

Shinsei
2024 Vol.47

2024年2月22日 発行

医療法人 厚生会 道ノ尾病院会報「新星」Shinsei 編集部
〒852-8055 長崎市虹が丘町1番1号
TEL 095-856-1111 FAX 095-856-4755

新星

題字：松本 寿美子



CONTENTS

- 2 新年のご挨拶
- 3 新しい精神科医のご紹介
- 4 サルコペニア～加齢に伴う筋肉の変化～
- 5 CVPPPの研修を終えて
- 6 デイケア活動報告（コスモス見学・秋のお茶会・創作活動）
- 7 子供達のハロウィンパレード／ピザ会を開催しました
- 8 待望の病院レクリエーション

基本理念 患者第一主義

基本方針

- 挨拶と笑顔をもって皆様（患者・家族）に接します
- 疾病や治療に対して十分な説明と同意に基づき、患者本位の医療を提供します
- 患者の権利を認識し、尊重します
- 地域における責務を認識し、開かれた病院を目指します
- 職員研修を行い、常に研鑽に努めます
- 健全な病院経営に努めます
- 患者の社会復帰に努めます



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。新型コロナが世の中に出てきて、丸4年が過ぎようとしております。時の経過を感じます。昨年5月感染症法の位置づけが2類より5類に移行され、季節性インフルエンザと同じ扱いになり、人の行動もコロナ前に近いような行動をとれるようになりました。医療機関や福祉施設などでも、感染者を自治体に届けたり、濃厚接触者を割り出して対応することもなくなり、現場の職員さん、事務職の負担も大分軽減したのではと思います。しかし、感染症自体がなくなったわけではなく、その後も7～8月、11月～現在まで数か所の病棟でクラスターを経験しました。その度に感染症対策部長の安岡彰医師を中心に、病棟担当身体科医師、現場スタッフ、事務職員の皆様等の対応により、何とか乗り越えることができました。安岡医師や対応頂いた職員の皆様には感謝しかありません。また、患者様にも御不便をおかけしたこととありますが、現在はようやく多少の制限はあるものの、面会、外出、外泊は許可しております。

コロナ以外では、どの病院も同じだと思いますが、食材や光熱費などの高騰による経営への影響、看護師や看護補助者、給食職員の人手不足です。看護現場は、長年、比較的基準看護師数以上の人員雇用してきた中で、最近は、ぎりぎりの人員に近くなってきており、将来的に長崎県の人口減少に伴い、非常に懸念されます。給食職員も高齢者が多い悩みがあります。ただ、当院や関連の事業所の職員の多くは、

現場で精一杯頑張っておられます。初代理事長より引き継がれた「患者様第一主義」を忘れず、職員一同努力していきたいと思っております。

最後に、昨年、ある店で食事をした際、トイレに以下の張り紙がしてありました。

「努力する事というのは、う〇こをする事と同じだ」とあり、

1. 踏ん張ること
2. 毎日すること
3. 水に流すこと
4. その姿は決して人にみせないこと

4つの事が書いてあり、人が生きていく上で教訓になるいい言葉だと思いました。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



