

むあしづ



特定医療法人 南山会

親切 安心 信頼

峠西病院・峠西老人保健センター・きづな
・アルプス訪問看護ステーション

2017

1

第31巻1号
(通巻353号)



今年は酉年です。ところで酉の字は酒に似ています。12支は中国で使われていた農業用語で、農作物の成長過程を12段階で表す意味を持ち、カレンダーとしての役割を果たしていました。酉は十二支の十番目の月で果実が極限まで熟すころ、従って酒壺に実を詰めるところから酒壺の象形文字の酉が使われました。後に庶民にわかりやすいように12支に動物が割り振られ、酉には音が似たにわとりが当てられました。そこで、にわとりの写真を探しましたが適当なものはありません。写真はエクスマウスというオーストラリア西海岸の町で撮ったモモイロインコです。右の眼の赤いのが雌、左の黒っぽい目が雄です。仲がいいですね。一度つがいが形成されると一生の間、そのつがいは継続されるそうです。寿命は30年から50年といわれていますから鳥としては長生きですね。



日本医療機能評価機構

峠西病院の理念

「その人らしさ100%」

峠西病院の方針

1 説明と納得の
医療

2 多職種の連携

3 「ここちよさ」の追求

4 社会参加の推進

院外研修

『心理教育プログラム～教育的アプローチの実際～』に参加して

平成28年11月19日、山梨県精神科病院協会作業療法部会主催の研修に参加しました。県立北病院の作業療法士の辻先生より「心理教育プログラム～教育的アプローチの実際～」というテーマで、心理教育が始まりた背景やその必要性、具体的な手法などについてエビデンスをもとにご講演をいただき、勉強させていただきました。

研修では「退院準備プログラム」というドラマ風に仕立てた視覚教材を用いた心理教育プログラムの紹介があり、実際にDVDの一部分を見せていただきました。その中では、精神疾患に罹患した患者役の登場人物が出てきてご自身の体験を話され、それについて話し合いを行うシーンがありました。心理教育と聞くと、適切な情報を支援者が伝えるという勝手なイメージがありました。が、今回のような視覚教材を用いて体験談を聞くという方法は参加者にとっても受け止め方が普段と変わり、新しい切り口で介入が出来るのではないかと感じました。対象者支援者の双方にとって分かりやすいものの方が内容の共有もしやすく、またその後のディスカッションも行いやすいのではないかと大変参考になりました。

それ以外にも家族心理教育から始
(参考…心理教育・家族教室
ネットワークホームページ)

まつた経緯やその重要性について繰り返し触れられたのが印象的でした。当院でも「心理社会的治療支援プログラム」として心理教育プログラムを実践していますが、これらは家族へのアプローチをより一層充実させていく必要があると感じました。

心理教育のアプローチをする上で丁の考え方が重要であり、根底にあります。

フレンズ 清水 悠司

精神障害をお持ちの方が、自分の入院経験や地域生活の経験を生かし、精神科病院に長期入院している方に対して支援を行う役割を持つています。「同じ体験をした仲間」として、退院までの不安な気持ちを受け止め、退院後の生活を具体的に伝えることができます。

○ピアサポーターとは？

平成28年11月28日『ピアサポーターを活用しよう』という院内研修があり、ピアサポーターについて勉強をさせていただきました。

精神疾患をお持ちの方やその家族に、疾患についての正しい知識や情報を伝える支援方法のひとつ。正しい知識や情報を伝えるだけでなく、支援者と当事者、あるいは当事者同士で対処方法を協働して考へることで、疾患や障害に向き合いやすくなる効果が期待されている。

現在、岐阜病院ではグループへの支援を行っています。実際のグループ支援の様子としては、ピアサポーターの方達が自己紹介をし、参加者の皆さんを和ませながら、これまでの体験談を聞かせてくださいます。もちろん質問があれば、その都度、丁寧に答えてくださいます。地域生활に不安を感じている方は、グループ支援後、個別にピアサポーターの方に相談することもできます。同じ障害を抱え、不安感を分かち合えるからこそ、参加する方達もリラックスしながら話を聞くことができ、安心できるのだということがわかりました。

