをモットーとしております。

また、来院された方が、地域での生活をよりよく継続していけるように他職種と連携をとりながら、お一人おひとりに応じた支援が行えるように心がけています。

新患・再来ともに予約制になっておりますので予約時刻を目安に病院にお越しください。

はじめての方に

原則として予約制になっておりますので事前にお電話にてご連絡の上（月曜日から金曜日の9:00～16:30まで）ご来院ください。

（緊急時はこの限りではありません。）



ご不明の点は、お気軽に声をかけてください。



児童・思春期外来だより

out patient department of
child and adolescent

～ペアレントトレーニング実施中～

矢吹病院児童・思春期外来では、昨年度よりコモンセンスペアレンティングを実施しています。コモンセンスペアレンティングとはペアレントトレーニングの一つで、簡単にいうと、子供をうまくしつける具体的な方法を身に付けることができるプログラムです。

内容は、普段の生活で当たり前のようにやってしまう伝わりづらいコミュニケーションをビデオでみて、次に効果的なコミュニケーション方法をお伝えしたり練習したりします。

- ・「何回言っても言うことを聞かない」
- ・「つつい大きな声でどなってしまう」
- ・「どうほめて良いのかわからない」

など、子供とのコミュニケーションに悩んでいる方にお勧めです。参加希望の方、興味がある方は、ぜひ主治医に相談してください。

また、おもにペアレントトレーニング修了者を対象に児童思春期家族教室も実施しています。同じ診断を受けたり、似たような特徴をもつお子さんの保護者同士で、日頃の思いや困りごとなどを話し合う会です。スタッフからの簡単なお役立ち情報の提供も毎回行っています。

こちら興味、関心がありましたら主治医にご相談ください。

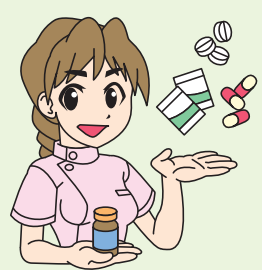


お薬ミニ講座

● 外用薬について

これまで精神科で処方されるお薬を作用別に取り上げてきましたが、お薬は内服薬、注射薬、外用薬に大きく分けられます。今回はその中で「外用薬」についてご紹介したいと思います。外用薬の中でもその治療目的によりさまざまな剤型のお薬があります。

	主な剤型	主な治療目的
塗布薬	軟膏、クリーム、ローションゲル、スプレー	かゆみ止め、炎症止め、痛み止め、化膿止め、保湿、消毒など
貼付薬	ハップ剤、テープ剤、パッチ剤	炎症止め、痛み止め、狭心症、喘息の治療など
吸入薬	スプレー式、ドライパウダー式	喘息の予防や発作改善、狭心症の治療
点眼薬		眼の炎症、感染症などの治療、緑内障、白内障の治療など
点鼻薬		鼻づまり改善、鼻水改善など
トローチ	口内崩壊錠	口内炎、咽頭炎、扁桃炎などの治療
坐薬		便秘の改善、解熱、痛み止め
浣腸薬		排便促進



外用薬は、皮膚や筋肉、眼や鼻などの疾患の治療に多く使われてきましたが、最近はテープ剤、パッチ剤などで狭心症、喘息の治療、認知症の進行抑制、癌による疼痛の緩和など使用範囲が広がっています。点眼薬の中には使用する前に錠剤や粉を溶かさなければならないものがあり、喘息の吸入薬などもそれぞれ使用方法が異なります。処方された外用薬で、使い方がよくわからないようなときはお気軽に声をかけてください。



～おいしい病院食レシピ～

季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化が激しく体調を崩しやすいので、しっかりと免疫力を高めておくことが大切です。

腸の調子を整えると、体の免疫力が高まることが知られています。そこで今回は、腸の調子を整えるために必要な栄養素である食物繊維を多く含んだおかずとして、五目煮豆を紹介します。