理事長兼院長

松本 一隆



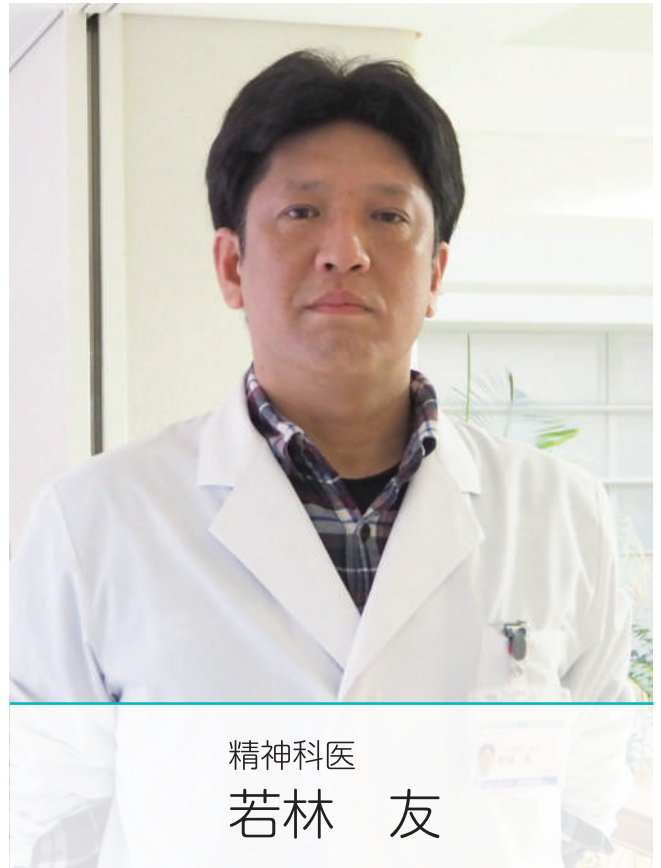


新しい精神科医のご紹介

2024年1月から当院で勤務しております若林と申します。

精神科医となって20年以上経ちますが、未だに精神医療の難解さを克服できておりません。まさにソクラテスの「無知の知」であり、経験を積みば積むほど分かっているつもりになっていて分かっていないことに直面させられます。「分かっていないことを分かっている」状態です。ただ一方で、病態の深い患者さんの前では陳腐な言い回しや小手先など通じるわけもなく、『「あなたの事を何とか理解したいし、何とかしたい」という思いがこちらには有りそれを伝えること』、それが最終手段とならざるを得ないことは理解しています。薬でもなく精神療法でもなく認知行動療法でもなく。

今後、患者さんの表面上の症状の有り無しに終始することなく、患者さんをどう捉えるかという精神医療の本質から遠ざかることがなきよう、努めて参ります。勤めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。

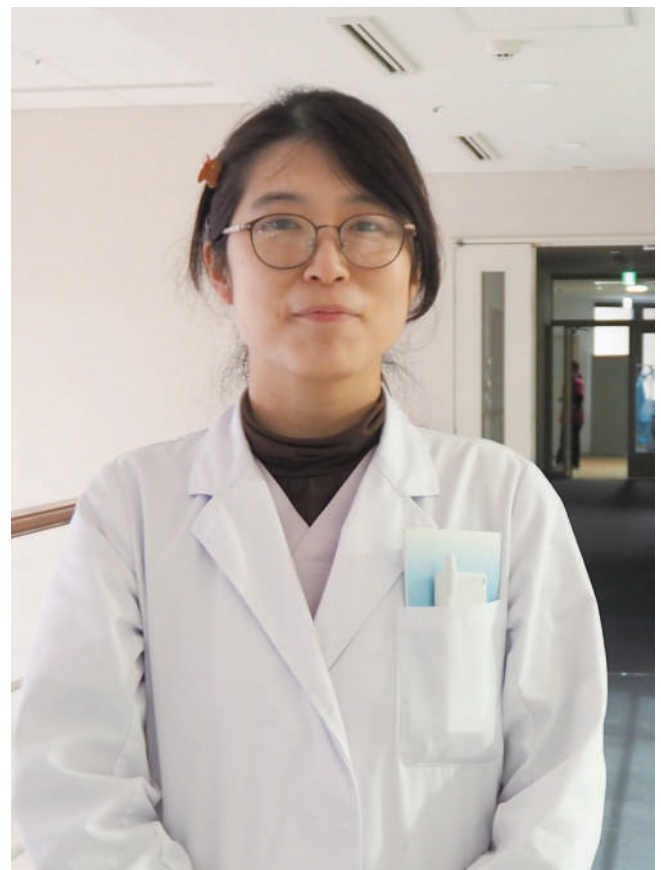


精神科医
若林 友

精神科医 清水 日智

はじめまして。長崎大学病院より半年間勉強に参りました、清水日智（しみず ひとみ）と申します。

長年小児科を学び専門医を取得し、大学院では遺伝医学を学び学位を取得しました。この時に、副腎白質ジストロフィーという病気であったにも関わらず自閉スペクトラム症と言われたため診断が遅れたり、未診断の尿素サイクル異常症の方がせん妄と誤って診断されたために適切な治療が遅れてしまったりするのを知りました。未診断の希少疾患に起因する精神症状をいかに見逃さないか、神経発達症を抱える患者様のために何かお役に立てることはないかと考え、現在は精神科を学ばせていただいております。まだまだ未熟な点だらけではございますが、患者様のお役に立てるよう日々精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



サルコペニアについて

～加齢に伴う筋肉の変化～

リハビリテーション科

理学療法士 東 将洋

1.サルコペニアとは

サルコペニアとは「加齢に伴って生じる筋肉量と筋力の低下」と言われています。サルコペニアになってしまうと筋肉量、筋力が低下するので、歩いたり、立ち上がったり、階段を昇るといった日常動作が難しくなってきます。加えて、転倒しやすくなり少しずつ介護が必要な状態になることもあります。日本では、2019年時点で65歳以上の高齢者の約15%がサルコペニアに該当すると考えられています。

