



くまがわ



《バス旅行》

平成26年5月19日
〈水俣エコパーク〉

5月の院内行事のバス旅行。当日の早朝には雷雨があり、心配された天候も出発前には晴天となり、今年
は芦北・水俣へ行ってきました。

芦北の道の駅で特産品の太刀魚丼ぶりを昼食にいただきました。大きな太刀魚でしたが、あっという間に
完食してしまいました。水俣では環境をテーマにしたエコパークに行きました。一番人気のバラ園では
色とりどりのバラに患者様の「きれいか〜」とうっとりとした声が多く聞こえました。また、バラの風味の
ある珍しいローズソフトクリームを食べ、土地の味や季節の花の香りに触れた旅となりました。

Contents

- 2P 理事長就任あいさつ
- 3P 看護の日 記念講演
- 4P イベント紹介
 - スマイルピック
 - 春の音楽会 ●ピクニック
- 5P 3病棟紹介、新人紹介
- 6P 精神保健福祉法改正について
新人紹介
- 7P お知らせコーナー
 - 阿部副院長 テレビ出演
 - CT機械入れ替えについて

理念

地域社会に信頼される精神科医療をめざし、患者様に安全で安心される質の高いあたたかさで癒しの医療を提供します。

基本方針

1. 満足していただける医療を行います。
2. 快適な院内環境に努めます。
3. 専門知識の向上に努めます。

患者様の権利

1. 個人として、その人権を尊重される権利
2. 自分の受けている治療について知る権利
3. 良質の医療を受け、選べる権利
4. 公平で差別されない医療、及び、対応を受ける権利
5. 安心、安全な環境で治療を受ける権利

理事長就任のご挨拶

八代更生病院は昭和34年に初代理事長山田次郎先生によって創立されました。昭和47年より2代目理事長今村泰雄先生がご就任されました。平成4年9月から、今村理事長の時に院長として就任致しました。それまでは熊大神経精神科で宮川太平教授のもと医療・研究・教育の研鑽に励んでいました。院長に就任後は今村理事長のもと、単科精神科病院として、いかに地域精神科医療へ貢献すべきかと考えて努力してきました。平均在院日数を減らすために長期入院患者さんの退院促進をはかり、地域精神科医療の充実のためデイケア、グループホーム、訪問看護を押し進めてきました。それに伴い外来患者延数は平成4年と比べると7~8倍となりました。平成16年、日本医療機能評価機構受審を機に精神科療養病棟に加え、認知症疾患治療病棟や精神科急性期治療病棟を病床機能分化として施設基準を取得してきました。幸いなことに、新進気鋭の医師スタッフや、若手の看護スタッフ、コメディカルスタッフ（精神保健福祉士、作業療法士、管理栄養士）、医事課スタッフにめぐまれ、多様な精神疾患（身体合併症、アルコール嗜癖、思春期など）への治療対応環境ができました。

八代更生病院のこれからの発展の基礎がやっと出来てきた、平成25年11月30日に、残念なことに、今村理事長がご逝去されました。

それまで理事長代行であった私が、平成26年1月より3代目の理事長に就任致しました。今村先生の教えである、患者さんに親切に、そのご家族にも親切に、職員に優しく、医療では安心・安全を基本とする病院運営を引き継いで行く所存です。どうかこれからも八代更生病院を宜しく願います。



八代更生病院 理事長 院長
みやもと けんしろう
宮本 憲司朗

ストレスに負けないための生活習慣

第6回 看護の日記念講演会 平成26年5月17日



当院では、地域の皆様のお役に立ちたいと毎年看護の日にちなんで、病気や薬、看護についての講演会を開催しています。今年は、現代社会で誰もが少なからず感じたことのあるストレスと睡眠について宮本理事長が講演いたしました。

“早寝・早起き・朝ご飯”これは、ある幼稚園の先生が話されていた話です。最近、幼稚園に登園してから居眠りをする子どもが多くなったそうです。遅くまで親の生活に子どもが付き合わされていることが多くなったからでしょう。就学前健診で発達障害の傾向が多くなっていることも、これらの生活習慣の乱れが一因していると考えられます。うつ病に関してもそうです。軽度のうつ病は、入院するだけで治ります。薬はあまり必要ではありません。入院生活の中で、起床時間や食事時間など生活リズムを整えることが良いとされています。

“早寝・早起き・朝ご飯”に焦点をあててみると、4人に1人が「寝付きが悪い」、7人に1人が「中途覚醒がある」、9人に1人が「早く目が覚める」等いわれていますが、1番多いのは熟睡感がないということです。



【睡眠障害対処12の指針】

- ①睡眠時間はそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- ③眠たくなってから床につく、就床時間にこだわりすぎない
- ④同じ時刻に毎日起床
- ⑤光の利用でよい睡眠
- ⑥規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感は要注意
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強いときは専門家に
- ⑪睡眠薬代わりにの寝酒は不眠のもと
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

