

# さくらそう

能登・金沢・白山  
あちこちの夏



連載  
vol.5

## あこれこれの健康ツレ

●「臨床心理部について」

●アンガーマネジメントコラム「不快指数」

●さくらニュース

●天候に恵まれて今年も「運動会」を開催しました!  
●地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」継続して行っています。

最新ニュースもチェック → 桜ヶ丘病院スタッフブログ <http://e-sakuragaoka.com/staffblog/>





## 言葉は重要です

私たちが使っている言葉は、私たちの態度を反映するという意味で、とても重要です。

「障害」という言葉を耳にすると、皆様はどのようなイメージを持たれるでしょうか? 「精神障害」という言葉ではどうでしょうか。

わが国では障害者基本法の改正による障害者差別の撤廃を経て「障害者の権利に関する条約」を批准、2016(平成28)年2月から施行されています。

「障害者の権利に関する条約」(障害者権利条約)は障害者(身体障害、知的障害、精神障害など)の、尊厳と権利を確保するための条約で、精神障害を持つ人々は、雇用、教育、健康などの分野で他の人々と同じ権利を与えられるべきですが、保健・医療、法的権利行使等の面での偏見や差別はまだ完全には解決されていません。

今回、今春まで山口大学で教授を務め、金沢大学などでのゼミナールや講演等ですっかり金沢好きになった、国内外で高い評価を受けている看護学術雑誌「Nursing & Health Science」編集長であるテレサ・ストーン先生と、その夫であるオーストラリアの精神科病院の師長でニューサウスウェールズ地域の精神保健サービスの統括者であるスコット・アラン・デーヴィス先生から「MHCC Recovery Oriented Language Guide(回復指向のガイドライン言語)」について、当広報誌にて紹介することについて快諾をいただきましたので、両先生のチェックを受けた一部をここに紹介します。

(つたない翻訳はどうかご容赦ください。)

オーストラリアは2008(平成20)年に「障害者の権利に関する条約」を批准しています。主な組織であるメンタルヘルス調整協議会(MHCC)は、ニューサウスウェールズ州の精神保健問題では、「精神障害」を「心理社会的障害」という言葉に置き換えることを推奨しています。

「心理社会的障害」を持つ人々は、地域社会において最も疎外されており、多くは貧困に陥っており、差別をうけ、社会的孤立の中にあり、雇用や対人関係においても大きな問題を抱えています。

「回復指向のガイドライン」は、精神障害の回復を目指す人やメンタルヘルス分野で働く人々のために、精神病や精神病からの回復を経験した人々の声を聴いて作成されました。より多くの回復に基づく言語の使用例として、左側の単語を右側の単語に変更します。



「時代遅れの使い古された言葉」

「希望と敬意、ユニークさを持った受け入れ促進言語」

「太郎さんは正常です」  
「太郎さんは精神的に病気です」  
「太郎さんは統合失調症です」  
「太郎さんは双極性障害です」  
「太郎さんは食欲不振です」  
「太郎さんは治療を拒否する」  
「太郎さんは治療に準拠しません」  
(ノンコンプライアントです)

「太郎さんは病気や障害を持っていません」  
「太郎さんは精神病とともに暮らしています」  
「太郎さんは統合失調症を持っています」  
「太郎さんは双極性障害と診断されています」  
「太郎さんは食欲不振を経験しています」  
「太郎さんはその治療をしません」  
「太郎さんはその治療は好きではありません」  
「太郎さんはその治療を不安に思っています」

いずれにしても、まず最初に「人」の問題であることを忘れないでください。

彼または彼女は精神病ではなく「精神病を経験している人」または「診断された人…」です。

その人の診断や問題と症状にばかり囚われたり、制限を強調したり、問題にのみ焦点を当てるのではなく、その人が持っている能力、強み、スキル、情熱などに焦点を当てるようにしてください。

「MHCC Recovery Oriented Language Guide(回復指向のガイドライン言語)」(英語)は、メンタルヘルス協議会のウェブサイト(英語) <http://mhcc.org.au/>から入手できます。