2.サルコペニアの検査

サルコペニアかどうかを正確に調べるには専門の医療機関への受診が必要ですが、ここでは自宅でも出来る検査を紹介します。まず、指輪っかテスト(図)があります。両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ご自身のふくらはぎの一番太いところを囲みます。指で囲むことが出来なければ正常、ぴったりでサルコペニア予備軍、隙間ができるとサルコペニア疑いとなります。ただし、この検査は肥満がある方は正確でないことがありますので注意が必要です。次に関連学会が推奨している方法として、SARC-F(サークエフ)(表)という検査があります。これは、日常生活での諸動作の状況について質問形式で答えるものです。

- ①SARC-Fの合計点が4点以上かつ握力(男性28kg未満、女性18kg未満)
- ②ふくらはぎの太さ(一番太い部分)(男性34cm未

満、女性33cm未満) かつ握力(男性28kg未満、女性18kg未満)

①②のどちらかに該当すると「サルコペニアの可能性あり」となります。

3.サルコペニアの予防法

サルコペニアの予防には運動と食事が重要といわれています。

運動の種類としてはレジスタンストレーニング、いわゆる筋トレが有効とされています。筋トレをすることで高齢者でも筋力が増強することが示されています。重りの重さや回数などは個人差が大きいいため、今回は1年間の総運動時間という考え方を紹介したいと思います。1年間の合計の運動時間が25時間以上で高齢者の筋力増強効果が示された研究があります。計算すると1回15分の運動を週2回、50週(1年間)実施すると筋力増強効果があると考えられます。ただし、運動は継続することが大切で12週間(約3か月)続けて運動してつけた筋力もその後12週間運動をしなければ半分になり、24週間運動しなければ効果はなくなってしまうといわれています。無理のない範囲で1回15分の筋トレを週2回継続することが大切になります。

食事も筋肉をつけるうえでとても大切になります。筋肉は壊すことと作ること繰り返していますので、筋肉を作る源になる蛋白質(肉や魚、大豆など)をしっかり食事で摂ることも運動と同様に重要となります。

図 指輪っかテスト



表 SARC-F

SARC-F:サルコペニアのスクリーニングツール	0点	1点	2点
4～5kgのものを持ち上げて運ぶのがどのくらい大変ですか?	全く大変でない	少し大変	とても大変またはできない
部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか?	全く大変でない	少し大変	とても大変またはできない
椅子やベッドから移動するのがどのくらい大変ですか?	全く大変でない	少し大変	とても大変またはできない
階段を10段上がるのがどのくらい大変ですか?	全く大変でない	少し大変	とても大変またはできない
この1年で何回転倒しましたか?	0回	1～3回	4回以上

CVPPP(シーブイトリプルピー)の研修を終えて



CVPPP(包括的暴力防止プログラム)とは、病状により不穏な状態にある患者さんの気持ちに寄り添い、尊厳と安全を守りながら必要な医療を提供するためのプログラムのことです。この研修を4日間かけて参加させていただきました。



デイケア長 田中 耕二

4日間の研修では、CVPPPの理念や原則(※8つの原則)に関する講義と手技の習得が行われました。実践演習では状況に応じたリスクアセスメント(その人にとって安心できない理由は何かを探すこと)と、ディ・エスカレーション(言語的、非言語的な介入によって怒りや衝動性、攻撃性を和らげ、当事者が普段の穏やかな状態に戻るように助けること)を展開し手技の実演も行いました。今後は研修を終えた仲間たちと協力し、CVPPPの理念や原則を念頭に置きながら、安心安全な環境作りと寄り添うことの大切さを忘れない様に従事して行こうと思います。

看護師 根津 誠

今回CVPPPの研修に参加し興奮や暴力行為のある方への対処や手技方法などを学ばせていただきました。自分にとって今回大きな学びになったことは、興奮や暴力行為のある当事者の味方になることと、当事者を守るという考え方をもつということが一番勉強になりました。どうしてもそのような当事者に対して陰性感情を抱きやすい傾向がありますが、どのような状況であったとしても、人としての尊厳や配慮を常にもち当事者が攻撃的にならざるを得ない状況であることを理解することで、支援者の態度や声かけの内容も変わると思います。