厚生労働省 精神神経疾患研究委託費
睡眠障害の診断：治療ガイドライン作成とその実証的研究班
平成13年度研究報告書より

8時間睡眠が良いという根拠はありません。ほどほどの時間が最も良いとされています。

最後に、吉田拓郎の“頑張らなくても良いでしょう”の歌を聴きながら終わりました。



ガンバラなくてもいいでしょう 吉田拓郎

- ・今日はいったい何が どうしちゃっただろう
- ・胸の中のどこかが スッキリしない
- ・朝から頭の中も 重たい感じて
- ・動きたくないんだから 仕方無い
- ・でも
- ・がんばらないけどいいでしょう
- ・私なりって事でいいでしょう
- ・がんばらなくてもいいでしょう
- ・私なりのペースでもいいでしょう

■ イベント紹介

● えがおに「福」来たる

平成26年2月17日

2月に行われた院内行事の「スマイルピック」。この行事は普段体を動かす機会の少ない車椅子の患者様が主に集まり、ボールを使ったゲームや昔馴染みある歌を歌ったりしました。また季節行事として豆まきも行い、鬼に扮したスタッフに患者様が「鬼は外！福は内！」と声を上げながら豆を投げる様子が見られました。笑顔もあれば勝負に拘り、真剣な表情でゲームに取む様子もあり患者様の様々な表情の見られた会となりました。



● 来年は晴れるとよかな

平成26年3月26日

ピクニック（野外食）の予定でしたが、あいにくの雨天となり当院体育館での開催となりました。

各病棟から患者様28名、デイケアから24名の参加があり、まずはゲーム（ボールリレー）を行いその後フォークダンスをし最後にお弁当を食べ楽しく和やかな時間を過ごせたようです。

患者様からは、「楽しかった。体育館もまた外と違って良かった。弁当が美味しかった。来年は晴れるとよかな。」等たくさんの方が声を聞かれました。



● 音楽に暖かさを乗せて

平成26年3月11日

毎年恒例の春の音楽祭が開催されました。入院患者様には季節を感じていただく行事の一つとなっております。

当日は会場一杯に集まった観衆の中、デイケアによる合唱・合奏、5病棟患者様による合唱、スタッフバンドによる演奏などが行われ、この日の為に練習を重ねた成果が十二分に発揮されていました。

今回は八代ボランティアグループにゲスト出演して頂き、楽しい歌と踊りを披露していただきました。

満員の観衆から惜しみない拍手、歓声を送られ、時間が経つのを忘れ音楽を楽しんでいたと思います。

来年も患者様の希望に添えるような音楽祭が出来るようにして行きたいと思えます。



3病棟紹介

3病棟は精神科急性期病棟（42床）で、八代更生病院の入院の窓口的役割をになっています。対象者は、統合失調症 気分障害 アルコール依存症 BPSDを有する認知症など、様々な精神科疾患の急性期症状の看護をおこなっています。個室も2階の閉鎖病棟には6床、3階の開放病棟には9床あり、病棟全体的に、穏やかに入院生活を送って頂けるよう心がけております。30代が多く頼もしい限りです。煩雑な業務の中で、暖かさとお癒しの医療、安全で安心の看護を提供できるようにチームで頑張っています。



4月より3病棟で勤務をしています。少しでも早く仕事を覚えられるよう頑張るので、よろしくお願ひします。



精神保健福祉法一部改正

平成26年4月1日に精神保健福祉法が改正され、医療保護入院を中心に主に以下の制度が変わりました。

①保護者制度が廃止されました

これまで精神障害者の方1人につき1人の保護者をご家族の方等から選任されていましたが、その仕組みが廃止されました。

②医療保護入院の際の同意者が変わりました

ご家族(*)のうちいずれかが同意すれば医療保護入院が可能です。またご本人に限らず、ご家族の方でも入院中の退院請求をすることができます。

*ご家族とは、配偶者、親権者、直系血族、兄弟姉妹、裁判所に選任された扶養義務者、後見人又は保佐人(後見人又は保佐人がいる場合)です。なお、いずれもない場合は市町村長が同意をします。

③医療保護入院の方への退院支援が制度化されました

◆退院後の生活環境について、退院支援の担当者が(退院後生活環境相談員)が相談に応じます。(ご家族の方もご相談いただけます)

◆退院後生活環境相談員にご相談いただければ、退院後に利用したい障害福祉サービスや介護サービスについて、地域の事業者をご紹介します。

◆入院時に決めた入院期間が過ぎるときに、引き続き入院が必要かどうかや退院に向けての取り組みについて、委員会(医療保護入院者退院支援委員会)で議論します。

*希望すれば、ご本人、ご家族の方などが委員会へ出席することができます。(ただし、場合により出席できない場合があります)

*現在入院中の方の退院後生活環境相談員は、担当病棟のケースワーカーです。退院に向けてお困りの事や上記についてご不明な点などがありましたら、担当の「退院後生活環境相談員」にご相談下さい。

新人紹介



鶴田恵利

嶋末彩乃

久木田真喜子

はじめまして。鶴田恵利と申します。不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、精一杯がんばりますのでこれからよろしくお願ひ致します。

久木田真喜子と申します。これまで保育の仕事をしていましたが、4月1日から八代更生病院のケースワーカーとして勤務することになりました。これからひとつずつ仕事を覚えていきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。



