

# ゆうゆう VOL. 11

## 建悠会の理念

「ゆったりとした心で過ごせる」ように  
患者様の心身の健康を守ります。

## 基本方針

1. 患者様とご家族の立場に立った医療・福祉を考えます。
2. 人権を尊重し、思いやりのある医療・福祉を実践します。
3. 子供から高齢者までの幅広い精神科医療を実践します。
4. 特に認知症について専門性の高い医療を実践します。
5. 患者様の早期社会復帰を目指し、チーム医療を実践します。
6. 患者様が地域の中で健康に暮らせるように、地域との連携を図ります。
7. 職員全員が質の高い医療・福祉の実践のため自己研鑽に努めます。

## 延岡市地域活動支援センター「みなと」 精神保健福祉ボランティア研修について



延岡市地域活動支援センター「みなと」では1クール4回の精神保健福祉ボランティア研修を開催しました。さまざまな悩みを抱え地域で生活している精神障がい者を理解し、その生活や社会参加を支えてくれるボランティアの育成を目的としました。精神保健福祉に関心がある方を対象に関係機関、地域住民など14名の方に参加していただきました。

今回は、第1回目の研修会を御紹介したいと思います。講師として、吉田病院副院長の松藤正彦先生と宮崎市在住のピアサポーター(当事者の方)長友ゆみさんが来所され、講演されました。

松藤先生の講演では、「心の病気について理解しよう」をテーマに精神障がい者の生活に視点を置き、「生活のしづらさ」と「ハンディキャップ」などをわかりやすく話して下さいました。「生活のしづらさ」には、計画的にお金が遣えない、人間関係を築くのが苦手だったり等がある。「ハンディキャップ」には、精神障がい者と直接触れ合う機会が少なく正しい情報が入りにくい状況があり外見的にはわからないので周囲に理解されにくい面がある。コミュニケーションをとることが難しくなることで誤解を招きやすい、まずはコミュニケーションをはかることが大切と話されました。周りの人の対応として、「本人の辛い気持ちを受け止めよう」、「お説教やケチはつけないようにする」、「話を良く聴きわかりやすく話そう」などを具体的に説明していただきました。

長友ゆみさんの講演では、「心の病気を持ちながら地域で暮らすことについて考えてみよう」をテーマに、16歳で発病した経緯から北海道の「ベテルの家」で過ごした日々そして現在に至るまでを語って下さいました。友人が秘密を話してくれた時に自分を信用してくれているんだと思い嬉しかった。精神障がい者に特別なことはしなくていい、傍にいてくれるだけでうれしい…と体験談を交えての話もありました。

参加者からは、わかりやすく勉強になり興味深く聴くことが出来たなどの感想が聞かれ好評でした。今回のボランティア研修は、初めに精神障がい者を理解してもらい、実際当事者の方と交流してもらいました。少しずつでも障がい者への理解を深めてもらい障がいがあっても安心して生活できる地域を作っていけたら…と思います。

(施設長 太田尾香代子)

# リワークコース始めます

- ・いずれ復職したいが自信が持てない・・・
- ・復職のことで相談できる人がいなくて心配・不安・・・
- ・復職したときに職場に馴染めるか不安・・・
- ・仕事に戻ったらまた悪くなってしまうのではないかと・・・



## リワーク（復職支援）とは・・・

うつ病などメンタルヘルスの問題で休職されている方が、スムーズに職場復帰できるように、復職できる準備を行うプログラムです。

当院のリワークコースでは、**仲間やスタッフとともに、復職に関する悩みや不安をできるだけ解消し、スムーズな職場復帰と再発予防**を目指します。



Q. リワークコースの対象となるのは？

- A. 次の3点にあてはまる方です
- ・気分障害や不安障害により休職している
  - ・回復期にある
  - ・生活リズムが安定している
- なお、参加する際には医師の許可が必要です。



