

くまがわ

Vol.14

発行 2010年4月10日
八代更生病院 広報委員会



写真提供：宮本 憲司朗
(熊本城樹木園 監物台のしだれ桜)

Contents

- 新年の抱負
- 取り組んでいます！
- 認知症予防のリハビリテーション
- 病院行事

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や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。

平成22年 新年の抱負



理事長 今村 泰雄

新年明けましておめでとうございます。
職員の皆様には、輝かしい新年を迎えられたことと思います。
新しい年明けと同時に、本年も皆様と一緒に様々な物事に取り組んで行きたいと思っております。

昨年の政権交代により、今年は約10年ぶりに医療費の引き下げに歯止めがかかり、若干ではあるものの0.19%の引き上げが実行されることになりました。精神科医療にどのように影響するかは未定ですが、昨年と比較して、病院収入の増収には、そう大きく影響は無いものと思われま。

しかし、本年は病院収入に関係なく電子カルテの導入・病院機能評価の更新認定審査等と大きな支出があります。病院IT化を進め一層の業務改善が期待されるのですが、職員各人の原価意識をこれまで以上に強く持って頂き、全ての部分でムダを省き経費の節約に努めてもらうことを、肝に銘じて実行してもらいたいと思っております。

経営環境は依然として厳しい環境が続くと考えますが、これから高齢化した患者様の受け入れは避けて通れません。様々に変わる医療・患者構成に職員の皆様のさらなる協力を得て対処してゆきたいと思っております。

職員の皆様一人一人の小さな努力・節約等の積み重ねが、経営上大きく貢献する事を更に意識して、皆様と共に今年も協力して取り組んで行きたいと思っております。

院長 宮本 恵司朗

昨年は電子カルテの準備、病院機能評価受審の準備で忙しい中、病院創立50周年記念事業、九州精神保健学会への多数の参加、演題発表をこなして多忙な1年でした。スタッフの皆様には感謝申し上げます。

本業である精神科医療でも精神科急性期治療病棟の立ち上げに向かって数多くの患者様の入退院があり、外来受診者数も増加し、めまぐるしい一年であったと思っております。病院運営で多くのことができるようになったのも、スタッフ個々の技量、能力がついてきたからだと思っております。組織の力がついてきたのはスタッフ個人の力がついてきたからだと思っております。

今年は新年早々に電子カルテ稼働、5月には病院機能評価更新受審が控えております。忙しい一年になりそうです。病院機能評価受審は、5年前の受審と同じスタンスで受審するのではなく、グレードアップした八代更生病院を、病院機能を再点検、充実しより安全に、安心になったところを確実にし、次の5年間の方向性を示す受審になるのではないかと考えています。

今求められているのは現状を打開して行く変化の力です。ストレスうつ病の患者様が、認知行動療法による医療、看護が必要になってきています。認知症患者様がBPSDがあり、身体合併症があり入院して来られます。病棟では「がん」があり、モルヒネ使用をしている緩和医療、終末期医療を行っている患者様もいらっしゃいます。慢性期精神科病棟でも高齢化が進み、車いす使用者も増え、身体合併症も増え、認知症の合併も増えました。この5年間で精神科医療が大きく変わってきたのが実感されます。われわれスタッフの仕事量もかなり増え、医療ストレスといいますが、皆様方は仕事をしていてハードさを感じていらっしゃると思っております。

昨年来電子カルテの準備に携わってきて気づいたことがあります。電子カルテではデジタル思考をします。紙カルテではカルテに書かれた文字で、伝票で、口頭で仕事を共有していました。患者様にも言葉で説明し、書類で説明してました。紙カルテでは情報がアナログです。現在の煩雑化、複雑化した医療では、特に精神科で重要なチーム医療では情報が散逸してしまいがちで効率が悪く、医療の安全面からもリスクが高くなってきたように思います。電子カルテでは情報のリンクが確実に行われ安全性が高まり、仕事の効率も高まると思っております。今ある個々の技量、力や組織の力を電子カルテに乗せることで効率化が図られて医療ストレスが少し軽減するかもしれません。もっと重要なことは電子カルテで更に個々の力、組織力をステップアップすることができるのではないかと。病院機能評価受審は電子カルテで整理された医療システムの結果で受審すればよいのではないかと、今考えています。