院内研修『ピアサポーターを活用しよう』



- ②グループ支援
- ・院内でのグループ活動を通じて地域生活のイメージを伝える活動
- ・長期入院中の方や家族への情報提供
- ・地域の関係機関の方や病院関係者に対する知識の普及啓発

急性期病棟に入院されているうつ病の患者様の看護として、症状による辛さ、不安などの訴えの傾聴や共感、休息がとれるような接し方を心がけてきた。しかし、それだけでうつ病の症状が軽減されてくるわけではない。看護の中にCBT（認知行動療法）の技法を少しでも取り入れることで、患者さまの回復に役立てることができるかもしれません。また、病棟に勤務する看護師全員がCBTの技法を活用できるようにしていきたいと感じた。

結果

数人の患者様にアセスメントシートを用いながら、問題となる事を一緒に考えて目標を決め、看護計画として立案することができた。きちんととした面接形式をとらなくても会話をしていくなかで問題点が上がってきていた、患者様自身が気付かなかった

目的**看護実践に認知行動療法的アセスメントを取り入れる****実践内容**

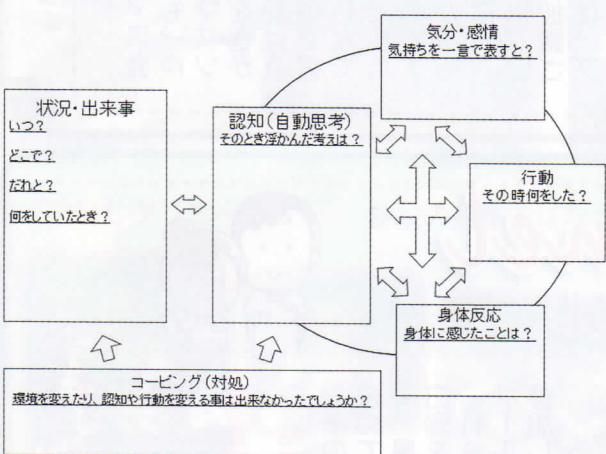
技能賞
アスピール病棟
入倉 一美

平成27年度 目標管理発表会

問題点が見えてきたりした。また、初めて勉強会に参加したスタッフの中からも手探り状態だが、会話方式でアセスメントを行つてみたと言う報告もあがつてきた。

考察

今までCBTを、いざ患者様に使おうと考えた時に不安がつのり、なかなか実践に踏み切ることができなかつたことやCBTについて学んだことがないスタッフが多いことを考慮し、CBTについて知ってもらうための勉強会を行なうこととした。外部の講師に月2回ずつ、合計10回の勉強会を依頼し、スタッフ全員に共有できるようにしていった。その後、入院しているうつ病の患者様に向けて、面接形式をとらなくとも日々の看護の中でシートを用いてアセスメントをしていき、看護過程に組み入れていけるように工夫していった（下図：アセスメントシート）。



「認知IIものの見方や考え方」に働きかけて気持ちを楽にする精神療法（心理療法）の一種。人間は、自分が置かれている環境やできごとを常に主観的に解釈（認知）している。通常であれば適応的に行われているが、強いストレスを受けていいる時やうつ状態に陥っている時は、認知に歪みが生じてしまう。その結果、状況を悲観的に捉えて不安感や抑うつ感を強めてしまう。

認知行動療法ではそうした「考え方のくせや歪み」を検証し、思考のバランスを取れるように働きかける。悲観的になり過ぎず楽観的にもなり過ぎない、現実的で柔軟な考え方をし、現在の状況に対処していくよう行動を変えていく手助けをする。

