

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. **9** 【平成25年9月】



CONTENTS

〔写真〕患者作品
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「復興に必要なもの」
- P2** 【TOPICS】佐藤副院長 ～群馬から着任しました～
- P3** 検査だより ～診察前検査とは～
- P3** 安全だより ～医療安全管理室～
- P4** 栄養管理だより ～おいしい病院食レシピ～
- P4** お薬ミニ講座 ～抗うつ薬について～
- P5** 会計窓口だより ～予約診療実施中！～
- P5** 「第1回矢吹病院祭」の開催にむけて ～地域と考えるメンタルヘルス～
- P6** 障がい者との接し方 ～心理室の立場から 大人編～
- 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

復興に必要なもの



病院長 横山 昇

3.11(東日本大震災)からあつという間に2年半が過ぎてしまいました。前号で「気が済むまで毎号このテーマ(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。

他県と比べて福島県の復興がひとき遅れている理由は、たった一つ「東京電力福島第一原発事故」が重なったからに他なりません。収束の目処も立たないレベル7の事故が起きてしまったわけですから、そう簡単に復興が進むはずはなく、半世紀は帰還できないと諦める避難者の気持ちは痛いほど理解できます。一方で、一刻も早く生まれ故郷に帰りたい、我が家に戻りたい、とひたすら望む方が数多くいらっしゃることも厳然たる事実であり、懸命に復興と取り組む個人・団体もまた多数存在します。彼らを支援し、復興を成し遂げるためには何が必要なのでしょう？ 何が足りないのでしょうか？ 私なりにあれこれ思いを巡らしてはみましたが、どれもありがたりの話になってしまいそうで、これだと思い当たるものに辿り着けませんでした。

そんな中、先日何気なくTVを見ていたら、原町中央産婦人科医院の故・高橋亨平(きょうへい)院長先生のドキュメンタリー番組が流れていました。ご存じと思いますが、先生は、震災と原発事故の発生後も、医師不足となった福島県南相馬市に残って診療を続けられました。しかし震災2ヶ月後に直腸癌に侵されていることが判明。肺や肝臓に転移して手術できないほどに進行しており、「余命半年」と宣告されたのです。それでも「自分が診療を続けなければ南相馬に残る人がいなくなる」と診療をやめようとせず、福島医大に通って抗癌剤投与と放射線療法を受けながら地元の住民たちと向き合い続けたのです。そんな先生も昨年12月にはついに入院を余儀なくされ、今年の1月22日に74年間の人生に幕を閉じられました。先生の49日は奇しくも3月11日その日だったそうです。

在りし日の先生は取材の際に、「復興とは夢、夢とは子ども、子どもは未来だ」「子どもの生まれない街に復興はない、未来はない」と口癖のように繰り返していたようですが、開業以来一万人以上の命を取り上げてきた産婦人科医としての達観・性根を示す、とても重い言葉だと感じました。先生にとって復興に必要不可欠なものは唯一「子どもたちの生命」であり、それ以外は眼中になかったのだと思います。これまであまり報道されませんでした。先生は幼稚園や妊婦宅の除染作業を自ら率先して行い、公立相馬総合病院へのホールポディーカウンターを設置や南相馬除染研究所(社団法人)の立ち上げなどにも尽力されるなど、自らの信念に基づいて子供たちを守る姿勢を貫き通されました。

私も高橋先生の言う「子どもたち」に匹敵するような「これがなければ復興はない」と断言できるものを探してみようと思います。皆様もご一緒にどうですか？

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。

● 佐藤副院長 ～群馬から着任しました～

はじめまして。平成25年4月1日より矢吹病院に入職した精神科医の佐藤浩司と申します。「彩雲(県立矢吹病院地域連携誌)に自己紹介を…」という編集員からの依頼で何やら書きたいと思います。(ただこの地域連携誌というのは何処に置かれ、一体誰が手に取るものなのかしら。私は誰を対象に何を綴ればいいのかしら…。まあこだわらないでいこう。)

