

Public Information

松ぼっくり

vol.15
2014 Spring



やわらかな愛の中

医療法人 為進会



寿泉堂松南病院

松ぼっくり vol.15

CONTENTS

うつ病、新型うつ病、適応障害について

診療部長 河野 創一

1

松南だより

- オープン研修会開催 2
- 精神科家族懇話会 2
- 通院身体験研修 2
- グループホームで「新そば会」 3
- デイケア交流ゲーム大会 3

病棟だより

- 紅葉狩りに行ってきました 4
- 第5病棟家族懇話会が開催される 4

薬局だより

- 精神科で使われる薬② 5

部門紹介

- 「事務室」 5

栄養管理室だより

- 花粉症(早めの治療とセルフケア) 6

新入職員紹介

7

平成25年度表彰者

7

寿泉堂松南病院の四季「冬」

- 院内行事クリスマス会 8
- デイケア行事 大掃除 8

外来診療のご案内

9

- ミニコラム 9

- 編集後記 9



表紙【ペーパークラフト】

デイケアのプログラム「ペーパークラフト」のメンバーで今年の干支の午を作成しました。春の花も一緒に飾ってみました。

●うつ病、新型うつ病、 適応障害について

はじめに

生のうちに一度でも精神疾患にかかる人は約3人に1人とされています。中でも気分障害(主にうつ病と双極性障害(躁うつ病))の患者さんは、2011年の厚生労働省の調査では95万人とされています。また、日本の年間自殺者数は毎年3万人を越えていました。2012年は15年ぶりに3万人を切りましたが、いまだに先進国では群を抜いて自殺の多い国です。自殺者の8~9割の人が何らかの精神疾患を抱えていると推測され、その半数以上はうつ病またはうつ状態であると考えられています。精神科で扱う精神疾患は多岐にわたりますが、今回は従来型のうつ病、新型うつ病、適応障害についてお話します。

うつ病

うつ病は「抑うつ気分」「興味・喜びの喪失」の2つが主要症状で、その他に意欲の低下、自分を責める、眠れない、食欲低下などの症状が2週間以上持続することで診断されます。うつ病は「気のもちよう」で起こるものではなく、セロトニンやノルアドレナリンなどの脳内の神経伝達物質の量が減っていることが原因とされています。家族や親しい人の死や病気など悲しい出来事がうつ病を引き起こすことがあります。また、昇進や結婚、子供の独立など明るく嬉しい人生の転機であつてもうつ病の原因になることがあります。

周りの人が気づきやすいサインとしては、「痩せてきた」「口数が減った」「ため息が多くなった」「お酒の量が増えた」などがあげられます。

治療は何よりも「休養」と抗うつ薬による「薬物療法」です。エネルギーを消耗しきっているため、励ましは控えるべきです。また、ものごとを極端に悪くとらえがちのため、重大な決断は先延ばしにするべきです。うつ病は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に回復していくため、焦らずじっくりと治療に取り組むことが大切です。

新型うつ病

最近、今までのうつ病のイメージに当てはまらない「新型うつ病」が注目されています。精神医学的に厳密な定義があるわけではありません。従来型の典型的なうつ病とは印象が違ううつ病のことで、マスメディアにより広まりました。

新型うつ病は、「過食、過眠、鉛のような体の重さ、対人関係を拒絶されることへの過敏性などの特定の症状を有する」と定義されている「非定型うつ病」とほぼ同義に用いられることが多く、20～30代の若者に多くみられ、従来型のうつ病に比べ自責感に乏しく他人のせいにしがち、などの特徴があげられます。

適応障害

適応障害は、学校、職場、家庭などの「はっきりとしたストレス因子によって、うつ状態や



寿泉堂松南病院 診療部長 河野 創一

不安状態が引き起こされるもの」です。

治療はストレス因子を取り除くために環境調整を行います。場合によっては薬物療法を行いますが、本人のストレス対処能力を高めることも重要です。ストレス因子がなくなると症状は6カ月以内に改善します。

早期発見が重要

例えば、職場の人事異動で苦手な上司の下で働くようになり、そのストレスで調子が悪くなった場合、診断はどうなるのでしょうか。「入社しようとする不安・緊張が強くなる」「週末が近づくとつれて気持ちが楽になり、休日は元気に過ごせる」という状態は適応障害といえるでしょう。しかし、症状が悪化して「週末も何もやる気が起きない」「眠りが浅く、夜何度も目が覚める」「趣味が楽しめなくなった」という状態が続くようであれば、うつ病と考えられ、治療が必要です。