用語解説**認知行動療法（CBT）**

参考…国立精神・神経医療研究センターホームページ



ディケア Channel チャンネル



今月のデイケア活動紹介

〈プログラム名〉 キヤツチボール

（活動日）火曜日（月1回）水曜日（毎週）

活動內容

その都度、皆で話し合い、活動場所を決めていきます。主な活動場所は櫛形公園で、暑い時期には伊奈ヶ湖へ行き、鯉や白鳥を見ながら行っています。

11月には、他の施設との交流ソフトボール大会も行われ、沢山のメンバーが参戻しました。

＜参加者の声＞

家にいるとあまり体を動かさないが、デイケアでキヤッチボールをしたり散歩をしたりして体力をつけて、運動不足にならないようにしています。

興味のある方や参加希望の方は、お近くのスタッフまでお知らせください。その後、デイケアスタッフがご案内致します。



ろうけん Times★

あけましておめでとうございます。今回は年の瀬が迫った老健の皆さんの活動の様子をお伝えします☆

『ピアノコンサート』 1階ホールにて全階合同のピアノコンサートが行われました♪

先生のピアノ伴奏に合わせ、楽しそうに皆さん歌声を響かせていました！



『出前レクリエーション』 普段の食事ではなかなか難しいお寿司などを出前し、舌鼓を打っていました！



『干し柿作り』

デイケアの皆さんで干し柿を作りました☆出来上がった柿はデイケアの軒先に干しました。出来上がりが待ち遠しいです！



健康情報コーナー

障害年金って何ですか？

当院には多くの患者様が通院しており、当然若い方も多くいらっしゃいます。そして中には、精神疾患を患ったために仕事が続けられず、休職してしまったり、辞めてしまったりする方もいます。そういう方に向けて、当院ではリワーク（復職）支援を行うなどのサポートを提供しています。ただ、仕事ができなくなってしまった場合、普段の生活費はどうすれば良いのでしょうか。

今回は「障害年金」について精神保健福祉士の川口さんに聞きました。

Q. そもそも障害年金って何でしょうか？

障害年金とは、病気やけがによって日常生活や就労に支障がある方に対して支払われる年金のことです。精神疾患を患った方も受給することができます。1級から3級までの等級に分かれており、それによって支払われる年金額などが変わります。

Q. 働いている方でも受給できるのでしょうか？

原則的には働いている方でも受給することが可能です。また「○○さんは、障害年金を受給している」という通知が会社側に行くこともありますので、ご安心ください。ただし、未成年の頃から疾患を患っている方など、一部の方は前年の所得が一定額を超えた場合、支給額が制限されたりすることがあります。

Q. もし受給したい場合は、どうすれば良いのでしょうか？

障害年金を受給するためには「これまでどれだけの期間、国民年金の保険料を納めてきたか」あるいは「一定以上の障害が認められるかどうか」などの審査を受ける必要があります。そのため、まずは社会保険事務所やかかりつけの主治医に相談することをお勧めします。

◆趣味：ドライブ
◆好きな場所：古い町並み
◆好きな言葉：明けない夜
◆は無い



櫻田 明子
看護師
(アルプス訪問看護ステーション)

◆趣味：スノーボード、
ウエイクボード
◆好きな食べ物：チーズ、
アボカド
◆好きな場所：初島



塚原 葉子
看護師
(峠西老人保健センター)

新
入
社
員
紹
介

患者の権利と義務

あなたには、「その人らしさ100%」の理念の下、闘病の主体者として、以下の権利と義務があります。

- 必要かつ十分な医療サービスをあなたにふさわしいやり方で受ける権利
- 闘病の主体者として、医療者と協力して治療に参加する義務
- 病名・病状・予後・診療計画・薬の名前や副作用などについて説明を受ける権利
- 個人の秘密が守られる権利と、私的なことに干渉されない権利
- 患者としての行動に適用される病院の規定・規則を知る権利とそれを守る義務
- 医療費等の請求を点検し、説明を受ける権利と、それを期限までに支払う義務
- 他の患者や病院職員の医療提供に支障を与えないよう配慮する責任
- 治療上必要最小限の行動制限を受けることがあるが、「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」に定められた面会・通信の自由・退院請求の権利及び治療・対応に対する不服申し立てをする権利