私は昭和63年に精神科医になりました。地元の群馬県内(一時期、長野県内)で今年の3月まで仕事をしていました。精神科医には相応しくない馬車馬のような毎日を送り、五十路も経て、少しのんびりという気持ちもあったのですが、何の因果か、勿論、平成23年3月11日の震災、原発事故の影響もあり、それに関してmission(使命感)めいたものもありますが、要は入職を希望し、採用され、矢吹病院に勤め出したわけです。

ここから微妙に話は展開します。前の文章で私が矢吹病院に入職した経緯を書いたのですが、そして自分なりに「何故福島に来たか?」の理由は数多く挙げできますが、それらは、みんな本当といえば本当、でもそれが全てではないような、つまり個人の「ある行為」は簡単に単一の動機(原因)で形成されるわけではないということが言いたいわけです。

あなたなら下記の文章を完成させるためにカッコ内にどんな文を挿入しますか。

「お金がないので()。』

例えば「お金がないので(強盗をした)。』

例えば「お金がないので(友達に金を借りた)。』

例えば「お金がないので(サラ金に手を出した)。』

例えば「お金がないので(働いて金を得た)。』

例えば「お金がないので(寝て過ごした)。』

色々な文章が成立します。同じ原因でも結果は千差万別ということです。

次の例題は如何でしょう。

「私はあなたが好きなので()。』

例えば「私はあなたが好きなので(じっと見つめていた)。』

例えば「私はあなたが好きなので(ぶん殴りたくなった)。』

例えば「私はあなたが好きなので(キスをしたくなった)。』

例えば「私はあなたが好きなので(話しかけることもできなかった)。』

文章にはなっていますが、これだけでは不十分な、もっと背景がわからないとすっきりしないような感じもあります。ここまで書いて、この文章完成のための課題は、精神科でも頻用される心理検査の一つSCT(Sentence Completion Test 文章完成テスト:被験者のパーソナリティーの把握・評価をするテスト)みたいだなと気付きました。

「矢吹病院は県立精神科病院なので()。」「私は公務員なので()。」「私は医療者なので()。」「病院とは()。」「矢吹病院の課題は()。』色々な文章完成を考えられますが、きっと同じ人間でも時に答えは違い、別の人間であれば、また考えも違い、また別の人間同士でも似通った答えもあり、また「言葉」と実際の「行為」とはまた別モノであり、こうなると、混沌としてきてなかなかまとまりません。

すなわち自分自身の考えの在り方自体もあいまいで、他人は何を考えているかもわからないそのような不安定な中で私たちはどうも漂っているようなのです。しかしそう言ってみては身も蓋も無いので、何とか歯を食いしばって私自身、また周りの人も巻き込んでなんとかしていくのです。粘り強い啓蒙と実践を示す必要があります。「何故我々は、矢吹病院にいるのだろう。』私のみではなくみんなが自問自答を繰り返してくれれば良いな、と思います。

菟藟問答のような、分かりにくい話になってしまいました。とにかくやれるだけのことはやろうと思います。よろしくお願ひします。



副院長 佐藤浩司



検査だより

from
Clinical Laboratory

～診察前検査とは～

診察前に検査を行い、検査結果を基に迅速な診断を可能にする検査を「診察前検査」といいます。

診察前検査は迅速な診断による効果的な治療の開始、疾患の重症化の回避、診察前に検査結果が出ることによる受診回数の低減など患者さんにもメリットをもたらす診療体制です。

当院で実施している診察前検査について簡単に説明します。まず尿検査や便潜血検査などの一般検査、貧血検査などの血液学的検査、肝臓機能や腎臓機能・血糖検査などの生化学的検査、服用している薬の血液中の濃度を検査する血中薬物検査、心電図検査や脳波検査などの生理機能検査、インフルエンザやノロウイルスなどの微生物迅速検査などを実施しています。脳波検査など検査に時間がかかる検査については予約による場合もあります。

