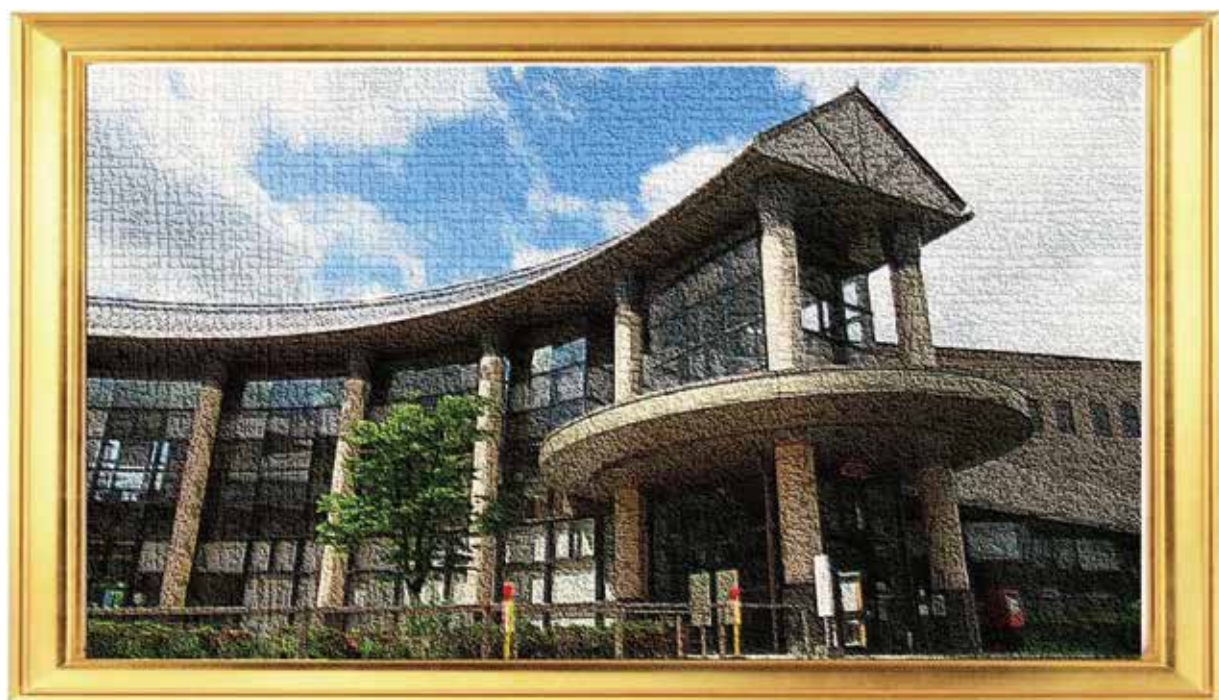


もり おか 本土の丘だより

福岡県立精神医療センター 太宰府病院情報誌 Vol. 26



目次

ごあいさつ	・・・P2
Dr.ボイス	・・・P3
新任医師の紹介	・・・P4
おしえて③コーナー	・・・P5
部署紹介	
作業療法室から	・・・P6
デイホスピタルから	
音楽会の報告	・・・P7
スタッフリレー	
編集後記	
外来受診案内	・・・P8
交通アクセス	

【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



日本医療機能評価機構
認定第 JC1765 号

ごあいさつ（巻頭言）



福岡県立精神医療センター太宰府病院
院長 小嶋 享二

皆さんこんにちは。久し振りにこの「杜の丘だより」の巻頭言を書かせて頂いております。私が当院の院長を拝命して早いもので、今年で7年目になるのですが、令和2年初頭に始まった新型コロナウイルス感染症のパンデミックに当院も翻弄され、ここ数年はまるで時間が止まったかのように錯覚してしまいます。それまでの日常があらゆる局面で姿・形を変え、まるで非日常が当たり前であるかのような重苦しい時間が世の中を流れています。自分が毎日やっていることが本当にそれで大丈夫なのか、このまま行くとやがてとんでもない事態に陥るのではないかという疑念を抱きつつ日々過ごされている方もおられるかもしれません。しかしこの五里霧中、暗中模索の中でも人は逞しく生きていこうとするもので、重症化率が低いとはいえ第6波で猛威を振るったオミクロン株も少しずつですが収まる気配を見せ、これまで停滞していた経済や様々な活動を回復していこうとする動きが最近活発になっています。ですが、この2年半余りの「非日常」で人々の心はかなり疲弊してしまっているでしょうし、そこからまた元通り元気を出して頑張ろう!とは、なかなかすぐにはいかないかもしれません。そういう時は、周囲を見て焦るのではなく、また問題を一人で抱え込まず、ゆっくりとマイペースで一歩を踏み出して欲しいものです。