音楽鑑賞

私の趣味は音楽鑑賞です。主にクラシックのピアノ独奏が好きです。きっかけはジブリ映画『ハウルの動く城』の「人生はメリーゴーランド」のピアノバージョンを聴いて久石譲を知り、ピアノの幅広い音楽性に魅了されたことから色々な曲を聴いてみたいと思い、次第にクラシックの方にも興味がわいてきました。

山梨県には幸いにも多くのピアニストが演奏に訪れています。奇跡のピアニスト、フジコ・ヘミング、山梨出身の中村紘子、盲目のピアニスト辻井伸行などです。ライブでは迫力の奏法を見ることができ、豊かな表現に引き込まれました。

万華鏡

つい最近、都内でペット向けの心療内科が開業し話題になりました。気になつたので、その動物病院のホームページをちょっと覗いてみると「獣医師とアニマルコミュニケーションによるカウンセリングのもの、ペット本人の気持ちに寄り添いながら診療をしている」と書かれています。そこで疑問が湧いてきます。そもそも犬や猫などの動物に精神疾患があるのか?と…もし仮にあったとしても言語的コミュニケーションなしに動物たちの気持ちをどうやって理解

するのでしょうか?人間のお医者さんとしてはとても気になるところです。例えば、人間のうつ病では、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状と、気分が重い、楽しく感じないなどの精神症状を確認して診断を行つてきます。そして、犬の場合はどうなるのかと考えてみます。まず、食欲がないなど、元気がないなどといった身体症状は観察しないで、犬の場合はどうなるのかと見てみます。でも、もちろん人間でもそうですが、これだけではつ病とは言えません。それが身体の病気で、犬の場合はどうなりますか?と、でも、もちろん人間でもそうですが、これだけでは

患者さんに聴きたくなります。「悲しい気持ちですか?」と、でも犬は答えてくれません。
おそらく、動物に精神疾患があるのかどうかの答えは、人間の精神疾患が話を聴かなくとも診断できるようになつた時に出るのだと思います。現在もコルチゾールというストレスホルモンや脳由来栄養因子(BDNF)を測定したり、脳の働きを見る画像検査や脳波検査をしたりして精神疾患の診断を試みる研究は沢山あります。しかし、今のところ診断に勝る診断方法はなさそうです。ただ想像してみると、言葉を交わさなくても診断されて、何も話せずに治療ができるような精神科の診察室はかなり怖いような気がします。

この一年も読者の皆様にとってよい一年になりますように。今年もおあしすをどうぞよろしくお願ひします。

診療グループ 川崎 洋介

私の趣味

まれて非常に感動しました。日常では車にCDを持ち込んで聴いています。クラシック百選やショパンのワルツ集などが好きです。ショパンのワルツは全19曲ありますがそれぞれに違った趣があり、聴き分けるのが楽しいです。また同じ曲でも奏者の曲の解釈によって全く違う印象になることがあります。自分のイメージに合ったピアニストを探すのも楽しみの一つです。

いつかヨーロッパで演奏を聴くのが夢ですが、2人の娘が大学生のため、もうしばらくはCDで我慢です。これからもクラシック、現代音楽ともに楽しましたいと思っています。

栄養グループ 矢崎 隆美

一ノ九ひり編集室

あけましておめでとうございます。2017年最初のおあしすです。ふと「お正月」の「正」ってなんだろう?と気になりました。1年の始まりなら「始」や「元」といった字をあてたほうがしつくりります。「月」に正しいも間違つているもないだろうに、どうして「正」の月なのでしょうか。

調べたところ、お正月の「正」は「たましい」という意味ではなくて「ちょうど基準の」、「ぴつたりまさに」という意味なのだそうです。正午の「正」も同じ意味だと思います。正午の「正」も同じ意味だとか。だから「正月」は「一年の始まりの基準の月」。時代や国によつて「正月」はクリスマスだったりイースターだったりするそうです。とはいってお正月には、餅つき・お年玉・おせち・門松、といったイメージが結びついてしまつていて、「お正月はクリスマスです」と言われてもなんだかピンときませんね。