病院の基本理念に基づく検査室の基本態度のなかに、「常に正確で迅速にそして効率よく検査をする」と掲げてあります。その基本態度のとおり日々の検査を迅速かつ正確に実施するため、機器類の点検整備、精度管理、試薬類の補充を行っています。

医療の進歩は目覚ましいものがあります。日々の検査に新しい情報を取り入れ、これからも迅速に正確な検査の遂行に努力していきます。



自動血球計数装置



心電図記録計



安全だより

from
Medical Risk Management Office

～医療安全管理室～

医療の安全を守り、患者さんの信頼を得るために、当院では、平成16年4月に医療安全委員会を、平成19年9月より、さらに医療安全管理室を設置し専任の看護師を配置して医療安全に努めています。

医療安全は医療の質に関わる重要な課題です。患者さんの安全を第1優先に考えて、職員一人ひとりが安全な医療を提供することを自分自身の課題と認識し、安全管理体制の確立と安全な医療の徹底を目的に活動しています。

<院内のルール作りと欠かせない患者さん・ご家族一人ひとりのご協力>

医療を安全に行うためには、当たり前前かがことが当たり前に行われるように、スタッフ全員で業務を統一化・標準化することが重要です。ベテランと新人に技術の差はあっても、やり方は同じでなければ困ります。このため、病院の業務には殆ど全てに作業手順を示すマニュアルが用意されています。いわゆるルールです。しかし、医学は日進月歩であり、医療にも日々新しい技術や治療法が登場します。また、自分たちでは十分と思っていた業務手順が他施設ではもっと効率的かつ安全に行われていることを知ることもあります。ルールは一度決めればよいというものではなく、現状に即しているか、本当に守られているか、時代遅れになっていないかなど、色々な視点で見直すことが大切です。

管理する視点からだけで作ったルールは機能しません。そのためには現場の声や患者さん、ご家族お一人お一人のご協力が欠かせません。例えば、入院時にリスクに関する説明を実施しています。簡単な説明とは言え、ご負担をおかけします。場合によっては、予防のための措置を講じる事もあり、不安と心配をおかけするかも知れません。医療の安全は関係する人たちの協働・相互理解の上に成り立っていますが、一方で我々の気がつかない所に潜んでいる危険の芽を、患者さんやそのご家族の視点のゆえに暴いて頂けると言うこともあるのではないのでしょうか。

医療安全管理室は各現場や患者さん、そしてご家族と密接に連絡をとりながら管理をしなければならないと思っています。



場面設定KYT(キケンヨチトレーニング)による集合研修A班の一場面



栄養管理だより

from
Nutrition Support Service

～おいしい病院食レシピ～

秋サバのおいしい季節となって参りました。
今回はサバのカレー風味焼きをご紹介します。カレー粉を使うことによってサバの生臭さが消え、とても食べやすくなるため患者様にも好評のメニューです。

【材料 2人分】

- ・サバ(切り身・70gくらいのもの) 2切れ
- A
 - カレールー 少々
 - しょうゆ 小さじ1
 - 料理酒 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ2/3
 - にんにく(チューブのおろしにんにくで可) 少々
 - 溶き卵 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①Aをよく混ぜ合わせ、そこへサバを入れて10分ほど漬けておく
- ②10分漬けたらそこへ片栗粉を入れ、よくかき混ぜる
- ③フライパンに油を引き、皮の方から両面を焼く

【ポイント】焦げ付きやすいので、弱火～中火でじっくり焼くと中までふっくら火が通ります。サバだけでなく他の種類の魚やお肉でもおいしくできます。余った溶き卵はみそ汁に入れてかきたま汁にするといいですよ。



