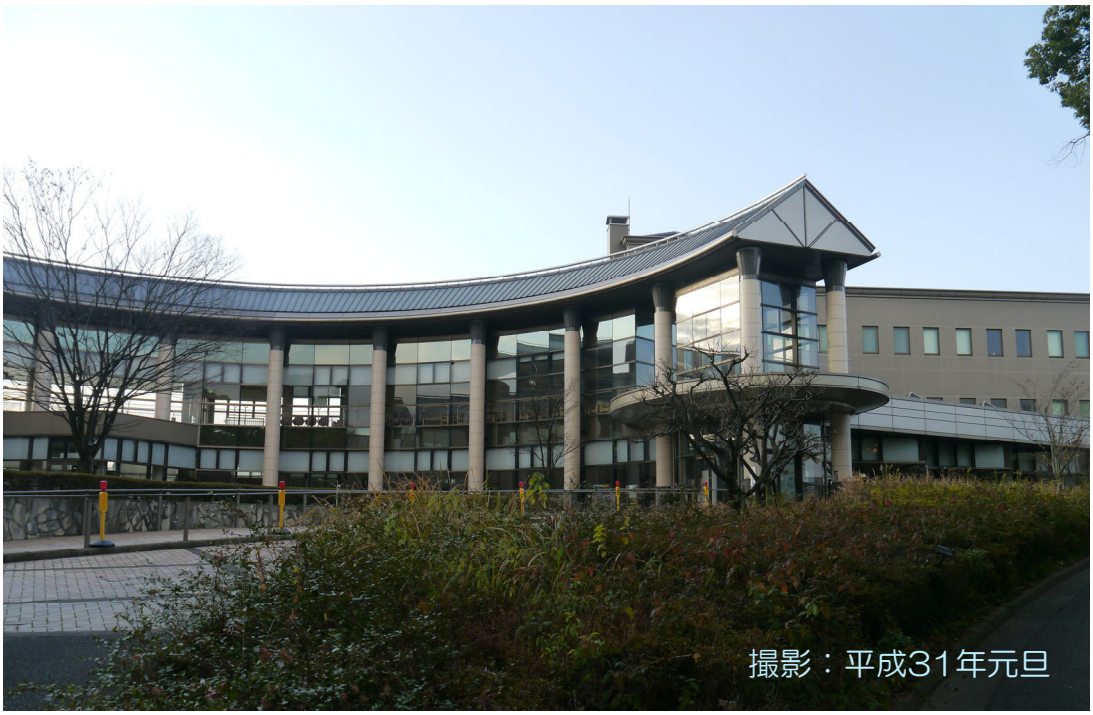
杜の丘だより

もり　おか

福岡県立精神医療センター　太宰府病院情報誌　Vol. 25


撮影：平成31年元旦

目　次

ご挨拶・・・・・・・・・・・・２ｐ
Dr. ボイス・・・・・・・・・・３ｐ
おしえて☺コーナー
部署紹介・・・・・・・・・・・４ｐ
病院食のご紹介
院内行事ご報告・・・・・・・５ｐ
デイホス喫茶紹介
WRAPについて・・・・・・・６ｐ
スタッフリレー
ポエム
編集後記・・・・・・・・・・・７ｐ
外来受診案内・交通アクセス ８ｐ

【基本理念】

患者さんのために　患者さんとともに

【基本方針】

1.患者さんや家族が安心して利用できる安全な病院を目指します。

2.人権を尊重した良質な医療を提供します。

3.高度で専門的な医療の提供と救急・急性期医療の充実に努めます。

4.地域社会で安心して生活できるように支援します。

5.効率的な運営を行ない働きがいのある職場環境作りを推進します。

福岡県立精神医療センター　太宰府病院

指定管理者　一般財団法人　医療･介護･教育研究財団

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構
認定第 JC1765 号

ご挨拶

院長　小嶋享二

皆さんこんにちは。日本漢字能力検定協会が毎年12月に発表する、「今年の漢字」は、「災」であるとの発表をニュースで聞きながら、この巻頭言を書いております。前回は確か、災害派遣精神医療チーム（DPAT）のことをこの欄で書いた記憶がありますが、前年の「今年の漢字」は「北」であったことから、2年連続で辛く苦しい不安な世相を表す漢字になってしまったことは、大変残念な気持ちです。平成から元号が改まる2019年は、是非とも明るい漢字になることを願っています。