支援者の関わりそのものが暴力の因子の可能性であることを心がけながら関わっていく必要があると感じました。

看護師 城戸 新星

今回、CVPPPの研修に4日間参加させていただきました。講義の中でも説明がありましたが、興奮状態の当事者に介入していく中で問題を解決するという意識ではなく、どうすれば当事者が安心してくれるかという意識付けを自分自身から行っていかなければいけないと、この4日間を通して学びました。また、介入の際もあくまで当事者をサポートするという考え方を大事にしていきたいと感じたため、意識付けを病棟内でも少しずつ広めていけるよう取り組んでいきたいと思います。4日間ありがとうございました。

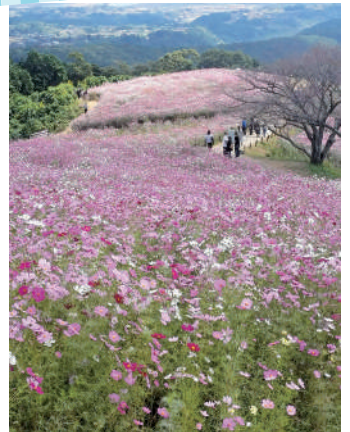
コスモス見学



デイケアスタッフ 田中
虹わかばグループは10月17日に諫早の白木峰へ、アルコールグループは10月30日に高来町の自然干陸地フラワーゾーンへコスモス見学に行きました。

久しぶりにお弁当を持つての院外活動を実施することができました。

メンバーも大変喜んでおり「また院外活動に行きたい!」との声が多く聞かれました。



秋のお茶会



10月20日に毎年恒例の秋のお茶会を実施しました。

職員手作りの栗大福と抹茶を振る舞い、メンバーはもちろん他部署のスタッフや医師の方々に大変喜んでいただきました。



デイケア主催の「御茶会」、とても素的でした。秋季の紅葉も、自分達で孵化させた沢山の小さなめだか、えび達も存在感が大でした。

お手作りのいちご大福、お点出しのお抹茶がとても美味しく、一季節に一度位は行われても良いと思います。皆様もお疲れ様でした。又、招待有りがとうございました。今後沢山の方の御参加を期待致します。

管理局长 松本

初めて参加したお茶会。栗大福と抹茶をいただきました。特に栗大福は、栗の下に栗のクリームが挟んであるなど工夫が凝らされ、たいへん美味しかったです。また、生まれたてのメダカの稚魚や珍しいエビ等を展示するなど工夫された飾り付けで、たいへん楽しませていただきました。ありがとうございました。

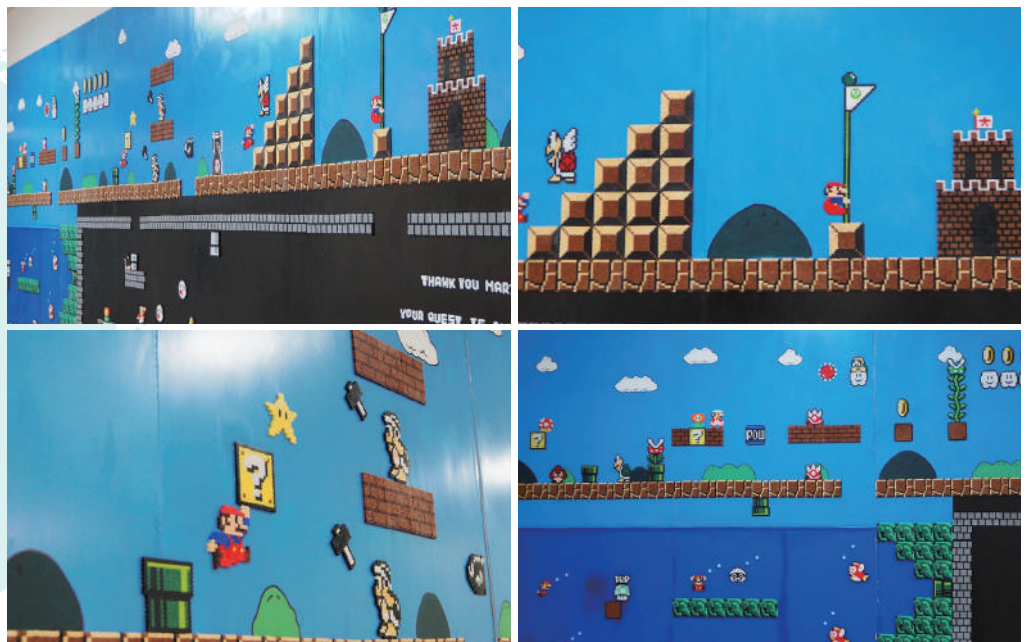
事務長 中島

創作活動

アイロンビーズを使い、週1回の創作活動で『スーパーマリオの名場面集』を作りました。

細かい作業でしたが集中して製作に取り組み、2年の月日を掛けやっと完成しました。

外来ロビーに飾っていますので、機会がありましたらぜひご覧ください!