【一人分の栄養価(サバ1切れ70gの場合)】

エネルギー216Kcal、タンパク質15.5g、脂質14.0g、塩分0.7g

サバにはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸という栄養素がたくさん含まれています。この不飽和脂肪酸は血液中のコレステロールや中性脂肪を下げる、血栓が作られるのを防ぐなどの働きがあり、動脈硬化、高血圧症、心疾患、脳血管障害などを予防してくれます。

お薬ミニ講座

● 抗うつ薬について

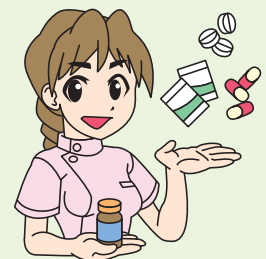
今回は抗うつ薬についてご紹介したいと思います。複雑でストレスの多い社会環境の中で生活していると、どのような人でも様々な出来事により気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしますが、原因が解決したり、時間が経過することによって自然に回復していきます。

うつ病ではそのような状態が回復せず、何に対しても興味が持てなくなったり、憂鬱な気分が続いたり、やる気が出ないなどの心の症状に加えて、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの体の不調も現れます。

原因としては、脳の中の神経伝達物質であるセロトニンとノルアドレナリンの量が少なくなっていることが考えられ、治療には脳内の伝達物質を増やす作用のある抗うつ薬が使われます。

当院で処方されている抗うつ薬

- ・三環系抗うつ薬
アナフラニール、トリプタノール、アモキシサン、トフラニール、アンプリット、プロチアデン
- ・四環系抗うつ薬
ルジオミール、テトラミド
- ・SSRI (選択的セロトニン再取り込み阻害薬)
パキシル、ジェイゾロフト、ルボックス、レグザプロ
- ・SNRI (セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)
トレドミン、サインバルタ
- ・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)
リフレックス
- ・その他
レスリン



三環系抗うつ薬は抗うつ効果は強いのですが、のどの渇き、便秘、めまいなどの副作用が現れることが多く、最近はそのような副作用の少ない、新しく開発されたSSRIやSNRIが多く使われています。服用しはじめの頃に不安・不眠・胃腸症状などが現れる事がありますが、1～2週間服薬を継続していると軽減していくことが知られています。うつ病の症状が改善してきたと実感できるまでには数週間かかりますが、自分の判断で薬を多く服用したり、急に中止したりせずに治療を継続する事が大切です。心の不調を感じたときは、我慢をしたり、一人で頑張り過ぎたりせず、心と体を休めながら、ぜひ受診されて治療をはじめてください。

会計窓口だより

～予約診療実施中！～

当院では、精神科の他、内科及び専門外来として児童思春期外来を実施しています。

なお、当院の精神科と児童思春期外来は、新患と再来とも患者様の待ち時間短縮を図るために予約を承っておりますので、ご来院の際にはぜひご予約ください。

内科については予約なしで受診可能ですが、緊急の方を優先とする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

診療日・時間のご案内は本誌P.7をご参照下さい。

なお、休診や診療時間変更情報は当院のHPでもご案内しています。

○外来診療に関する予約・お問い合わせは…

電話 0248 (42) 3111

※受診の際には保険証・受給者証をお忘れなくご提示下さい！

ご存じですか？

当院の内科外来では、胃カメラなどの検査やインフルエンザ予防接種等も実施しています。なお、これらは予約制となっておりますので、受診ご希望の方はお問い合わせ下さい。



ご不明な点は、病院スタッフにお尋ね下さい。

「第1回矢吹病院祭」の開催にむけて

～地域と考えるメンタルヘルス～

地域の方々と交流を図り、地域から信頼され、地域に根ざした病院づくりの一環として、初の試みである病院祭の開催を下記にて予定いたしております。

日時：平成25年10月27日(日) 10時30分～14時30分

場所：矢吹病院正面駐車場(雨天時：矢吹病院内体育館)