話は変わりますが、今回は「睡眠」のことについて少しお話ししようと思います。人間の一生のほぼ3分の１の時間を占め、日常生活と切っても切り離せない程大切な要素であるにも関わらず、普段あまり注目されることが（日中の起きている時間と比べて）多くないのがこの睡眠だと思います。睡眠は実は、ほぼ全ての精神疾患と深い関わりがあり、また自律神経機能や免疫機能の維持にも重要であることが近年明らかになっています。ヒトは赤ちゃんの頃は（一日に何度も眠る）多相性睡眠で、成人すると単相性となりますが、加齢とともにまた多相性睡眠に近づいてきます。成人が日中ずっと覚醒度を保って活動するのは、実は結構無理をしているのです。一番眠くなるのは、午前2時と午後2時頃であるとは専門家の間でよく語られることですし、海外のいくつかの国では午睡が習慣化しています。私は日本も午後2時前後に30分以内の短い午睡が取れるような環境になれば、日本人の精神衛生も随分と改善するのではないかと思っています。

一方で、特に思春期から40代位までの、ついその時の気分に任せて夜更かししたり、無理をしたりしがちな年代の方は、睡眠リズムが不規則になると、てき面に情緒や気分が不安定になり、同時に食生活や金銭感覚も乱れて、肥満やギャンブル、借金、アルコール、薬物、インターネット、スマホ、ゲーム、リストカット、OD等を含めた様々の依存症との親和性がにわかに高くなり、適応障害や気分障害の発症や増悪に繋がってしまいます。その証拠に、そのような不安定な患者さんの多くは、入院して環境が変わり、生活リズムが整うだけで（お薬は殆ど変更していないのにも関わらず）次第に気分が安定し回復しますが、退院するとまた元のように不安定になってしまうのです。現代はストレス社会と言われて久しいのですが、そういう時代を生き抜いていくためにこそ、規則正しい生活リズムを維持しなければいけないのに、現代社会は人の生活リズムを乱すものに満ち溢れていますし、それにお金をつぎ込んで不幸になっている人たちがあまりに多いように見受けられます。私は自分の外来の患者さん達に、いつも（嫌がられながらも）口を酸っぱくしてこの話をするのですが、なかなか実践してくれない人が多くて残念なので、敢えてこの欄に書いているのです。人生の3分の１の時間を占める睡眠について、今一度きちんと向き合って考えてみては如何でしょうか。

最後になりましたが、太宰府病院はこれからも、「患者さんのために　患者さんとともに」をモットーにしながら、日々研鑽を積んで参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

Dr. Voice

ストレスを知る

医師　阿部　公信

「ストレスを減らしましょう」
「ストレスとうまく付き合っていきましょう」
よく聞く言葉です。では、ストレスとはいったい何なのでしょうか。ストレスとは、英語ではstress、圧力、緊張といった意味を表します。

ストレス：生体に、外傷・中毒・寒冷・伝染病・精神的緊張などの刺激が加わったとき、生体の示す反応。俗に、精神的緊張。

国語辞典で調べても、その意味を理解すること自体がストレスになる気がします。一般には、身体的・心理的負担を生じるような場所や状況、出来事などがストレスの原因にあたるようです。例えば、とても寒い場所やきつい仕事、辛い人間関係などがストレスの原因と言えるでしょう。
最近はストレスの原因となるもの自体をストレスと呼ぶことが増えています。

