新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について

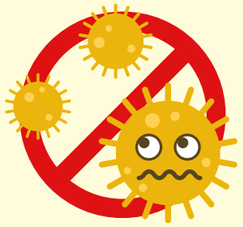
医療安全管理室

既にご存知かと思いますが、世界的にSARS-CoV-2というウイルスによる新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行しています。青森県内でも発症者がみられるようになりました。咳エチケットや手洗いの徹底、不要不急の外出や３つの密（密閉・密集・密接）を避けるなど、いろいろな対策が厚生労働省などから発信されています。

精神科病院では、自己衛生管理が不十分だったり、構造上閉鎖的な環境であることから、感染症が発生すると蔓延しやすい状況にあると言われています。当院では今のところCOVID-19を疑うような職員や患者は発生していませんが、感染対策の基本である標準予防策（手指衛生や環境整備など）を実施し、職員や入院患者の皆様の健康管理に気を付けるようにしています。

患者やご家族の皆様には、次の点についてご協力をお願いします

・手洗いや咳エチケットを徹底する
・不要不急の面会や外出泊を避ける
・外来受診時の体温測定や待合室では他者と距離を保つ
・発熱や咳など風邪症状がある場合は来院しない



入院患者への面会制限のお知らせ

つくしが丘病院では、新型コロナウイルスの感染の予防として、当面の間、入院患者への面会を制限させていただきます。

つきましては、面会は主治医が許可した方のみとし、最大２人まで１５分程度に限ります。

ご理解・ご協力よろしくお願いします。

今後の『家族教室』開催予定

第５回　　令和３年３月５日（金）「依存症について」

☆禁煙についてご協力のお願い☆

青森県立つくしが丘病院の敷地内は平成３０年４月１日から完全禁煙となっておりますので、患者の皆様、ご家族の皆様も禁煙にご協力いただきますようお願いいたします。

青森県立つくしが丘病院
〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017-787-2121
ホームページ　https://aomori-tsukushigaoka.jp/
アクセス
青森市営バス
・古川バス停から「つくしが丘病院行き」又は「岩渡行き」約20分
タクシー
・JR青森駅から約20分
・JR新青森駅から約５分

すぎな

青森県立つくしが丘病院
第177号

はじめまして

青森県立中央病院メンタルヘルス科
部長　藤井　学（あきら）

2020年8月より青森県立中央病院メンタルヘルス科に赴任致しました藤井学と申します。弘前大学大学院医学研究科を卒業後、神経精神医学講座に所属し、弘前大学医学部附属病院、関連病院（つがる総合病院、むつ総合病院など、主に青森県内の総合病院）にて、これまで勤務しておりました。つくしが丘病院でこれまでに勤務したことはなく、青森市の医療機関に勤務すること自体初めてです。

青森県立中央病院に赴任後は、院内リエゾンを担当しております。入院中に精神科での治療的介入を要すると依頼のあったケースを担当しています。せん妄についての依頼が多いかと思われます。また、緩和医療チームに所属し、院内での緩和ケアにおいて精神科領域を担当しております。総合病院精神科において必要とされている業務を担当しております。

メンタルヘルス科での外来診察はまだ担当しておらず、また、つくしが丘病院での外来勤務はないことから、本広報誌を御覧になっている皆様と直接の接点は少ないかと思われますが、どうぞ御指導、御鞭撻戴きますよう宜しくお願い申し上げます。

マインドフルネス精神療法と認知行動療法

診療部長　桐生　一宏

ここ10年くらいのことではあるが、マインドフルネスという言葉が広がっている。マインドフルネス精神療法とは元はといえば原始仏教の修行方法に由来するものである。しかし、現在では東洋を離れ、アメリカ西海岸から世界中に広がったメンタルトレーニング法として知られるようになった。集中力、記憶力、判断力の向上そしてメンタルの安定など多くの効果が期待され世界的な大企業の研修にも利用されているらしい。