しますえあやの

こんにちは。嶋末彩乃と申します。長崎から、地元である熊本に戻って参りました。八代に住むのは初めてですが、八代をこれから好きになっていきたいと思ひます。色々わからないことばかりでご迷惑をおかけするかもしれませんが、一生懸命がんばるので、よろしくお願ひ致します。

お知らせコーナー 【阿部副院長 テレビ出演】

平成26年4月23日 TKU てれくまくん「医療情報室」

成人期のうつ病

- うつ病、うつ状態は16人に一人が罹患する非常に頻度の高い疾患です。
- 特にうつ病の有病率は、高齢者とともに40代から50代にピークがみられ、うつ病の中でも大きな割合を占めています。
- また近年、病気休職の中で精神疾患の占める割合が多く、社会的に大きな損失として注目を集めております。

働き盛りのうつ病

- こういった社会的損失につながるうつ病・うつ状態については、早期発見、早期治療が重要となってきます。
- うつ病の初期症状としては、不眠、食欲低下、今まで楽しめていたことが楽しめない、沈んだ気持ちが続く、仕事に集中できないといったものがあげられます。
- 更にうつ病には頭痛、腰痛や動悸、息切れ、めまいやふらつきといった身体症状もおおくみられ、身体的な疾患がみられない場合、うつ病の可能性を考える必要があるでしょう。
- それでは、うつ病の可能性がある場合どういったところに相談すべきでしょうか？
- まず、身近な人（配偶者や上司、同僚）に自分の状態を伝えましょう。
- 会社内に保健師や産業医がいらっしゃる場合にはそちらに相談してもよろしいでしょう。
- 保健所や役所などでは月に1回程度精神保健相談を行っていることがあります。そういった窓口を利用されてもよいのではないのでしょうか。
- また、どちらか通院されている場合はかかりつけの先生にご相談してもよろしいでしょう。
- 専門的な機関になる場合、県や熊本市の精神保健福祉センターにご相談されるという方法もございます。
- 現在は薬物療法の進歩などもあり、外来通院で治療ができることが多くなっております。
- 治療は薬物療法や精神療法、さらにリワークプログラムなどで社会復帰を行っている医療機関もあります。
- （当院では週に5回、作業療法の一環としてリワークプログラムを施行しています）
- 長期的な休業が必要な場合は精神科病院やメ

ンタルクリニックをご利用された方が、よりよい社会復帰を望める可能性があるでしょう。

働き盛りのうつ病（リワーク）

- 自宅で休養が長すぎるのは生活リズムを整えていく上でよいことではありません。
- 体調が多少回復し外出が可能となった段階からは、適度な負荷が必要になります。
- このため、リワークプログラムとして、早い段階からの通勤訓練を行い、規則正しい生活リズムを作り、短時間でも集中して仲間とともに集団の中で基礎体力を高め、グループワークを行うことは有用と考えます。

プログラム具体例

- オフィスワーク：パソコン入力などの演習を行います。集中力を鍛えていただきます。
- 頭と体のストレッチ：基礎体力の改善、ストレス対処法などの学習会、ヨガなどによるリラクゼーションを行います。
- 卓球、ビーチバレー：運動しながら対人交流を促進し、集団行動の体験練習を行います。

リワークのメリット

- 生活リズムを整えることができる。
- 共通の悩みを持つ仲間同士で支えあうことができる。（共通の疾患を持ち休職という悩みを共有することで、ピアカウンセリングを行うことができます）
- スタッフを身近に感じることができ、様々な相談できる。
職場復帰の不安や復帰に向けた打ち合わせで困ったこと、経済的な問題などをさまざまな職種に相談することができます。

CT紹介

平成26年5月より新しいCTとなりました。

利点としては、検査時間の短縮・画質が良くなり画像診断の幅が広がりました。



外来診療 ご案内

※精神科医が
担当します。

		月	火	水	木	金	土
午前	新来	○	○	○	○	○	
	再来	○	○	○	○	○	○
午後		予約外来					休診

診療 科目

精神科、心療内科、内科

受付 時間

新来 ▶ 午前 8:30~11:30(月~金)

再来 ▶ 午前 8:30~12:00(月~土)

午後 13:30~16:00(月~金)

新来は予約制で月~金曜日の午前中のみとなります。

交通の ご案内



- JR八代駅から……………車で15分
- バスでお越しの際は八代駅方面から産交バス植柳経由→「南平和町」行き、又は植柳経由→「君ヶ淵」「破木」「坂本駅」行きにお乗りください
- 産交バス「千反町」バス停より徒歩3分
- ゆめバス「迎町交差点」バス停より徒歩3分

スタッフ募集

現在、医師、薬剤師、看護師、
准看護師を募集しています。

委細面談

連絡は、事務長 久保、
または事務次長 嶋田まで、ご連絡ください。



医療法人 山田会

八代更生病院

〒866-0043 八代市古城町1705

TEL(0965)33-4205

FAX(0965)35-8275

URL <http://www.y-kousei.jp/>

mail info@y-kousei.jp