とは言うものの、人々の心の疲れに追い討ちをかけるように始まったのが「ウクライナ戦争」とそれに伴う経済物流の混乱、円安、物価高です。高度な情報通信システムが発達した現代においては、世の中のあらゆる出来事を瞬時に全世界で共有してしまい、「受容」と「共感」を半ば強いられるといっても過言ではありません。外来で患者さんと話していても、最近はニュースをなるべく見ないようにしていますと仰る方が時々おられるのですが、これは情報過多を制御するというある意味賢いやり方かなと感じます。

このまま世界がゆっくりと正常に復帰してゆくかどうかはまだ誰にも分かりません。おそらく色々な後遺症や痛みを伴い、かなりの時間をかけながらになるのでしょう。人々の生活スタイルはすっかり変わってしまい、もう完全に元通りにはならないかもしれません。ですが、少なくとも子供たちにとっての、世の中の「信頼できる基準、見識」のようなものが早く復活することを願うばかりです。

最後になりましたが、太宰府病院は「患者さんのために 患者さんとともに」のモットーを決して忘れることなく、信頼される質の高い医療を行なえるよう日々研鑽を積んで参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。



こりかたまった心と体をリフレッシュ 有酸素運動のススメ

医師 尾久 征三

今回は、ふだんの診療の中で、私が患者さんにおススメしている「（有酸素）運動」について説明したいと思います。急にお医者さんから「健康に良いから走りましょう」と言われても、とりかかるにはハードルが高いと思います。ここでいう運動は、体の中に空気をたくさん取り入れながら、“ゆっくりと長く”できる（有酸素）運動です。ランニングやサイクリング、水泳、山登りでもよいですし、それでもハードルが高いなと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ふだんよりちょっと意識してアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。1日20～30分、週に3～4日程度を目安に続けてみましょう。

適度な運動をすると、運動により脳の血流がよくなるので、脳が活性化され、思考力や記憶力も高まること、心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質が脳内に増えることが分かっています。また、運動に集中すると、一時的に嫌な考えや気持ちを忘れることができ、気分転換にもなります。普段の何気ない景色に、きれいな花が咲いている、良いにおいがする、風が心地よい、虫が鳴いているなど気が付くと、すこし気持ちが楽に感じられます。そして、運動を続けていくと、「これだけできるようになった」という満足感や達成感が得られます。それが自信につながって、気持ちが明るく前向きになることが期待できます。なにをはじめるにしても、体力があることは、心にも体にも余裕をもつことにつながり良いことだと思います。

ほかに、有酸素運動は、生活習慣病の予防・改善に効果があり、心地よい疲労が睡眠の質を改善させ、全身の血流が良くなるので腰痛や肩こりなどにも効果があります。適度な運動は、体と脳神経の機能を改善し、認知症の予防にも効果があることが分かっています。

ただし、頑張りすぎると疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！気持ちよかった！」と思えるくらいの軽さを目標にしましょう。また、夏場では、暑い時間帯は避けて朝夕の涼しい時や日かげを選んだり、短時間にしたり、水分・塩分・栄養補給を忘れずに行いましょう。無理なく長く続けることが大切です。ちなみに、私自身は、ふだん週に2～3回、ジョギングをして心の安定に役立てています。ぜひ、関心を持たれた方は始めてみてください。

新任医師の紹介

① 出身地 ② 趣味 ③ 一言コメント

土本 利架子 医長

- ① 福岡市
- ② 映画鑑賞（おすすめの1本「ニューシネマパラダイス」）
- ③ 九州大学より異動となり、5年ぶりにお世話になることになりました。
新たな気持ちで頑張ろうと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



酒井 健一郎 医師

- ① 福岡市博多区
- ② 最近は専らYouTubeを見る時間が増えてきたため、読書にできるだけ多くの時間をシフトできるよう努力中です。
- ③ 麻酔科医7年を経て現在精神科3年目です。日々患者さんを治療できる現場にいられることと生まれ育った福岡の地でお役に立てることを喜びに精進して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



大石 誠 医師

- ① 大分県
- ② ランニング、読書、メダカの飼育など
- ③ 今年度よりお世話になっております。昨年度は、九大病院、九州医療センターの精神科に勤務していました。精神科は奥深く、上級医からのご指導はもちろんのこと、患者さん、同僚、コメディカルスタッフからも学ぶことが多い日々です。長期的に患者さんのためになり自立につながる治療（科学的エビデンスに基づいた）やかかわり、助言ができるようになりたいと思っています。



孟 祥音 医師

- ① 福岡市
- ② 映画鑑賞（おすすめの1本「オン・ザ・ハイウェイ その夜」）
- ③ 今年4月より異動となりました。患者さんのニーズに応えられるような診療を心がけてまいります。よろしくお願いいたします。