【材料 2人分】

- ・大豆水煮缶 100g
 - ・ごぼう 1/6本
 - ・にんじん 1/6本
 - ・こんにゃく 1/4枚
 - ・れんこん水煮 60g
- | | | |
|---|---|-------------|
| A | { | 酒 小さじ2 |
| | | 水 1カップ |
| | | だしの素 小さじ1/4 |
| | | 砂糖 小さじ2 |
| | | みりん 小さじ1 |
| | | しょうゆ 大さじ1 |

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、小さめの乱切りにする
- ②にんじんは皮をむき、小さめの乱切りにする
- ③れんこんの水煮は食べやすい大きさに切る
- ④こんにゃくは熱湯に通し、1cm角の角切りにする

- ⑤鍋に大豆、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、Aを入れてさっと煮たら、さらに砂糖とみりんを加えて味を含ませる
- ⑥しょうゆを加えて煮汁がなくなるまで煮る



【ポイント】

最初からしょうゆを入れて煮ると、味がしみ込む前に野菜が硬くなってしまいますので後から入れましょう。

【一人分の栄養価】

エネルギー 132Kcal、タンパク質 7.6g、脂質 3.4、塩分 1.1g、食物繊維 6.0g

食物繊維はおなかの調子を整えるだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑え、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病を予防する働きがあります。豆類や根菜類、こんにゃくその他に、海藻類や果物にも多く含まれています。

精神保健業務懇談会

平成26年2月21日(金)に当院会議室において、平成25年度精神保健業務懇談会を開催致しました。当懇談会については、管内市町村及び保健福祉事務所の精神保健業務の担当者の方に対して、当院の現在の取り組み状況等を説明するとともに、担当者の方から、各市町村、保健福祉事務所の現状及び当院に対する意見、要望等をお聴きすることを目的に毎年開催しているものです。

今年度も、8市町村及び県中保健福祉事務所から12名の方が出席されました。当院からは、横山院長から当院の児童思春期外来の状況について説明し、昨年4月に着任した佐藤副院長からは「心に残る症例」と題した話題提供を行いました。また、出席された担当者の方々からは、それぞれの現場の状況や問題点等の説明及び当院に対するご意見等をいただきました。当院では、いただいたご意見等を踏まえながら、これからも地域の精神科医療に貢献していきたいと考えております。





心の健康相談

「障がい者との接し方」 ～ 心理室の立場から 子ども編 ～

障がいのあるなしに関わらず、子どもたちには生まれながらに個性があり、「育てやすい子」もいれば「育てにくい子」もいます。個性が強すぎて本人や家族などの周囲の人が非常に困ってくると障がいという呼び方になることがあります。子どもが障がいをもつということは簡単に言うと、多くの子どもが自然にできることが、ぱっとできないということの意味するので、できるようになるためには行動のコツを身に付けることが大事になります。ちなみに、心理室ではその個性を、心理検査と言う形で客観的に捉えることを仕事にしています。

個性の延長上の障がいとして『自閉症スペクトラム』というものがあります。興味関心がユニークで好きなことは大人顔負けに詳しいことも多いのですが、集団行動や人付き合いが非常に苦手な障がい者で、集団のルールよりも自分の興味関心を優先してしまってトラブルになってしまったり、場の雰囲気や相手の気持ちをうまく読み取れなくて苦労するといったことが特徴です。

もうひとつ『ADHD』という障がいもあります。非常に活発で頭の回転も速いお子さんが多いのですが、じっとしていることや、やりたいことを我慢すること、好きなことをやっている時に自分でやめることなどが苦手です(逆にボーっとしすぎちゃって困っているお子さんもいます)。

これらの苦手な部分を、本人の意思や努力で、時には大人の力づくでなんとかさせようとするのは難しい、というか無茶です。親側としてはしつけのつもりでも、子どもの自信を失わせたり、親子関係が悪くなったりといった不都合の方が大きくなってしまいます。

今回のテーマに戻りますと、子ども(障がい児)への接し方のコツは「まずは個性を知りましょう」と言うことです。早めに子どもの個性を知ることができれば、親と子お互いの負担が減って、子育てがもっと楽しくなります。「ここは言うだけでは難しいから、こちらが工夫してみよう」「これは得意なところだから期待して一緒にがんばってみよう」と、効率の良い子育てができるようになります。個性にあった大人の関わりにより、子どもも自分の行動のコツを身に付けやすくなります。