今年の年末の忘年会でスタッフの皆様と互いに健康で、一年間の達成感をもって喜びあえることを念頭に祈念しています。

今年も宜しくお願いします。



電子カルテ 本稼働 2月



21年秋より試行していた電子カルテが今年2月より本格的に稼働しました。スタッフは、ただでさえ不慣れなパソコンを使わなければならないので日々、四苦八苦してマニュアルとにらめっこをしながらの操作に追われています。

早く電子カルテを使えるようにとシステムエンジニアやプログラマーの方々に扱い方について指導してもらったり、相談したりと忙しい毎日です。一日でも早く電子カルテを駆使し、チーム間での情報の共有ができ、よりよいケアが行えるようスタッフ一同がんばっています。

精神科急性期治療病棟 3月開設

3月1日に開設しました。この病棟は厚生労働省基準による精神科急性期治療病棟です。

幻覚・妄想・せん妄など諸々の精神疾患の急性症状を短期間で改善し、円滑に社会復帰・社会参加することを目的としています。そのために、医師・看護師・精神保健福祉士・臨床心理士などの専門スタッフが頻りにカンファレンスを行い患者様個人々にあった短期集中治療に努めています。入院期間は原則3ヶ月以内ですので、入院と同時に退院に向けた治療と援助を行います。薬物療法はもちろんのこと精神科作業療法、精神科デイケア、精神科訪問看護などを行い、地域関係機関との連携を蜜にして、早くいつもの暮らしに帰って頂く支援をしていきます。再発防止や病気の理解に向けて教育や服薬管理指導が行われています。また、家族の方々にも疾病教育の一環として心理教育（家族教室）などを実施しています。

病院機能評価 V6.0受審に向けて

病院機能評価 V6.0 認定更新のための受審を5月にします。

平成17年のV4.0の認定以来もう5年がたとうとしています。第三者による病院の評価は厳しいものがあります。その一つ一つを課題として取り上げ、環境面の改善、スタッフのやる気と質を上げるための教育やケアプロセスの実践を積み上げてきました。病院機能評価受審の大きな目標は、医療の質の向上を目指すための取り組みです。患者様のためにできることや地域での更生病院の役割を明確にしながら次のステップV6.0の審査を受ける予定です。



各領域の勉強会

各自がなぜ病院機能評価の受審するのか、どのような課題に取り組んでいるのかなどそれぞれの領域責任者が説明する場を設けています。職員の意識の向上と医療の質をあげるための努力をみんなでやって行きましょと昼休みに実施しています。

取り組んでいます！

禁煙への取り組み

健康増進法が平成15年に施行されました、この中には 受動喫煙の防止 という条項があります。

第二十五条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない

としています。路上での歩きタバコの禁止を条例で決め、注意や罰金制度を設けたところもあります。

更生病院では平成17年(2005年)日本医療機能評価受審をきっかけに、病棟ごとにまちまちだった禁煙への取り組みを明確にしました。平成21年病院長より職員への禁煙宣言が出され、職員の敷地内での喫煙が全面喫煙禁止となりました。患者様への禁煙教育も各病棟で取り組んでいます。まだ完全敷地内禁煙とは行きませんが、病棟によっては完全禁煙になったところが数箇所あります。喫煙中の患者様も、できることならやめたいがどうしても完全禁煙とはいかないので、吸う本数を減らしたいと一日3本や5本、中には2本でがんばっておられる患者さんもいらっしゃいます。

デイケアで取り組んでいる、禁煙自助グループの標語を紹介します。

1. タバコは百害あって一利無し

2. 今のままでは健康を維持できません

3. タバコをやめて健康になろう

4. 私は、今日 ○ 本でがんばります

喫煙の変化

| | 喫煙者の数 | |
|-----------|-------|--------|
| | 21年1月 | 21年12月 |
| 入院患者様 | 23 | *20 |
| デイケア通所 | 33 | *35 |
| 職員(勤務時間内) | 22 | 0 |