大切なことは、自分の具合が悪くなっていることに早めに気づいて、家族、友人、同僚などに相談し、一人で抱えこまないことです。適切な治療により症状は改善しますので、皆さんも身近な人の精神的な不調に気づいたときは、早めの受診をすすめてください。

松南だより

オープン研修会開催

教育委員会では継続的に学習し自己研鑽ができる姿勢を身につけることを目標とし、毎月研修会を開いています。医師、薬剤師、精神保健福祉士、看護師などから各専門職の講師の方々にご講演をいただいております。昨年11月のオープン研修会に、独立行政法人国立病院機構福島病院看護学校の井田先生より、オレム・アンダーウッドモデルを用いた看護過程展開について講義をいただきました。参加者は事例を基に「アセスメント」「長期目標」「短期目標」「援助計画」を作成、グループで発表しました。井田先生より「セルフケアへの援助は患者さんが何を望んでいるか理解する必要がある」と説明があり、研修参加者からは「目標立案時に主観で立案するのではなく、患者さんの思いや希望をどう表現するかも考えながら達成するように立案しなければいけないとだめだとわかった。」との意見が聞かれました。今後も看護職員一人ひとりが目標を持ち、やりがいを得られるよう教育委員会として関わっていきたいと思います。

(教育委員会 佐藤 英文)



精神科家族懇談会

昨年11月に精神科家族懇談会が行われました。

今泉院長の挨拶の後、家族会「松の実会」会長の山田様から家族会「松の実会」の紹介を兼ねた挨拶を頂き、その後、今回の講演として精神保健福祉士で当院のデイケアスタッフである佐久間から、当院のデイケアのあり方や通所者の方々の自主性を引き出す関わり方をしていることなどの内容を分かりやすく講演してもらいました。

家族の方からは「デイケアに行きたくないと言われた時、家族はどのような対応をすればいいのか？」など積極的な質問が聞かれました。

講演後は昨年行われた夏祭りとおリエンテーリングの行事ビデオをご家族の皆様にご覧いただきました。

(リハビリテーション室 山本 剛三)



過鎮静体験研修

大塚製薬さんのご協力によりバーチャルセデーション(抗精神病薬の副作用によって起こる過剰な鎮静が、どのようなものかを体験する装置)による過鎮静の模擬体験をする貴重な機会を得ることができました。機械を装着し電話機のボタンを押したり図形を書いたりしましたが、視点がぼやけ視野も狭くなりひとつの作業を行うことに相当な時間を必要とし、「これでは日常生活もままならない」と実感しました。

今回の機会をきっかけに、より一層患者さんのことを理解し、治療場面や看護に役立てていきたいと思っております。

(リハビリテーション室 山本 剛三)



松南だより

グループホームで「新そば会」

東日本大震災以降お休みしていた「新そば会」ですが、また参加したいという入居者さんの声も多く、三年振りの開催となりました。

今回も、安積そば同好会の方にボランティアとして来ていただけることとなり、ボランティアの方のアドバイスを受けながら、「そば粉の練り方」「生地伸ばし方」「切り方」等の一連の流れを実際に体験したり、その様子を見学したりと、各々が楽しめているようでした。また、特製のそばつゆを均等に人数分の容器に移したり、お新香を小皿に盛りつけたりと、準備の段階からお手伝いに参加する入居者さんの姿が多く見られ、和気あいあいとした「新そば会」となりました。

出来上がったそばは、そば本来の風味を楽しむ「ざるそば」と、辛み大根・カイワレ・筍節がのりアクセントの効いた「ぶっかけそば」の両方の食べ方で頂きました。

「コシがあり、どちらの食べ方も美味しかった」「皆で手伝ったりして楽しかった」という嬉しい感想も聞かれました。皆さんの思い出に残る充実した一日となったようでした。

(バイン・フォレスト 長谷川 未紗)



デイケア交流ゲーム大会

平成25年11月、松南病院デイケアでは病棟の患者さんと合同でゲーム大会を開きました。今回は「通所者・患者間での交流と、病棟の患者さんに新しいデイケアを知ってもらおう」ことを目的にデイケアのメンバーと病棟の患者さんが混合でチームを組み、5つのゲームで順位を競いました。ゲームは、チームを組んだばかりの皆さんが相談し合えなければできない「清正じゃんけん」から始まりました。チーム内で相談しているうちに、チームの絆が強まり団結する場面が見られるようになりました。輪投げ、松南カーリング、重さ当てゲーム、ビンゴゲームと続き、それぞれのチームが優勝を目指し奮闘しました。優勝、準優勝、3位のチームにはデイケアオリジナルの賞品と賞状が贈られました。

震災以降、慌しい日々を過ごしてきて、時々来る地震に未だ落ち着きのなさはありますが、みんなで思いやり楽しみながら相互交流を図る事ができました。病棟の患者さんにはデイケアに興味をもってもらい、地域生活移行への一助になればと考えています。

来年も良いゲーム大会になるようみんなで頑張りたいです!