では、そうしたストレスが加わり続けると、人はどう変化するのでしょう。一般的には、精神的な不安・抑うつ、集中力低下・意欲低下、不眠、疲労感などを起こしやすいと言われています。それだけでなく、頭痛、肩こり、腰痛・腹痛、吐き気、下痢・便秘などの身体症状を引き起こすことも知られています。こうした症状を放置したままストレスがたまり続けると、症状はどんどん悪くなります。また、うつ病や解離性障害、統合失調症といった精神障害に発展する可能性があります。

古代の人間なら、マンモスに対処すればそれでよかったかも知れません。しかし現代に生きる我々には、実に様々なストレスがあります。ストレスに対処して症状を予防・緩和していくには、まず「自分にとって何がストレスなのか」を知ることが重要です。

さらには、そのストレスがたまらないようにする工夫も重要でしょう。自分にとって心地いいことや楽しいことを行い、精神的・肉体的にリラックスすることが大事です。
リラックスできる場所・方法は人それぞれです。複数のやり方を持っておくと、さらにいいでしょう。

おしえて☺コーナー　今回のテーマ　依存症について

今回は、薬物依存症についてお話します。薬物依存症は、薬物使用をコントロールできなくなるという　病気です。アルコール依存症の患者さんが飲酒をコントロールすることができないのと似ています。

依存対象として、最も多いのが覚せい剤（約50%）、２番目は睡眠薬や抗不安薬といった精神科の薬（17%）です。ほかにも揮発性溶剤（シンナー）、マリファナ、危険ドラッグなど多種多様の薬に依存することがあります。これらの薬物の多くは、所持・使用することが法律で禁止されています。使用が見つかれば処罰され、懲役刑になることもあります。

とはいっても、すでに依存症の状態になっている患者さんは、刑務所で１年から２年すごしたからといって、薬物をやめられるわけではありません。再犯率（再使用率）はとても高いのです。

最近では、薬物依存症は、刑務所に入れるのではなくて、社会の中で治療するほうが再犯（再使用）率が低いことがわかってきました。欧米ではすでに、そのような仕組みが出来上がっています。日本でも、刑期の一部執行猶予といって、服役期間を短くして、その分社会の中で依存症の治療をするという仕組みが始まりました。

当院では２年前から薬物依存症の治療プログラムをおこなっています。週１回、月曜日の午後に９０分間。お茶、コーヒーを飲みながら、テキストを読み、感想や意見を述べ合うというプログラムです。２か月に１回はレクレーションで遠足に行ったり、みんなで料理をして食べるという企画をして、堅苦しくならないよう心がけています。

佐藤　伸一郎　Ｄｒ．

～部署紹介～　地域医療連携室

地域医療連携室の役割は「coordination」（つなぐ）です。現在、太宰府病院には10名の精神保健福祉士が在籍しております。患者さんがスムーズに太宰府病院へ受診・入院できるようにまたほかの医療機関から退院・転院することができるように医療機関・介護施設をはじめ、行政や福祉にかかわる多くの施設をつなぐ役割を担っています。