※入退院での入れ替わりあり



禁煙研修会

職員とデイケアのメンバーが受講しました。

参加者 99 名

スクワット



歩幅に注意

上半身を伸ばした状態で、ひざの屈伸をする運動。大腿部の強化を目的とします。パワーリフティングの一つで、バーベルを肩にかついで立ち、股（もも）が水平になるまでしゃがんで再び立ち上がる動作です。腰周りや太ももの筋肉を鍛えておくと、転倒を予防できることから取り入れている運動のひとつです。

いつまでも、自分で歩いて食堂に行ける、自分でトイレに行けることなど患者さん一人ひとりが自分の目標を作って取り組んでいます。



よーい

スクワットの方法

1. 肩幅よりやや広めに脚を開く
2. うでを頭の後で組む
3. 背筋をまっすぐに伸ばす
4. 背筋を伸ばしたままゆっくりと腰を下ろす
5. 太ももが水平地点に達したら直ぐ腰を下ろす
6. ゆっくりと腰から持ち上げるつもりで立つ



ゆっくり



ゆっくり
背筋を伸ばして

注意事項！

- 前かがみにならないように
- 動作はゆっくりと
- 膝が悪い方は主治医に相談してから



私たちは仲間と一緒に頑張っています。

栄養と食事ニュース

え～こんなに砂糖が・・・(°□°)?!

清涼飲料水に注意!



炭酸飲料

350ml中に砂糖量39g
 ≪スティックシュガー3g 13本分≫



スポーツ飲料

300ml中に砂糖量14g
 ≪スティックシュガー3g 約5本分≫



栄養ドリンク

100ml中に砂糖量18.5g
 ≪スティックシュガー3g 約7本分≫

1日に摂って良い砂糖の目安?

性別や年齢に多少の差はあるが、
 概ね15g程度(料理使用含)

清涼飲料水は糖分を多量に含むものが多く、取り過ぎると肥満の原因ともなります。
 飲み物は、お茶や水などのノンカロリー飲料がおすすめです。

認知症予防のリハビリテーション

認知症予防の3ヶ条

1、生活習慣病はきちんと治療

高血圧・脂質異常症(高脂血症)・糖尿病などの生活習慣病は、脳血管性認知症などの危険因子です。

2、適度な運動とバランスのよい食生活

ウォーキング・サイクリング・水泳などの有酸素運動は、脳の血流を促します。食事は、日本食中心が良いとされています。

3、脳を活性化する運動

単純作業より、俳句や囲碁・将棋・楽器演奏など工夫を伴う活動がお勧めです。

| | | | | | | |
|--|--|------------------|-----------------|----------|----------|----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | たわらの a | ねずみが b | こめ c | くって d | ちゅう e |
| | | ちゅう f | ちゅう e | ちゅう f | ちゅう e | ちゅう f |
| | | おっとうさんがよんでも a | おっかさんがよんでも b | | | |
| | | いきっ c | なー d | しよ e | | |
| | | いどの d | まわ c | り b | おちや a | わん f |
| | | だー c | あー d | あれ e | かい a | たの b |

今回はこの中で、**3**の脳を活性化する運動をご紹介します。

これは、ハンドゲームです。

【ずいずいずっころばし】の歌にあわせて行いましょう。

自分で歌いながら行うことが大切です。はじめのテンポはとにかくゆっくりで、慣れたら少しずつ早めていきましょう。一人で行うより家族や仲間と一緒にやるのもポイントですよ。

平成21年 後期 病院行事

10月 糖尿病週間キャンペーン

今年も栄養科では、糖尿病週間（11月10日～11月14日）に基づくキャンペーンを13、14日の2日間開催しました。今年で3回目の開催で外来の患者様や入院患者様など多くの方が来て下さいました。加工食品や飲料水の中に含まれる量や砂糖量の展示を見て「こんなにジュースには砂糖が入ってるの！」カロリーを見て驚き、なじみのある食品について興味を持っていただきました。展示物を見るだけでも面白いのですが、糖尿病についての説明や体脂肪測定にも沢山の方に来ていただきました。年1回の開催ですが、興味がわき、食習慣改善のヒントになるようなキャンペーンにしていきたいと思えます。