「ハロウィンパレードをしました!!」



“子ども達の笑顔をお届けたい!!”
“皆様に喜んで頂きたい!!”



コロナ禍で、院内の行事の中止が続く中、子ども達が喜び、皆様にも喜んで頂ける事が無いかと、保育室では昨年より、ハロウィンパレードを始めました。

0才児から2才児までの子ども達が、ハロウィンの衣装を身につけ、元気一杯パレードをして踊りました。

今年は、「望星荘」「虹が丘学園」へもお邪魔し、とても喜んで頂きました。

パレードの途中には「スパイダーマン」「しまうま」も登場して、子ども達が泣かないようにと選んで頂いた衣装でしたが…子ども達は泣き！！でした。

道中では、たくさんの部署の皆様からお菓子を頂き、子ども達も大喜び！！

“子ども達の笑顔がはじけた”

“皆様に喜んで頂けた”

大成功のハロウィンパレードでした。

沢山の皆様の御協力に心から感謝申し上げます。

保育室 山崎 幸子



ピザ会に参加して



10月31日道ノ尾病院グラウンドにて、アルコールプログラムの一環としてピザ会を開きました。今回は初めてドラム缶ピザ窯で焼くという事でお試し会。窯はスタッフさんのお手製。でも、本格的でびっくり。

感染対策も行いつつ、焼けるまでの間楽しく談笑でき美味しいピザを頂いて、心もお腹も満たされたひと時でした。今後はメンバー参加型、一緒に作って一緒に焼いて味わうことを目標にしています。

今後は、焼き芋会（仮名称）を計画しています。プログラムやイベントを通して、心を通わせながら互いに学んでいきたいと思えます。

薬剤師 岩間

運動場のとても広い空間の中での「ピザ会」は、とても美味しかったです。また何度も開催して下さい。

管理局長 松本



当日はポカポカ陽気の中での開催でした。様々な具材がのせられたピザは、食べ応えがあり、生地もモチモチして、たいへん美味しかったです。また、参加された多くの方が笑顔で談笑しながらピザを美味しく食べてる姿が印象的でした。たいへん楽しく、また参加したいと思いました。

事務長 中島



待望の病院レクリエーション



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るいだして、2020年1月から3年以上経過しました。ようやく感染状況も落ち着き「グラウンドゴルフ大会」の開催がやっとできるようになりました。

レクリエーションの長として初めての病院レクリエーションであり、患者様の高齢化も進む中で、各方面からのご協力を受け無事に終わることが出来ました。本当にありがとうございました。レクリエーションでしか聞くこと、見ることの出来ない患者様の歓声や表情・笑顔を久しぶりに見ることができ精神科でのレクリエーションの重要性を再確認することが出来た一日となりました。

レクリエーション長 高木



©2018 VVN

道ノ尾病院はV・ファーレン長崎を応援しています



医療法人厚生会

- 道ノ尾病院 ○虹が丘病院
- みちのおメンタルクリニック
- 宿泊型自立訓練事業所「ふれあい」
- 就労継続支援B型・就労移行 ワークステーション「かいこう」
- 訪問看護ステーション「すみ香」
- ヘルパーステーション「にじいろ」
- 相談支援事業所「にじいろ」 ○居宅支援事業所「にじいろ」
- れいんぼうハウス滑石 ○住宅型有料老人ホーム「ほの香」

社会福祉法人新生会 虹が丘商会

- 障害者支援施設「虹が丘学園」 ○ヤマザキデイリーストア
- 特別養護老人ホーム「望星荘」

【医療法人厚生会 道ノ尾病院ホームページ】

<https://www.michinoo.or.jp>

道ノ尾病院

検索



モバイルの方



スマートフォンの方

パソコン・スマートフォン向け

道ノ尾病院 新着情報通知のお知らせ

道ノ尾病院HP上に出るポップアップを通知許可していただくと以降、新着更新情報をプッシュ通知で受け取ることが出来ます！

パソコンやアンドロイド端末はアプリ不要で直接プッシュ通知を受け取ることが可能です。

※iOS端末(iPhone・iPad)は「みんなのお知らせ」アプリをインストールし、お知らせ通知を許可するだけで以降、直接プッシュ通知を受け取ることが可能です。



通知許可ボタン表示