菅原 陽介 医師

- ① 福岡県大牟田市
- ② 温泉巡り、旅行、料理
- ③ 2022年度より半年間のみですが赴任となりました。短い間ですが、精一杯診療に当たりたいと思います。ご迷惑をおかけするかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



<心理士ってどんな人?>

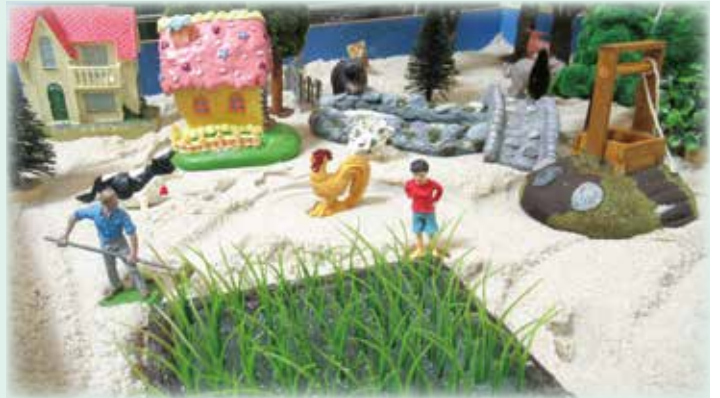
当院には、5名の心理士が勤務しています。
いずれも、公認心理師・臨床心理士の資格を
もっています。

<心理士ってどんなことしているの?>

- 心理検査を実施し、性格傾向や、得意なこと・苦手なことなどを知ること、それを生活の中でお役立ていただけるようにお話しさせていただきます。
- カウンセリングでは、お困りのことや気がかりなことなどお話をうかがい、問題の整理をしたり、解決の糸口を一緒に探していったりします。
- 認知行動療法や、アルコール依存症、ギャンブル依存症などの治療グループに参加し、みなさんと一緒に勉強したり、生活の中での工夫を話し合ったりしています。

<心理検査やカウンセリングが受けてみたいと思ったら?>

- 主治医の先生の指示が必要となりますので、診察の際にぜひご相談ください!
みなさんが、健康的に毎日を過ごせますよう、一緒に治療に取り組んでいきたいと思っています。



～部署紹介～ 訪問看護



訪問看護

地域で生活する方々を支えるために、私たちができること



私たちは、それぞれの方が困難を抱えながらも自分らしく生活するために、共に考え、共に行動することで、ゴールに近づく支援を行います。
詳しいご案内は、外来ナースステーションまで。

作業療法室から



皆さま、こんにちは！

ジメジメと蒸し暑い季節がやってまいりました。作業療法室からは、そんな不快な季節を吹き飛ばすイベントのご紹介です。

作業療法室では、毎年一回6月に「✿春の作品展示会」と称して、患者様やデイホスピタルのご利用者様、通院者様やスタッフまで幅広い方々の手の込んだ作品をズラリと展示しています。作品については、陶芸や手芸、絵画等様々な種類を展示しており、一つ一つ丁寧に作られていて見応えのある展示会となっています。作品展示会は6月いっぱい短い期間ですが、参加者の中には年に一回の展示会を楽しみにしている方がとても多く、毎年気持ちのこもった作品が集まり盛り上がりを見せています。



また、入院患者様も「作品展示会ツアー」として、他病棟の患者様が作った作品を展覧する機会も作っています。作品展示会に足を運ばれた方の中には、じっくりと閲覧している方々が多く、「素敵でした」「可愛い」「明るい気持ちになりました」といった作品へのコメントもたくさん頂いています。ちなみに、入院患者様のご家族の方々も足を止められている姿を拝見し、大変嬉しい気持ちになります。集まったコメントは展示会終了後に作者にお渡ししており、コメントを読んで喜ばれている姿を見ると、たくさんの方々を幸せにしている素敵なイベントだなと、スタッフ一同感じております。イベントは、毎年恒例行事となっていて、入院患者様に限らず様々な方の作品を展示しています。当院と地域が繋がる一大イベントとなっているので、是非とも皆様の隠れた才能を発揮してみませんか？

デイホスピタルから



1. デイホスピタルについて

デイホスピタルは、精神疾患のある方の地域生活を支える居場所機能を持ち合わせた場所です。元来デイホスピタルは「昼間病院で過ごす場所」として、入院から地域生活へ移行する橋渡しの役割を担ってきました。入院病棟と同じ建物内にあり、入院中の患者さんも回復していく利用者さんの姿を身近に見ることができる環境にあります。スタッフは5名で、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、公認心理士と多職種で運営しており、生活の様々な困り事の相談など、内容に応じて各専門性を活かした対応が可能です。