普段…たいていの人はそうであるが…、目の前のことに集中していることは少なく、既に起こってしまった「過去」のことを考えているか、あるいはこの先に起こるかもしれない「未来」について考えている。つまり多くの時間を「妄想」のなかで過ごしているということだ。そして人間の脳の特質として、その「妄想」の内容はといえばネガティブなものになりがちで、その結果気分がパッとしないという「現実」を生み出してしまうこととなる。その「過去」と「未来」をさまよいがちな脳のデフォルトとしての状態を「今、ここ」に戻す訓練をするのがマインドフルネスというメンタルトレーニング法である。「今、ここ」に意識の焦点があれば当然集中力はつくしその分記憶力もつく。また「未来」に属する思考の結果としての不安という感情や、「過去」に属する思考の結果としての後悔や自責などといった感情を遠ざけることができ気分も改善するとの原理らしい。

確かにそのとおりではあるのだが、実際やってみるとこの「今、ここ」に意識の焦点を保ち続けるというのは大変難しいのである。すぐに意識がそれてしまう。気が付けば考え事をしている自分に気づかされ落胆することになる。よってこの技法を一般臨床で行うのは無理がある。一方で認知行動療法では、意識の焦点が「過去」と「未来」にあり人間の脳のデフォルトモードの意識で行うことができる。かなり表層的な印象はぬぐい切れないが一般の認知行動療法のほうが実用性があるようだ。

それでもマインドフルネスをやってみたいという人は多くの書籍や動画が出ているので参考にしてほしい。

医療連携室からのお知らせ

当院では、認知症疾患医療センターを設置しています。①認知症に関する詳しい相談、②行動・心理症状や合併症への対応、③専門医療相談などを行う機関です。

認知症患者とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮せる社会を目差し、医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・庶務管理課など多職種が協力し運営しています。1人でかかえこまずに、お気軽に御相談ください。

院内カラオケ大会開催！

作業療法士　阿部　周悟

毎年恒例のカラオケ大会、今年はコロナウイルスの影響により開催できないかもしれないと話が出ていましたが、無事９月８日の午後にレクリエーション室にて開催することができました。

例年と違いマスク着用や手指消毒を徹底し、参加人数も減らして実施しました。

各病棟から合わせて９名の方が出場しましたが、選局は静かな曲が多く、みんな真剣な顔をして聞いていました。

今年は飛び入り参加を中止し、応援も声援は控えてもらうようにしたため、少し静かなカラオケ大会となりました。

例年と違ったカラオケ大会となりましたが、参加者は楽しむことができたようで気分転換になったと話している方もいました。来年は通常のカラオケ大会が実施できるとよいなと思っています。

参加した皆さまお疲れ様でした。

院内作品展示について

今年はこころの健康展がコロナウイルスの影響により中止となりました。

その代わりに院内での作品展示を計画しています。患者さんが作業療法で作成した作品を展示する予定です。詳しい日付等は未定なので、決まり次第お知らせします。

ギンナンは誰のもの？

院長　堀内　雅之

イチョウは中国原産の落葉樹で日本にも広く分布、扇形の葉が特徴的な親しみ深い植物です。木そのものや雌木の実、その中の種子や核はギンナンとも呼ばれ、核は煎ったりして食用にされます。ただし、実の皮部分は熟すと独特の悪臭を放ち嫌われ、最近では雄木のみを選択的に植えている所もあります。また、長寿の巨木が多く、深浦町北金ケ沢の大イチョウは樹齢千年以上で樹周22mの全国１位、青森市宮田のイチョウが３位など、青森県がイチョウ部門の上位を占めています。

平成某年の晩秋、大阪府のおば宅や妹宅を訪ねたついでに近くの長居公園（以前は、正月の全国高校サッカー選手権決勝会場）に行った時に、出口付近でイチョウの木の下にたくさんギンナンが落ちていました。妻と長男が近づくと、急に後ろの草むらからバケツを持った手袋オバちゃんが出てきて「うちのギンナン、勝手にとらんとってんか」と叫びました。その姿とことばに2人とも本当に飛び上がったと思えるほどびっくりしたようすで、わたしがとっさに大阪弁で「とるつもりとちゃうで」とオバちゃんをにらみつけると「それやったらええねん、拾わんとってや」と念を押してギンナンを集めはじめました

妻はその人に聞こえぬくらい遠くに行ってから「うちのギンナンって…」と小声でつぶやき、長男も顔をこわばらせたままです。わたしの「許可制か、暗黙のルールあるんじゃないの」ということばも慰めにならず、翌春に長男が小学校に入学したこともありますが、以後関西方面（特に泉州地方）への彼らの同行希望が極端に少なくなりました。