



### 家族教室のご案内

患者さんのご家族を対象に、病気等について講義をし、情報提供をしています。

また、「ご家族同士のグループワーク(自由参加)では、ご家族が抱えている問題について、お互いに知恵を出し合い解決方法をさがしていきます。

日頃様々な不安を抱えて生活されていると思いますが、病気等について知り、共感したり、思いを話したりすることで、ご家族自身も元気になり、自分らしさを取り戻すきっかけにして欲しいと思います。

当院に通院・入院している患者さん(認知症以外)のご家族は、どなたでも参加できます。

事前の申込不要、参加費無料、初めての方も大歓迎です！

※詳細につきましては、主治医又は看護師にお尋ねください。

○今後の開催日程

第5回 平成31年3月1日(金) 午後1時15分～

テーマ「ごどもとおとなのひきこもり」

～家族の対応について～



☆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日より完全禁煙となっておりますので、患者の皆さま、ご家族の皆さまも、禁煙にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

### 精神保健福祉士の活動紹介

・A病棟ミニレクチャー

精神保健福祉士 佐藤 由子

A病棟では毎月第3金曜の午後にミニレクチャーとして精神保健福祉士が様々な社会資源や制度について患者さんを対象にお話をさせてもらっています。

例えば、障害者手帳については「どんな人が対象になるのか」「手続きにはどんなものが必要なのか」「手帳のメリットはどんなものがあるか」などです。

このミニレクチャーは非常に好評で毎回沢山の患者さんが参加してくれ、時にはあちこちから質問が飛んできるところもあります。既に知っている制度や使っているものについては「知ってる！」「持ってる！」などという声も聞かれたりします。

ミニレクチャー終了後には、「もっと詳しく知りたい」と熱心に質問をしたり、そこから個別の相談に繋がる人もいて私にとってもミニレクチャーはとってもいい機会になっています。また、1月には初めて外部講師を招き「地域移行支援」についてお話をしてもらいました。

長期入院の方が多くA病棟ですが、これからの自分にとって必要な制度や社会資源を知り地域に興味を持ち、自分の可能性を信じて退院したいという意欲喚起にも繋がればと思いいながら次回のミニレクチャーの内容をいつも考えています。



### 青森県警察音楽隊による 慰問演奏会

12月11日の午後2時より、当院レクリエーション室にて青森県警察音楽隊とカラーガード隊による「慰問演奏会」が開催されました。

全11曲が演奏され、合奏や曲に合わせたカラーガード隊の華やかな演技もあり、会場は大いに盛り上がりました。

最後に患者さんからの要望に応じてアンコール曲が演奏され、1時間余りの時間を楽しく過ごしました。



・C病棟ミニレクチャー

精神保健福祉士 川崎 佑樹

当院C病棟では精神保健福祉士が月に1回、入院している患者様を対象にミニレクチャーを開催しています。内容は、医療制度や福祉制度など(その他小話含む)の講義です。毎回多くの患者様が参加され、患者様からの質問タイムでは「そんな制度、初めて知った！」「他にどんな制度があるかもっと聞いてみたい！」といった感想をいただいています。

C病棟は男性のみの閉鎖病棟です。入院期間はばらつきがあり、1年未満の方もいれば1年以上の長期入院の方もいます。患者様によっては、10年以上も制度について知る機会がなく生活している方もいました。制度について説明を受ける機会を定期的に提供していくことが、ミニレクチャー開催の意義ではないかと感じています。

患者様の声に耳を傾け、内容をより充実させていきたいと思えます。

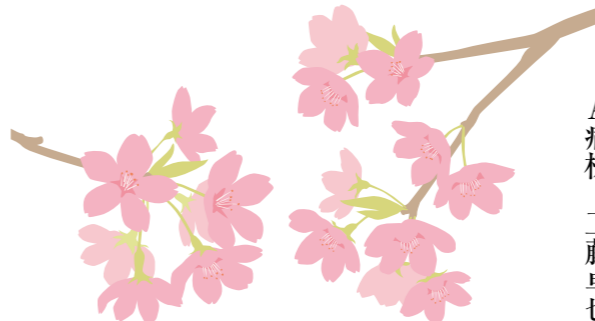
### 平成30年度実施例

5月	精神障害者保健福祉手帳
6月	障害年金
7月	マイナンバー
8月	地域で活動できる場所
9月	福祉ヘルパー
10月	入院中でも利用できる福祉サービス
11月	移動支援
12月	相談事例の紹介