デイホスピタルでは、再発予防や生活リズムの安定、就労などの社会参加など個人の希望に合わせた通所目標を設定し、個人のペースに合わせて利用することができます。生活スキルや対人コミュニケーションの向上、楽しみや余暇、対人交流を目的に来られる方など利用の仕方は様々です。

そして、デイホスピタルは仲間と出会う場所であるということも大切な特徴の一つです。プログラムに参加することだけではなく、共通した経験や悩みを持つ仲間と出会うことは、今後の新たな希望にも繋がります。自分ひとりではないと思えることは、孤独や不安が軽減でき、デイホスピタルが大切な居場所になります。

2. 大切な居場所／社会資源としてのデイホスピタル

居場所についての定義は様々ですが、ここでは「こころの拠り所となる関係性や安心感があり、ありのままの自分が受容される場所」としています。居場所がその方の支えとなり、社会参加や自己実現へ向けた意欲にも繋がります。

近年は障害福祉サービスの充実化により、就労移行支援や就労継続支援など、入院後に利用できる地域のサービスが増えています。デイホスピタルは、医療機関という安心感のある場所で過ごし、仲間との交流と共にスキルアップや様々なことにチャレンジすることが出来る場所です。見学だけの参加も大歓迎です。詳しくは外来もしくは主治医にお問い合わせ下さい。



音楽会の報告



デイホスでは唄や楽器演奏が好きなメンバーさん達の練習成果を披露する場として、音楽会を不定期に開催しています。きっかけは2020年のクリスマス会の中で楽器演奏をする方が多かったことです。2021年12月のクリスマス音楽会では、キーボード、バイオリン、カリンバ、ピアノ、琴、ギターなど様々な楽器演奏が行われました。



2022年4月に行われた音楽会は、利用制限が週1回となっていました。バイオリン、カリンバとスタッフによる演奏（ギター、ピアノ、ウクレレ、マラカス、タンバリン、リコーダー、小太鼓）も加わり、充実した音楽会となりました。コロナウィルスで何かと制限されることが多い毎日ですが、今後も音楽を通して言葉では表現できない感動や癒しを共有していきたいと思います。

😊スタッフリレー😊



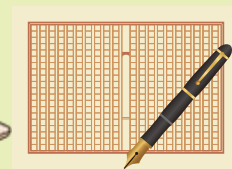
看護師 福島 弘享

皆様こんにちは。今回、作業療法士の管俊宏さんからバトンを受け取りましたA1病棟看護師の福島弘享と申します。太宰府病院に入職して4年程が経過し、まだまだ未熟もので不手際な部分も多くありますが、上司や先輩方などの指導やサポートがあり、今まで続ける事ができています。

現在、所属しているA1病棟は、同世代が多くチームワークもあり、大変働きやすい環境です。忙しい時もありますが、皆が助け合い、支え合いながら働く事ができています。

プライベートでは、今夏から家庭菜園を始め、プランターでナスとミニトマトを栽培しています。始めたばかりで上手いかず苦戦していますが、苗と実の成長をみるのが楽しみです。家庭菜園に詳しい人がいましたら、色々教えて下さい。次回は、同じくA1病棟の田代洋平さんにバトンをお渡しします。

編集後記



今年も暑い季節がやってきました。皆さま体調はいかがでしょう。この度、広報誌「杜の丘だより」の実行委員を新たに招集し広報活動を再開しました。編集作業に不慣れだった実行委員も、過去の編集記録を紐解きながら、何とか発刊にたどり着くことが出来ました。

コロナ禍において、感染対策を実施しながらの院内行事や活動には制限がありますが、広報誌を通じて役立つ情報や職員の頑張りが読者の皆様に届けばと思っています。

また、通常業務の中、原稿の執筆を快く引き受けてくださった方々には、この場を借りて感謝申し上げます。これからも広報活動に頑張りますので、よろしくお願いいたします。

総務課 中村 英作

～ 受付時間 ～

●平日

新患 8:30～11:00 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 8:30～11:30 13:00～15:00

デイホスピタル 8:30～9:30

※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 8:30～11:00

～ 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づいて医療を受け、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、適切な医療を受ける権利があります。

【医師担当表】 2022年4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	瀬戸・土本・古野	小嶋・平河・大石	-	-	-
火	平河・牧・大石	重松・瀬戸・佐々木・菅原	-	-	-
水	小嶋・佐々木・尾久・孟	川島・酒井	上原	染矢	-
木	重松・山田・川島	佐藤・土本・尾久・古野	-	-	-
金	佐藤・酒井・菅原	山田・牧・孟	九大医師	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

福岡県立精神医療センター 太宰府病院

〒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