病気かどうか、障がいを持っているのかどうかという視点よりも、子どもの個性が知りたい、日頃困ることがあるのだけど、これって個性なの? といった疑問を解決するために精神科(児童思春期外来)の受診を検討してみるのはいかかでしょうか。まだまだ精神科の敷居は高いと思いますが、子育て相談の選択肢の一つに加えていただけたらと思っています。

医師紹介

科別	氏名	職名	専門分野
精神科	横山 昇	病院長	精神科一般
	佐藤 浩司	副院長	精神科一般
	山田 康人	科部長	精神科一般
	金澤 壮一	科長	精神科一般、児童思春期、発達障害(成人を含む)
	石川 大道	科長	精神科一般、児童思春期、発達障害(成人を含む)
	小林 秀孝	医員	精神科一般
内科	宗像 修	副院長	消化器内科

外来診療のご案内

● 外来受付・診療時間

診療科	受付時間		診療時間	
	午前診療分	午後診療分	午前診療分	午後診療分
精神科一般 内科	8:30~11:00	13:00~15:00	9:00~11:30	13:00~15:30
児童思春期 外来	全て予約制		9:00~11:30 (水曜日・金曜日) (第3土曜日) <small>※水曜日・金曜日は月各2回の診療</small>	13:00~16:30 (木曜日) <small>(水曜日・金曜日、第3土曜日の一部)</small>

● 診療日

精神科一般及び内科 ~月曜日から金曜日(祝日を除く。)
 児童思春期外来 ~水曜日・金曜日(月各2回)(県立医大派遣医師)
 木曜日(当院常勤医師)
 第3土曜日(応援医師)
 (※休診や診療日変更の場合がありますので、予約の際にご確認をお願いします。)

● 予約診療について

☆ 精神科一般 新患 ~予約が必要です。
※新患の診察は、月曜日から金曜日の午前中のみ。
 ☆ 精神科一般 再診 ~午後の診察について予約の受付を行っています。
 ☆ 児童思春期外来 ~全て予約が必要です。

【予約受付時間】 8:30~12:00 13:00~17:00(月曜日から金曜日)

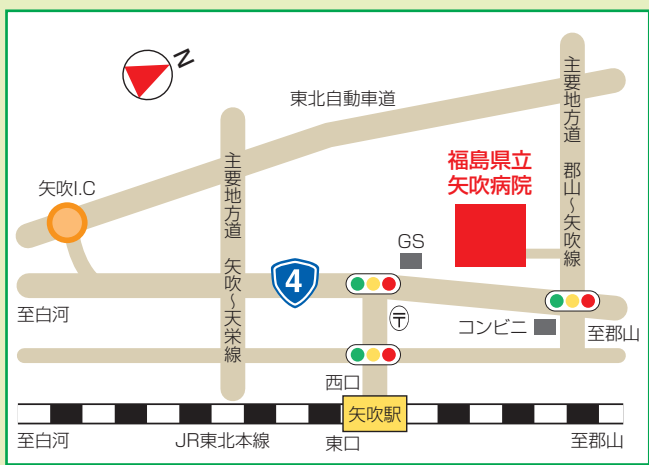
※担当医の診療日については、当院のホームページをご覧ください。
 代診・休診についても、ホームページでお知らせしております。

交通のご案内

● JR矢吹駅より徒歩20分。JR矢吹駅(西口)と当院を結ぶ送迎バスも運行しております。



<送迎バス時刻表>



迎え	JR矢吹駅 → 矢吹病院
1便	8:10発
2便	8:40発
3便	9:45発
送り	矢吹病院 → JR矢吹駅
1便	9:25発
2便	10:50発
3便	11:20発
4便	14:30発
5便	15:25発

※病院正面玄関前からご乗車できます。

発行 ● 福島県立矢吹病院

〒969-0284 福島県西白河郡矢吹町滝八幡100 TEL0248-42-3111 FAX0248-44-2551

ホームページ <http://www.pref.fukushima.jp/kenbyou-yabuki/index.htm>