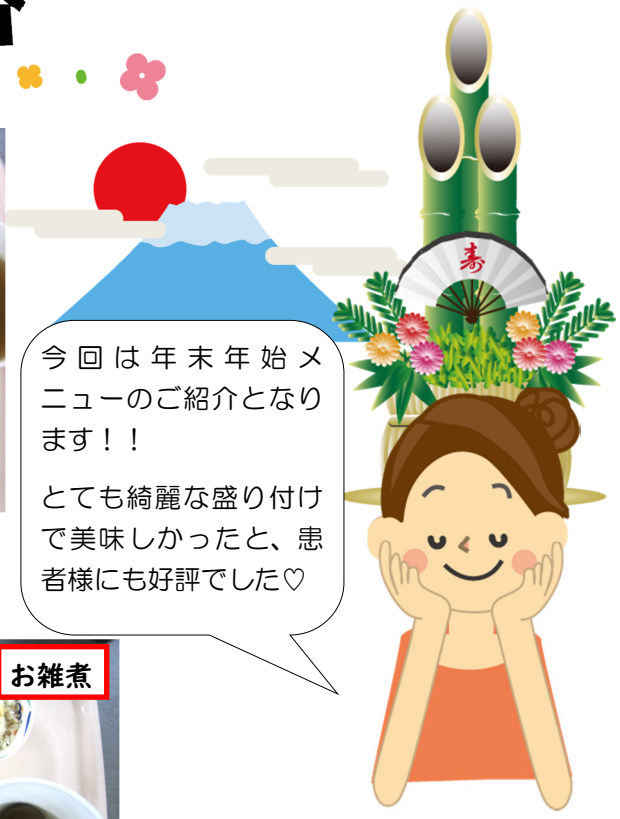
また、退院調整、退院支援を行う機能もあり各病棟の担当精神保健福祉士がひとりひとりの患者さんへ退院まで寄り添って支援していきます。これからの時代は地域包括ケアシステムに沿って「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援」が一体的に提供されることが望ましくなります。少しでも皆さんのお困りごとや病気の心配が軽くなりますよう、的確な助言ができるよう相談援助技術の向上とともにこれからも多職種をつなぐ役割を担うべく努力していきますので、本年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

お気軽にお声がけください♪

当病院の給食ご紹介

クリスマスは、
なんとステーキ
がでました！！

クリスマスメニュー



今回は年末年始メニューのご紹介となります！！

とても綺麗な盛り付けで美味しかったと、患者様にも好評でした♡

年越しそば

お雑煮

お正月メニュー

実は去年よりもボリュームアップしていたんですよー！！

七草メニュー

新春レク大会が行われました！！

今年度も１月４日に体育館にて新春レク大会を開催しました。
バトミントンでの的入れや、卓球的あてなどの
レクレーションを企画し、多くの方に楽しんでいただきました。
各ブースごとに上位三名にはささやかな景品も用意し、
新年初めてのレク大会は盛り上がっている様子が見られました。
ぜんざいを食べたり、絵馬を書いたりと季節感も味わえたのでは
ないかと思います。みなさん、ご参加ありがとうございました。

喫茶ゆるりのご紹介

ゆるり一同、お待ちしております！

デイホスピタルでは、毎週火曜日、
12:30～14:30に喫茶を運営しています。
おいしいホットケーキや飲み物を外来・病棟から
お越しいただくお客様にご提供しています。
冬季限定でぜんざいも販売しておりますので、
皆様ぜひお立ち寄りください！

WRAP（元気回復行動プラン）について

Wellness（ウェルネス）

問題や病気ではなく、元気を見つめる

Recovery（リカバリー）

回復・取り戻すこと。かけがえのない命を生き、人生を歩む

Action（アクション）

日々元気であるためのチャレンジ

Plan（プラン）

自分の元気のために自分自身が生き方をデザインする

デイホスの活動の一つとして、金曜10時～11時半で行っています。スタッフまでお気軽にお問合せ下さい♪

メアリー・エレン・コープランド氏が自身や他の人の体験を通して「こころの痛みや強い感情に圧倒されても元気に生活を楽しむための考え方や実践プラン」をつくりました。それがWRAPです。アメリカで誕生したグループ療法の一つです。

WRAPクラスは、元気であるための工夫について参加メンバーがお互いの経験から学びあうことができる場所です。認定WRAPファシリテーターが参加者とともに、計11回から構成されるワークをすすめていきます。

＊疾患や障がいに関わらず一人ひとりの自由意思を尊重し、無条件で受け入れます。

＊リカバリーに際限はない、という考え方に基づいています。

＊1人ではない、とつながりを感じられる場です

＊自分を大切にしたいと思えるような雰囲気づくりを大切にしています。

お問合せ先：

OT若松（リハビリテーションセンター）

心理士髙橋（デイホスピタル）

☺スタッフリレー☺

作業療法士
菅　俊宏

皆様、こんにちは。今回、地域医療連携室の精神保健福祉士の外輪光太郎さんからバトンを受け取りました。リハビリテーションセンターの、作業療法士の管俊宏と申します。新卒で太宰府病院に入職して早１年が経とうとしていますが、上司や先輩方、他職種の方々に支えていただきながら日々学んでいます。また、患者さんにも様々な場面で助けられる事もあり、感謝の１年間でした。１年間仕事をして、作業療法士は患者さんと同じ方向を向き、強みを一緒に探しながら寄り添える素敵な職種だなと改めて感じています。