(デイケア 佐久間 真也)



病棟だより

紅葉狩りに行ってきました

病棟行事のバスハイク。今回は晩秋の三春ダムまで紅葉狩りに行ってきました。

出発前から雲行きが怪しく、途中雨がバラバラと降る場面もありましたが、目的地の三春ダムに到着するころにはすっかり天候も良くなり「さくら湖」にて最高の紅葉の景色を見ることができました。

また、三春ダム資料館にて歴史を学びつつ隣接の展望広場では「さくら湖」をバックに記念撮影を行い、参加者のにこやかな笑顔が何枚も撮れました。

帰りは三春の里田園生活館にてソフトクリームに舌鼓を打ちつつ三春の「春」をモチーフにして主塔が造られた春田大橋を渡って再び紅葉を眺めつつ病院へ戻りました。

三春ダムという「滝桜」の印象が強いのですが、秋の景色も最高ですよ。一度見に行つてははいかがでしょうか？

(リハビリテーション室 渋谷 真人)



第5病棟家族懇談会が開催される

平成25年12月、第5病棟で19家族の方々に参加していただき家族懇談会が行われました。開催にあたりスタッフ一同が様々な準備を行い当日に備えました。

当日は病棟看護科長の挨拶から始まり、点呼で一人ひとりの患者さんの名前を呼ぶと元気な声で返事をされる患者さんが多くいました。その後「お運者体操」「歌」「スタッフによる寸劇」「リズム体操」などを行い、患者さんは生き生きとした表情で参加されていました。またご家族の方々と一緒におやつを食べている時などはとても嬉しそうでした。

その後の橋名善院長による当院の現状報告の時は、ご家族の方々も真剣な表情で聞いていました。

今後も患者さんにご家族のコミュニケーションの場として、さらにご家族の方々とスタッフの信頼関係を深める場となるよう、定期的に家族懇談会を開催していきたいと思っております。

(第5病棟 吉田 由美子)



薬局だより

精神科病院で使われる薬⑨ ～抗うつ薬その4～

Vol.11に続き、興奮を促したり、活動を活発にする際に作用する神経伝達物質の量を調整して、気分の落ち込みを改善したり、意欲をだす抗うつ薬について説明します。

⑨NaSSA(Noradrenergic and Specific Serotonergic Antidepressantの略：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)

ミルタザピン(レメロン・リフレクス)があります。日本では2009年に使用が開始されました。これまでの抗うつ薬とはちがった作用機序のお薬で、これまでのように神経伝達物質の再取り込みを阻害して濃度を上げるのではなく、セロトニン、ノルアドレナリンの分泌量そのものを増やす作用があります。

特徴として大きなものは効果が発現するまでの時間が非常に短い事、服用初期の吐き気が少ないという事です。人によっては翌日には効果が実感できたという方もいるほどの即効性を持っています。

副作用としては、高頻度で眠気があります。また、半減期が長いお薬なので眠気が続く可能性も高いので注意が必要です。

(薬局 影山 文恵)



部門紹介 「事務室」

事務室は来院された方が最初に立ち寄られるところで、病院の顔と呼べる部署です。

新患受付、入院手続き、会計や各種問い合わせの対応はもちろんのこと、医事業務、経理業務、用度関連、総務関連と、幅の広い仕事を受け持っています。

現在事務長以下8名のスタッフがおり、日々の業務に精励しています。

スタッフ全員が心掛けているのは、患者さんのこころ、生活、立場を尊重した対応です。治療やお薬についての相談、書類や諸制度の不明点、お支払いの相談やその他さまざまな疑問点も、まずは事務に問い合わせをされる方が多いため、医師、薬剤師をはじめ、各部門との連携を密にして、分かりやすく適切な対応をできるよう目指しています。

患者さんやそのご家族、また来院されるすべての方がより気持ちよく安心してお越しいただけるよう努めておりますので、どうぞお気軽にお声がけください。

(事務 坂本 謙太郎)



栄養管理室だより

花粉症(早めの治療とセルフケア)

花粉症とは花粉が体内に入ることによって生じるアレルギー疾患の総称です。症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・結膜充血・涙目・かゆみ(のど・顔・首)など、さらに重症になると微熱、倦怠感や先のかゆみの症状が悪化します。