Q. リワークコースでは、どんなことをするのか？

- A. 認知行動療法によって、病気や自己の理解を深め、再発防止のための対処法を身につけます。集団プログラムと個人面接、デイケアがあります。



Q. 医療機関でリワークをするメリットは？

- A. 医師の指示のもとに、さまざまな専門職がチームを組んで支援します。また、他の医療機関や企業との連携を図ります。



Q. かかりつけの病院を転院しなきゃならないの？

- A. 転院の必要はありません。当院のリワークコースはかかりつけの病院と連携を図りながら進めることも可能です。



Q. どこに相談すればいいの？

- A. リワークコースについてご質問・ご相談は、お気軽に精神科デイケアへ。  
ご家族や企業の相談にも応じます。
- TEL 0982-37-0126（代表）  
0982-37-9300（直通、精神科デイケア）  
担当：山中、岩下、桐原

# 解体心書

第11回 パニック障害について

医師 小牧 正吾

実は私パニック発作を起こしたことがあります。それは今から十数年前、パチンコをしている時のことでした。その日は珍しく大当たりが続いていたのですが、大当たりの最中、急にめまいがして、動悸が始まり、だんだん息苦しくもなっていました。それとともに今まで経験したことも無いような強い恐怖感を感じ、このまま死んでしまうのではと思うと冷や汗が止まらなくなりました。これがパニック発作といわれるもので、それまで何度か治療したことのある病気ではありましたが、いざ自分に起こってみると、「誰か助けて〜」と、叫びたくなるほどの恐ろしさでした。結局これらの症状は 20 分くらい続いた後から治りはじめ、お腹のあたりの不快感が出現した後消えていきましたが、その後しばらくは、「また発作が出はしないか？」という不安（予期不安）が強く、実際、何度か同じような発作が出現しました。

パニック障害は上記のような予期しないパニック発作が繰り返す起り、予期不安、発作またはその結果が持つ意味への心配が続く等の場合に診断される病気です。それほど珍しい病気ではなく、日本人 100 人のうち 3 人程度が発症すると言われていています。治療の基本は薬物療法で、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）や抗不安薬などの投与が主に行われ、これに精神療法が組み合わされます。パニック発作を繰り返すうちに症状がおこった状況・場所を避けようとする広場恐怖症が加わったり、うつ状態となることがあり、早めに治療することが大切ですが、適切な治療が行われれば多くの方はパニック発作を消失させることができます。私の場合も現在症状はありません。

おじいちゃん・おばあちゃんに食べてほしい



介護食レシピ  
～ロールキャベツ～



管理栄養士  
春木 直美

## 材料（2人分）

キャベツ・・・150g  
片栗粉・・・小さじ1  
合いびき肉・・・100g  
卵白・・・1個分  
塩・・・2本の指で2つまみ  
<ソース>  
A { 水・・・100ml  
鶏ガラスープの素  
・・・小さじ1/4  
ケチャップ・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
片栗粉・・・適宜

## 作り方

- ①キャベツはざく切りにし耐熱ボウルに入れ、水大さじ2(分量外)を加えて、電子レンジへ(600Wで4分)。水にとって冷まし、ザルにあげ絞ったらフードカッターへ。みじん切りにして、汁気を絞り、片栗粉を混ぜる。
- ②合いびき肉、卵白、塩をフードカッターへ。ムース状になるまで十分にかける
- ③25cm四方に切ったラップに、キャベツの1/2量を10cm四方に広げ、中央に②の1/2量を細長くのせ、ラップで棒状に包む。もう1本も同様に作り、耐熱皿にのせ、電子レンジへ(600Wで3分)。
- ④小鍋にAの材料を入れて混ぜ、火にかき、片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤器に③を3つに切って盛り、④をかける。

エネルギー：108kcal 塩分：1.1g

# 頑張れ！吉田病院野球部！！

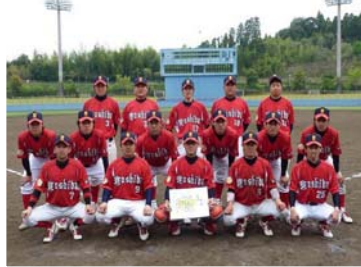
いつも吉田病院野球部を温かく応援していただき、地域の方々には心から感謝いたしております。