月はクリスマスです」と言つた言葉には、餅つき・お年玉・おせち・門松、といつたイメージが結びついてしまつていて、「お正月はクリスマスです」と言つたときに「一月」は旧暦では「睦月(むつき)」です。こちらの語源も調べると、「親類知人が互いに往来し仲むつまじくする月から」とのこと。なんとなくこちらは言葉とイメージが腑に落ちる感じがします。

さて、新しい一年の始まりです。この一年も読者の皆様にとってよい一年になりますように。今年もおあしすをどうぞよろしくお願ひします。

今月の予定

1月

- 4日 外来診察開始
褥瘡委員会
NST委員会
- 16日 院内研修「感染予防」
- 17日 新任者研修「作業療法」
クリニカルパス委員会
- 18日 教育委員会
広報委員会
- 24日 新任者研修「入院制度」
- 30日 院内研修
「行動制限最小化の取り組み」



寒い日は門松立つしお正月

綿虫やさよい飛ぶを見失う

新時代なぜよりどうするで道拓き
新年の過程の経験想い込め木枯らしや八ヶ岳のふもとを広く見せ
木枯らしや青い木の葉が赤くなる

櫛形山雪にうまれるアルプス市まで

感謝のこころ文字に置き換え
年始での挨拶かよう年賀状

年の瀬の暖かき日日青き空

あらたまに自由の女神たちにけり
元日や老いても夢をもちつづけ去年今年振り返りつつ想いつつ
芦川 厚子

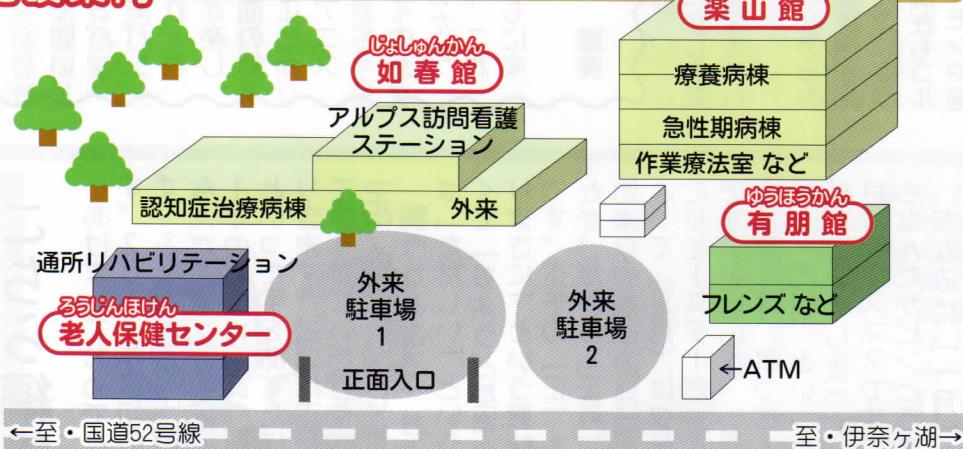
今月もおあしすに素敵な作品が寄せられました。

おあしす広場



※掲載は五十音順です。

施設案内



交通案内

- JR中央線 甲府駅より車で40分
- JR身延線 東花輪駅より車で15分
- 中央高速 甲府昭和ICより車で30分
- 中部横断道 南アルプスICより車で5分
- 山交バス 甲府一南アルプス市甲西支所行き
(十五所経由) 鰐沢営業所行き
(西野経由) 鰐沢営業所行き
小笠原下仲町バス停徒歩5分

月刊おあしす第353号 1987/9/5創刊

特定医療法人 南山会

発行所 〒400-0405 山梨県南アルプス市下宮地421
TEL 055-282-2151 FAX 055-284-4886
URL <http://www.nan-zan.or.jp>
若杉 雄司、川口 敦、坂本 幸廣、近藤 忠彦
塙村 麻美、佐藤和加子、内藤修一郎、齋藤 由布

広報委員会

次回354号も
お楽しみに!

印 刷：株式会社 山扇印刷