原因

…… 体内に外部から異物(抗原)が侵入した時、その抗原に対応する抗体が体内にあると、抗原と抗体が結合する抗原抗体反応が起こり、細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、アレルギー反応が起こります。

予防

1 鼻や目に花粉が付着しないようにしましょう

マスク・メガネ・うがいや手洗いの励行・ウールより花粉が付着しにくい化繊の着衣が効果的です。

2 規則正しい生活をしましょう

不規則な生活、ストレスの多い生活など自律神経の乱れもアレルギーの誘因になったり悪化させる原因となります。

3 バランスのとれた食生活をしましょう

- ・高蛋白や高脂肪の食事はアレルギーの誘因(抗体の産生)になったり悪化させます
- ・免疫調整機能を正常に保つ働きをする成分が有効です

ビタミンBa(抗アレルギー作用、不足すると症状出易い)→レバー・豚もも肉・鮭

ビタミンC(抗アレルギー作用)→イチゴ・小松菜・ブロッコリー・レモン

α-リノレン酸(炎症を抑える)→シソ油・しそ・小松菜・日本南瓜

γ-リノレン酸(アレルギー症状を抑える)→ツクミ草油

IPA(免疫調整機能強化)→青魚にも含まれますがアレルゲンになる可能性があるのでサプリメントが良い場合もあります。

カテキン(アレルギー原因物質の放出)→緑茶

フラボノイド(血液浄化による体質改善)→緑茶・ドクダミ

ギンコライド(抗アレルギー作用)→ぎんなん・いちじょう葉

乳酸菌(免疫調整機能を正常に保つ)→ヨーグルト

※花粉症は早めの治療が大切です。かかる前から規則正しい生活、バランスのとれた食生活をし予防のセルフケアを心がけましょう。

ヨーグルトは花粉症に有効?

すべてのヨーグルトが有効というわけではありませんが、それぞれの乳酸菌に特徴があり、免疫力を強化し、腸内環境を改善、アレルギーを抑制する効果が期待されています。ヨーグルトは空腹時より食後に食べ乳酸菌を腸まで届け体質改善しましょう。また白砂糖入りのヨーグルトは体質改善のビタミンを消費してしまうので無糖のヨーグルトを選ぶとよいです。乳酸菌は植物性の物も多く、植物性乳酸菌の方が腸まで生きて届くといわれています。(ラブレ・漬物・味噌・醤油など)

有効な乳酸菌の種類

- LG21・1073R-1(明治LG21・明治R-1)
- フェカリス菌(伊藤園 朝のYOO)
- KW菌(小岩井KWヨーグルト)
- L-92乳酸菌(カルピスアレルギー)BE80菌(ダノンBio)
- ラブレ菌(カゴメラブレ)

(栄養管理室 蛸井 恵美子)



新入職員紹介



管理栄養士
二瓶 裕子

10月より栄養管理室で勤務しています。一日でも早く仕事を覚えられるよう一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



看護師
熊田 早智子

10月より第3病棟に勤務しています。一日も早く仕事に慣れ、頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



看護補助
添田 美江子

現在第2病棟に配属され仕事の内容も覚えることがたくさんあり大変ですが、頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。



看護補助
芳賀 るり子

経験はありませんが、頑張りますのでご指導よろしくお願いいたします。

平成25年度表彰者

11月1日郡山ビッグパレットにおいて第48回福島県精神医療懇話会が行われました。席上平成25年度の表彰が行われ、当院より4名が表彰されました。また、桑名学さんが受表彰者代表謝辞を述べました。

第48回福島県精神医療懇話会永年勤続表彰

- 日本精神科病院協会表彰
設楽 清
- 福島県精神科病院協会永年勤続表彰
桑名 学(受表彰者代表謝辞)
影山 文恵
武田 謙一

平成25年度永年勤続者表彰

- 30年勤続— 設楽 清
- 25年勤続— 石井 多恵子
- 20年勤続— 高橋 健司 渡部 利恵子
藤原 康康 藤原 香折
- 10年勤続— 山本 裕佳里 橋本 弘子 佐久間 靖子
及川 典子 石井 梨恵
- 5年勤続— 酒井 智子 坂本 謙太郎 阿部 祐士
近藤 美和 永井 信紀 本井 玲子

寿泉堂松南病院

の Four Seasons

四季
冬



院内
行事

クリスマス会

オカリナの美しい音色と共に

12月18日、第2病棟の北側食堂において約70名ほどの患者さんが参加されクリスマス会が行われました。今泉院長のあいさつの後、第3病棟の患者さんの「三度傘」の踊りで演目が始まりました。今年は「みなみオカリナクラブ」の7名がボランティアに来院されオカリナの演奏をして頂きました。クリスマスソングや「アザミの歌」「ふるさと」など多くの曲目が演奏されオカリナのその美しい音色に患者さんはじめ病院スタッフ一同感動し聞き入っていました。