記事：(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明

## 「臨床心理部について」

臨床心理部は当院の組織上では診療部に属しており1人の臨床心理士が以下の業務にあたっております。



**心理検査:** 医師の指示により、発達及び知能検査、人格検査、認知機能検査等の各種心理検査を実施し、その結果を診断の補助資料にしたり治療効果や社会復帰・社会適応のレベルの判定に役立てたりしております。

**心理面接:** ゆっくり時間をかけたカウンセリングや認知行動療法等を用いて、抱える心の負担や症状の軽減、社会への適応につながるような援助を行っています。

またデイケアにおいてはスムーズな人づきあい、社会生活の維持、再発防止などを目的としたSSTのプログラムを受け持っています。

\*心理検査、心理相談をご希望の方は、精神科医にご相談ください。



# 不快指数



TOPIC OF anger management

こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

ジメジメした梅雨から蒸し暑い夏へと、一年のうちで最も過ごしにくい日々をお過ごしではないでしょうか？そんな中で今日は、「不快指数」についてお話したいと思います。「不快指数」とは、1959年からアメリカで電気の使用量を予測するために使われ始めた数字で、夏の蒸し暑さを表す指数として使われています。

ちなみに、「不快指数」の計算方法は、

$$\text{不快指数} = 0.81 \times \text{気温} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{気温} - 14.3) + 46.3$$

例：気温32度、湿度80%の場合

$$0.81 \times 32 + 0.01 \times 80 \times (0.99 \times 32 - 14.3) + 46.3 = 86.124$$

小数点以下を四捨五入すると「不快指数」は86となります。

今の気温と湿度を当てはめて計算してみましょう。

$$0.81 \times \text{気温} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{気温} - 14.3) + 46.3 = \text{不快指数}$$

不快指数が75を越えると人口の1割が不快になり、80を越えると全員が不快になると言われています。また、日本人の場合、不快指数が77になると不快を感じる人が出はじめ、85になると93%の人が暑さによる不快を感じると言われています。

Wikipedia (ウィキペディア)参考引用

不快に感じることは、そのまま一次感情のネガティブな感情を生み出しやすい環境と言えます。今一度、自分の心のコップの中を覗いてみてください。暑い→だるい→嫌だ！！の一次感情でコップがいっぱいになっていませんか？気候や天候を変えることは基本的に難しいですね？現状をすぐに変えられないのであれば・・・現状を受け入れたうえで対応していくことが大切です。暑さで自分の一次感情を見失わず、自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。

記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平



さくらニュース

★TOPIC.1★

天候に恵まれて今年も「運動会」を開催しました！

今年の運動会は5月31日(水)に、当院のグラウンドで天候にも恵まれ開催することができました。

患者さんの元気一杯の選手宣誓にはじまり、紅白に分かれ各病棟の患者さんやデイケア利用者の皆さんと一緒にホールインワンゲーム・コロコロ玉入れ・〇×クイズ・おやつ釣りレースの種目を行いました。どの種目も患者さんの笑顔が溢れる楽しい種目となりました。毎年恒例の職員競技は、障害物レースが行われました。なかなか膨らまない風船を一生懸命に膨らます姿や顔を粉で真っ白にしながらアメ玉を探す姿に、患者さんは大笑いをしていました。

患者さんも職員もたくさん笑顔になれた、とても楽しい病院行事となりました。



★TOPIC.2★

地域住民の皆さん対象の

「いきいき健康教室」

継続して行っています。

『いきいき健康教室』は、熱心な地域住民の皆さんのおかげで継続することができております。

4月「認知症く認知症にもいろいろ種類がある？」について、5月「尿漏れトラブル」について、6月「精神科ってどんなところ？」精神科のイメージは？精神科のリハビリについてご紹介」のテーマで行わせて頂きました。時に話が脱線することもあります。笑いに溢れた楽しい雰囲気で開催されています。地域の皆さんの元気と熱意に支えられ、いきいき健康教室は楽しく健康になれる素晴らしい活動となっています。



# 病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

## 基本方針

- 1) 優れたスタッフを育成し、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の発展に貢献する病院を目指します。

## 患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



## 《外来診察スケジュール》

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	橋本	林	大平	天野	大平
		二診						廣澤
		三診						康山
	内科		内科医					
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	中川	中川	天野	岩崎	林
			二診	康山			天野	
内科								

## 《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 午後 13:00~16:00      ◎ 再診 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30

・初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。  
・初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

医療法人社団浅ノ川



標榜診療科 精神科 内科 歯科

● 精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」  
● グループホーム 「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地