11月 第11回更生病院ふれあい祭り



地域の皆様との交流を目的に開催しています。保育園子供太鼓をオープニングに、歌に踊り・食品・物品バザー・抽選会と大賑わいの一日を過ごしました。

八代看護学校と熊本労災看護専門学校の学生さん達がボランティアで、各種イベントをサポートしていただきました。

11月 八代更生病院50周年記念 講演会「指導者の条件」



日本講道館 館長 上村春樹先生の講演には高校生や職場のリーダーの方が多数おいでいただきました。リーダーは「明確な目標を持たせて、直ちに実行させ続けさせること」また「いかにやる気を起こさせる動機づけができるか」「いかに自分を高めることができるか」等、力を込めて講演していただきました。

12月 クリスマス演芸会

理事長挨拶を皮切りに、サンタに扮したペアのスタッフが楽しく進行してくれました。各部署ではこの日のために手軽な楽器の練習をしたり、当日の衣装を準備したりして発表に備えました。本番では練習の成果が十分に発揮し会場からは拍手喝采の大盛り上がりでした。合唱・カラオケ・華やかな踊りと多彩なプログラムで会場は賑わいました。恒例になった家族会の会長様からの講評は、ゼスチャ交じりのユーモアに溢れる講評を頂き大笑いをしました。最後のビンゴ大会では、お目当ての賞品を次々と手にし満足そうな笑顔で賞品見せ合っていました。今年も患者様・家族・職員が一体となり、クリスマス演芸会は好評にて終わりました。



12月 お茶会

毎年恒例となった病院行事のひとつお茶会が今年も行われました。

琴の音色と共に今年は場所を変え病院の最上階の球磨川が臨める所に移動し、つきたてのお餅とお抹茶を作法の手ほどきを受けながら頂きました。

和を感じ楽しむひととき、患者様にも職員にとっても心落ちつく行事の一つでした。



平成22年 春の行事



1月 お節料理

元旦の深夜から料理づくりを始めます。「患者様から毎年楽しみにしています」の声に、疲れも眠気も吹き飛びます。



3月 春の音楽会

病棟やデイケアの演奏、ボランティアの歌のプレゼントなど楽しみな行事です。



3月 ピクニック



桜の花は満開というのに、桜の花のみならず荷物や髪の毛も吹き上げられる突風に見舞われ、「寒い寒い」を合言葉に春のひと時を過ごしました。この寒さの中でも弁当の味は格別、母親が作ってくれた弁当のこと、お姉ちゃんが作ってくれた団子の話と昔話にも花が咲きました。

4月 7病院球技大会

4月13日(火)に城南地区春季球技大会が行われました。この大会は当院を含む5つの精神科病院が参加し、患者様の社会復帰の一環・病院同士の交流を目的に長きに渡り開催されています。今年は当院が責任病院だったため、患者様・職員一丸となって大会の運営・管理等に努めてまいりました。

大会当日は、宮本院長の挨拶から始まり、当院の患者様による「楽しく・怪我なく・爽やかに」の選手宣誓のもと大会がスタートしました。各競技の結果としてソフトボール2位、ミニバレーボール2位、ゲートボール5位、総合3位という結果でした。結果はどうあれ、各競技に参加された患者様の真剣な表情、コートの外から応援する患者様の懸命な声援、そして皆が勝利に歓喜する姿が印象的でした。

秋には秋季球技大会があり、本大会でも責任病院をなるため運営面ではより良い大会に、競技の面ではより良い順位を目指して、準備・練習に取り組んでいきたいと思っております。



外来診療案内

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 新来 | 宮本 | 安川 | 阿部 | 田中 | 宮本 | |
| | 再来1 | 安川 | 宮本 | 宮本 | 阿部 | 田中 | 宮本 |
| | 再来2 | | 阿部 | 田中 | 片岡 | 阿部 | |
| | 再来 | | | | | 安川 | |
| 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・火・水・木・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。

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

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下さい
産交バス千反町バス停より徒歩3分



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