幼い頃から、サッカー一筋でやってきました。現在は、社会人サッカーで週２日程身体を動かしています。チームには様々な職業の方が居て、良い刺激・居場所になっています。サッカーが好きな人は、是非ともお声掛け下さい。今後とも、よろしくお願い致します。次回は、A2病棟の福島弘享さんにバトンをお渡しします。

たるくにさんのポエム

あめ玉ひとつ
ほおばって

お口の味覚が
変わったかな

今ほおばって
いるのは苺飴

これからいろいろ
甘い味覚の大冒険

続くのかな
これから先に

続くのかな
大人になっても

たるくに

編集後記

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私が所属するデイホスピタルでは、毎週木曜に園芸療法（大地の恵み）を行っており、季節の野菜をメンバーの皆さんと一緒に育てています。寒い中努力された結果が実って順調に育ってきているところです。どんな料理にすると美味しいか…と考えるのが楽しみです。

平成も残すところ数か月となりました。慣れ親しんだ「平成」が終わることに一抹の寂しさを覚えますが、これまでを振り返りつつ、また気持ちを新たにやっていきたいと思います。

皆さま体調にはくれぐれもお気をつけくださいませ。

精神保健福祉士　黒田　綾菜

～ 受付時間 ～

●平日

新患　8:25～ 11:00　13:00 ～ 14:00

新患の場合、事前に予約が必要となっております。

再来　8:25 ～ 11:30　13:00 ～ 15:00

デイホスピタル　8:25～ 9:30

※診療科により、診察日及び時間が異なる場合があります。
お問い合わせください。

●土曜日

再来　8:25 ～ 11:30

～ 診察時間 ～

●平日　8:30 ～ 17:00

●土曜日　8:30 ～ 12:00

患者さんの権利と責任

一　患者さんは常に個人としての尊厳を守られる権利があります。

二　患者さんは適正で良質な医療を平等に受ける権利があります。

三　患者さんは自分が受ける治療や検査の内容について、正確で分かり易い説明や必要な情報を求める権利があります。

四　患者さんは十分な説明を受けた後、自己の自由な意思に基いて医療を受け、または、拒否する権利があります。

五　患者さんは医療のどの段階においても、別の医師の意見を求める権利があります。

六　患者さんは診療上の個人情報を保護される権利があります。

七　患者さんは病院の医療行為について、適切な医療を受けられるようにするため、協力する責務があります。

【医師担当表】　平成31年1月1日現在

	精　神　科　外　来		内科外来	歯科外来	
	新　　患	再　　来	午前	午前	午後
月	濱田・平井・平岡	小嶋・中川・坂元	石橋	－	
火	中川・坂元・三笘	重松・佐々木・平岡・林	石橋	染矢	
水	小嶋・佐々木・尾久	濱田・阿部・平井	片平	－	
木	重松・山田・和佐野	佐藤・尾久・土本（午前のみ）	－	－	
金	佐藤・阿部・林	山田・和佐野・三笘	石橋	橘	
土	－	外来担当医			

Access Map

【電車】

西鉄五条駅
徒歩　5分

【 車 】

福岡方面からは、君畑交差点左折、駅入口右折

久留米方面からは、星ヶ丘交差点右折、すぐ左折

住所・電話番号

〒818-0125　福岡県太宰府市五条三丁目8－1

TEL　092－922－3137（代表）

FAX　092－924－4060

URL　http://www.dazaifu-hsp.jp

E－mail　info@dazaifu-hsp. jp