昨年10月より新しい陣容で、監督以下選手11名でスタートしてまいりました。本年4月に4名を迎え、メンバーも若返り、多士済済のチームになりました。

5月には、九州連合会長杯へ宮崎県大会優勝チームとして九州大会へ出場しました。この大会で優勝した大分銀行に準々決勝、延長10回2対3で惜敗。その後の大会では、県大会決勝止まりと思うような成績が残せないまま、皆様方に残念な結果と報告になりました。私どもも大変悔しい思いです。この悔しさを忘れずに、皆様方の期待に少しでも応えることが出来るように頑張っていきたいと決意を新たにしているところです。チームが若いゆえに課題がたくさんです。

その課題を一つ一つクリアし『全国大会出場！』するために日々の練習に励んでいるところです。

今後とも応援のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



(吉田病院野球部監督 甲斐義章)

	背番号	氏名
監督	30	甲斐 義章
主将	10	福山 敬一
副主将	9	桃園 大輔
投手	11	山中 拓真
	17	上野 英昭
	12	工藤 隆正
	21	河野 和生
捕手	3	横山 翔平
	2	河内 大樹
内野手	5	藤村 拓司
	8	青柳 憲久
	20	松田 拓也
	25	白石 小鉄
	1	福浦 太貴
外野手	7	成政 裕樹
	プロマネージャー	18

## 「まつりのべおか」に参加しました。

昨年、口蹄疫で中止になっていた「まつりのべおか」が7月30日、31日に開催され、30日(土)に市民による、ばんば総踊りが行われました。地域行事への参加を通して社会貢献を図ろうということで、当院も今回初めて約40名が参加しました。突然の雷雨により途中で中止となってしまいましたが、皆で声を出し合って精一杯踊りました。

この経験を活かして、今後も地域行事に積極的に参加していきたいと思ひます。

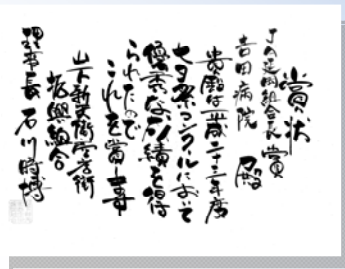


## 山下新天街商店街七夕祭コンクールにて JA延岡組合長賞を頂きました。

7月9日から18日まで山下新天街商店街七夕祭コンクールにおいて、精神科デイケア・重度認知症患者デイケアによるメンバー及びスタッフ共同で、七夕飾りを制作し出展致しました。

東日本大震災の早期復興を願ひ、「星に願ひを！復興に光を！」をテーマに制作しました。全74出展中15位(JA延岡組合長賞)を頂きました。

今後とも毎年参加していきたいと思ひます。



医療法人建悠会

**吉田病院** 精神科 307床

受付時間 月～金/8:30～11:30

13:30～15:30

土 /8:30～11:30

〒889-0511 宮崎県延岡市松原町4丁目 8850 番地

TEL(0982)37-0126 FAX(0982)37-0233

ホームページ <http://www.yoshida-hp.com>

メール [info@yoshida-hp.com](mailto:info@yoshida-hp.com)

### 『患者様の権利について』

患者様は、適切な医療を受け、安心して療養に専念することができるよう、次の権利を有しています。

- 1.個人として、その人格を尊重される権利
- 2.自分の受けている治療について知る権利
- 3.状態に応じた適切な治療及び対応を受ける権利
- 4.治療計画過程で自分の意見表明や自己決定できる援助を受ける権利
- 5.公平で差別されない医療及び対応を受ける権利
- 6.通信・面会の権利
- 7.退院請求及び処遇改善を申し立てる権利
- 8.開放的、明るい、清潔、落ち着いた環境で治療を受ける権利
- 9.最小の制限のもとで治療を受ける権利