

# さくらそう

北陸の秋 あれこれ

連載  
vol.2

「認知症あれこれソレ！」改め：  
「こここの健康ソレ！」

●「臨床検査部のご紹介」

●最近怒ったこと、イライラしたこと、  
覚えていますか？

●さくらニュース

●喫茶「さくら」のご案内です。

●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-sakuraho.com/staffblog/>



# 「こころの健康あれこれソレ！」

「認知症あれこれソレ！」改め…



## こころの健康に まつわる新しい動き

シヨパン、高杉晋作、沖田総司、正岡子規、樋口一葉、滝廉太郎、石川啄木、堀辰雄、ヴィヴィアン・リー…、この方々に共通するもの…皆様ご存じでしょうか？

そう…「結核」です！明治以前から戦後に至るまでは、不治の病とされ、日本でも「国民病」「亡国病」とまで言われ、ここ石川県も全国で1, 2位を争う程の結核罹患者がいました。しかしながら、昭和26年に結核予防法が制定され、抗生物質を用いた薬物療法の普及などにより激減しました。（※ただ、最近では薬物に抵抗性を示す結核菌も出現したり、関心の低下などにより、依然として注意すべき病気ではあります。）

一方、「こころの病気」…数々あれど、症状が強い時（例えば、幻聴や幻覚を経験したり、とても不安が強い状態だったり、深い抑うつとコントロールの効かない躁状態だったりしますが…）には、周囲の人たちと、上手く意思の疎通、コミュニケーションが図れないことが大きな問題だったり障害だったりします。

結核のように病気の原因、そのものを取り除く薬というものはありませんが、症状を和らげ、コミュニケーションがとれる状態にする薬物はあり、特に近年では、第二世代抗精神病薬と言われる、副作用が出現しにくい薬も登場しています。

しかしながら、残念なことに、未だ我が国は、諸外国と比べて「こころの病」を持つ方々の、社会復帰が進んでいかない後進国状態です。それは、コミュニケーションがとれる段階になっているのに、社会の

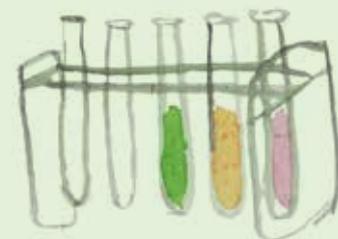
中で生活するための支援が十分に機能していない事が大きな要因かも知れません。

近年、「オープン・ダイアログ」という「フィンランド」の一地方での実践が大きな注目を浴びています。『依頼があったら「24時間以内」に精神科の「専門家チーム」が出向き、患者・家族・関係者を交えて状態が改善するまで、何度でもただ「ダイアログ(対話)」をする』手法で、初期段階でこの実践を受けた80%以上の方が、薬物の助けなしに、症状の再発がなかったり、あっても軽微な状態にとどまっているという夢のようなお話ですが…。

重要なことは、この実践がなされる30年ほど前から、精神の障害も他の障害と何ら変わらず、誰の身にも起き得る事であるとの認識が、フィンランドという国の中で浸透していたことによります。20年ほど前に、ようやく精神障害者が他の障害者と同じ障害者と位置づけられた我が国で、「対話(ダイアログ)」が主流になっていくように努めたいものです。

記事：コーブランドセンター認定WRAP®ファシリテーター  
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明

## 「臨床検査部のご紹介」



2名の臨床検査技師が対応しています。



当院の検査とは…

### 生理機能検査

心電計、脳波計を使用して生理機能を測定し、診断に必要なデータの提供を行います。

### 検体検査

血液、尿等を採取し、例えばアルコール等の過剰摂取で肝臓が悪くなっているか、摂食障害で栄養状態が悪くなっているか、また普段飲んでいる薬が治療に最適な濃度(血中濃度)であるかを検査します。

\*主に検体検査は外部委託しており、また浅ノ川病院グループの浅ノ川総合病院検査部との連携により、迅速な結果報告を心掛けています。

# 最近怒ったこと、イライラしたことを 覚えていますか？

皆さんは、最近怒ったこと、イライラしたことを覚えていますか？

色々な場面で怒ったり、イライラしているはずなんだけど……、よく覚えていなかったりすることはないでしょうか？自分がどんなこと・人に対して、どんな時に、怒っているのか・イライラしているのか傾向がわかると、対策も立てやすくなります。逆にそれらのことが曖昧だと、いつもよくわからないけど、なんだかイライラする……という悪循環に陥るおそれがあります。対策を立てようにも、掴みどころがない状態だと難しいですね。

こうした状態に陥らないためにも、怒りやイライラの感情の仕組みについて、まず考えてみましょう。

怒りやイライラの原因は一つとは限りません。怒りやイライラは、様々な不快な感情が積み重なって、二次的に発生する仕組みになっています。つまり、怒りやイライラは急に舞い降りてくるものではなく、そうした積み重ねの結果、二次的に発生するものということになります。ですから、イライラしている今だけに焦点を当てても表面的な理解にしかなりませんし、間違った認識になるおそれさえあります。今だけにとらわれるのではなく、これまでの経緯に目を向けてみると現状のとらえ方にも変化があらわれるかもしれませんね。

自分の感情と向き合ってみませんか？

記事：看護師、CVPPPインストラクター、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 ★

喫茶「さくら」のご案内です。

7月より、これまで週二日の営業日だった喫茶「さくら」を、月々金曜日の営業に変更しました。

月曜日は午前10時から午後3時まで、火々金曜日は午後12時半から午後3時までとして、月々金までの営業(祝祭日は除く)に変更いたしました。

あわせて、ちょっぴり値段は高くなりますが、ダイケアメンバーの方々に、手間のかかる不良豆のハンドピックをしてもらい専門店です特別に焙煎してもらった「スペシャルティコーヒー豆」を使った美味しいコーヒーの販売も試験的に始めました。

皆様に喜んで飲んでいただく、メンバーの方々の励みにもなります。お近くにお越しの際には、ぜひ一度ご賞味下さい。



## ★ 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。7月「脳を衰えさせない! 脳のトレーニング」、8月「簡単な体操と昔の遊びで脳の活性化」、9月「コーヒーと健康の話」おいしいコーヒーを準備致します。このテーマで行わせて頂きます。時に真剣に!

時においしいコーヒーを飲みながら! 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おります。



# 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) 優れたスタッフを充実させ、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) 地域医療の充実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》

診察時間	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	中川					廣澤
	内科		宮内					
午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	富岡	中川	天野	岩崎	林	
		二診				天野		
	内科			宮内				

## 《外来受付時間》

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



Sakuragaoka Hospital

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