内容：こころの健康相談、ストレス度チェック、アロマテラピー体験、血圧測定、バザー(売上の全額を矢吹町に寄付)、キッズコーナー(作品制作)、模擬店(焼きそば、豚汁、わたあめ、ポップコーン、ジュースを、先着100名様分)など。



会議風景

現在、病院職員全体で準備に取り組んでおります。皆様方のご来場を心よりお待ちしておりますので、是非とも、この機会に当院へお越し下さい。

～矢吹病院祭に関する問い合わせ先～

福島県立矢吹病院内

担当 渡辺 政廣

滝田 英俊



心の健康相談

「障がい者との接し方」 ～ 心理室の立場から 大人編 ～

我々臨床心理技術者は、その教育課程でカウンセリングの基礎となる「受容と共感」について繰り返しトレーニングを受けてきました。「受容」とは「相手を無条件で受け入れ尊重する姿勢」であり、「共感」とは「話し手の思いを、あたかも自分の経験であるかのように理解する(想像する)」ことであり、われわれが相談を受ける際の「武器」でもあります。今で言えば「傾聴」ということになるでしょうか。

我が国における認知行動療法の第一人者である大野裕医師は「傾聴」について、「聴」のなかに「耳」と「心」が入っていることから、「ただ耳だけで話をきく『聞く』とは違い、『傾聴』とはここから耳を傾ける姿勢である」と説いています。まさにご卓見！ この「ここから耳を傾ける姿勢」は、相手が障がいをお持ちの方であろうと健常者であろうと、接する際に共通することではないでしょうか。

しかし「言うは易し、行ふは難し」というように、これがなかなか難しい。こう書いてしまうと読んだ方が「んじゃ無理じゃん」とか「こんなの書くなよ」と思ってしまうかもしれないので、「こうすると良いかも」という具体的なポイントを挙げます。

「接する」という行為には、多くの場合、言語によるコミュニケーションが付随します。つまり「会話」です。その際には聴く側としては自分の考えや価値観を押し付けない、という姿勢がまず必要です。相手の考えや判断、話の内容を批評しないでありのまま受け入れること。これが「傾聴」に繋がります。誰でも自分の話が相手から否定されるのは嫌なものです。これができたら次は相手が努力して頑張っている点、相手の長所や強みについて褒めたり言葉で伝えたりするようにしてみましょう。

どうでしょうか。「ここから耳を傾ける」と言われると「？」と困ってしまいますが、この2つだったら、何とかできそうではないですか？ まずはご家庭の中でトライして頂きたいものですが、特に子供さんに対して実践を続けていると、親としての「株」も上がるかも…(保証の限りではありません)

「大人編」のはずが最後は「子ども編」になったところで、次号へバトンタッチです。

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 ~予約が必要です。
- ☆ 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)

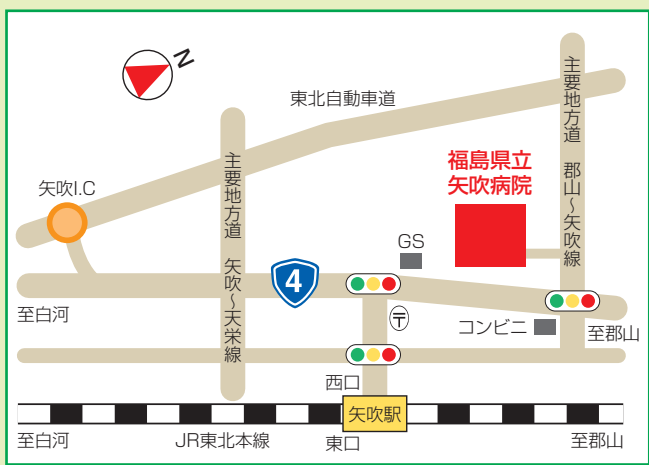
※担当医の診療日については、当院のホームページをご覧ください。
 代診・休診についても、ホームページでお知らせしております。

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	9:40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>