例年クリスマス会では紅茶と市販のケーキを提供することが多いのですが、今年は手作りのゼリーケーキを提供させて頂きました。患者さんからは「美味しかった」と大変好評でした。

クリスマス会の最後はビンゴゲームをしました。レク委員一同患者さんに喜んで頂ける景品を厳選し準備させて頂きました。白熱したビンゴゲームの進行に会場内は大変盛り上がり楽しいクリスマス会となりました。

(レク・リハビリ委員会 中山 裕美)

デイケア
行事

大掃除

1年間の感謝を込めて

毎年、新年を迎える前に1年間の感謝をこめて使用したところの大掃除をしますが、デイケアも年末恒例となった大掃除を12月24日の午後から27日の午前まで4日間かけて行いました。



4月にサザンホーム2階からデイケア棟に移動になり、今までの倍以上のスペースをいただきましたので、今回は休憩する時間がほとんどないくらい協力して大掃除、物品整理にあたりました。1人でやろうとすると億劫になってしまいますが、皆で協力すると「アツ」と言う間に綺麗になり、「日頃から綺麗にしても隅々にはけっこうゴミがたまるなあ」と普段気にも留めない事に感心しながら、綺麗になったデイケア棟を見て新年も頑張ろうという気持ちを持ちました。

(デイケア 伊東 栄子)

● 寿泉堂松南病院

	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat	日 sun
午前	河野 創一	熊代 永 (4月末まで)	橋 隆一	今泉 修一	鈴木 志郎	橋 隆一 河野 創一 (11時から)	休診
午後	休 診						

当院の外来診療時間は下記の通りです。

1. 診療時間 午前9時～午後12時30分 午後は休診です。
2. 受付時間 午前7時～正午まで(新患受付は午前11時30分まで)
3. 日曜日・祝祭日は原則として休診いたします。

● デイケア

午前	今泉 修一	今泉 修一	今泉 修一	河野 創一	今泉 修一		
午後	今泉 修一	今泉 修一	今泉 修一	河野 創一	今泉 修一		

● 寿泉堂総合病院 [心療内科・精神科]

	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat	日 sun
午前	今泉 修一	担当医	河野 創一	鈴木 志郎	橋 隆一	高野 佳寿子 (完全予約制)	休診
午後	休 診						

外来診療時間は下記の通りです。

1. 診療時間 午前9時～午前11時30分 午後は休診です。 2. 日曜日、祝祭日は休診いたします。

ミニ・コラム エコキャップ

当院推進中のエコキャップ活動で、約2年半かけて100kg4万3千個が集まりました。成果は福島民友新聞社を通じてポリオワクチン購入に役立てられます。ご協力ありがとうございました。



編集後記

この冬は爆弾低気圧の大雪で当院も職員総出で雪かきに追われる日がありました。これも温暖化の影響なのでしょうか…?

(広報委員一同)

理事長 湯浅 大郎

院長 今泉 修一

- 診療科目 精神科・心療内科
※精神科デイケア併設
※訪問看護はご相談に応じ、実施しております
- 住所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田100番地
- 電話 0248-73-4181(代) ●FAX 0248-72-8133
- ホームページ <http://www.jusendo.or.jp/shn>
- 病床数 215床(精神165床、認知症治療病棟50床)

グループホーム「パイン・フォレスト」

- 住所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田91番地
- 電話 0248-73-4182 ●FAX 0248-63-1185

グループホーム「サザーンホーム」

- 住所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字西山78番地

小規模作業所「ショップしょうなん」

- 住所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田100番地20
- 電話 0248-72-0201

公益財団法人 湯浅報恩会

- ホームページアドレス <http://www.jusendo.or.jp>

寿泉堂総合病院

- 電話 024-932-6363(代)

寿泉堂香久山 居宅介護支援事業所

- 電話 024-932-6501

寿泉堂香久山病院

- 電話 024-932-6368(代)

寿泉堂香久山病院 通所リハビリテーション事業所

- 電話 024-932-6368

寿泉堂クリニック

- 電話 024-939-4616(代)

いずみ訪問看護ステーション

- 電話 024-921-5246

社会福祉法人 いずみ福祉会
介護老人福祉施設

スプリングガーデンあさか

- 電話 024-937-3737

認知症高齢者グループホーム

グループホームすぶりんく

- 電話 024-937-3881