◎編集後記◎

今年度4回目の「すぎな」はいかがでしたでしょうか。読者の皆様、ご協力いただいた皆様には、この場を借りてお礼を申し上げます。今年度最後の「すぎな」となるので、必然的に今回で平成最後の発行となります。年号が変わっても「すぎな」はこれからも変わらず、読者の皆様へ情報発信していきます。

編集委員  
A病棟 工藤卓也



「続・統合失調症」治療編」

医師 永田 裕也

昨年、本誌で久しぶりに「統合失調症」について取り上げてみました。ここでは、統合失調症の概要や症状について説明いたしました。今回は引き続き、統合失調症の治療法についても取り上げていきます。

統合失調症を発症する原因は、現時点では明らかにはなっていません。しかし、多くの仮説が考えられています。有力な仮説の一つとして、脳の中で色々な情報のやり取りをする神経伝達物質の一つである「ドパミン」という物質が強く関わっているのではないかと、いわれています。そこで、このドパミンの量を調節する働きをもつ「抗精神病薬」が統合失調症の治療に用いられています。

抗精神病薬には多くの薬剤がありますが、副作用の中で手指の震えや性機能障害の出ることの少ない「第二世代抗精神病薬」が主に用いられています。薬剤の種類は年々増えてきていますが、薬剤によってはくすりの形状も種類豊富になっています。従来の錠剤や細粒のほか、内用液（液剤）やOD錠・サイデイス錠（ともに口の中で溶けやすい錠剤）、舌下錠（舌の裏側などの口の中の粘膜に投与して、そこから吸収される薬剤）、持続効果型筋肉注射製剤（二週あるいは四週毎の注射剤、「デポ剤」ともいいます）が存在しています。

また、治療が奏功しない統合失調症（治療抵抗性統合失調症）に対しては、「クロザリル®」と呼ばれる特殊な抗精神病薬を用いることもあれば、「電気けいれん療法」という治療を行うこともあります。

これまで説明してきたように、現在の統合失調症の治療法は多種多様です。担当の医師と相談しながら、一緒に治療に取り組んでみてはいかがでしょうか。

定年を迎えて

A病棟主幹看護師 山内 健靖

つくしが丘病院に勤めて35年以上？が過ぎ、その間にはいろいろなことがありました。二期工事で6・7病棟ができ、さらに今の病院が建ちました。一番変わったのは周囲の環境です。勤めたときは、病院の前は砂利道で冬は除雪もきちんとできていませんでした。環状線はなく、本当に山の中という感じでした。交通機関もバスが1日3便（冬は運行なし）だったので、職員は自家用車に乗り合っていて通勤していたことを覚えています。そのためか職員同士も部署を超えての交流があり、お互いのことを気遣ったものです。

その後、環状線が通り競輪場ができ、高速道路ができると病院前の道路が広く舗装され、病院へのバスも増えました。精神保健センターが建ち駐車場も拡張されると、周囲の感じが少しずつ変化していったように思います。時代とともに人との関係が変わっていくのは仕方ありませんが、人と人とのつながりを大切にし、人を助け、思いやる心はあの頃と変わらずずっと持ち続けてほしいと思います。

退職にあたって

A病棟技能技師 齊藤 有紀江

私が初めてここへ来たのは38年前の春のこと。桜はまだ咲いていませんでしたが、山から見る景色は最高でした。秋はすぐに真つ暗になり、冬は雪に覆われ、通勤も大変でした。今は道路も整備され、車も行き交い、建物も建ち、風景は変わりました。そして、病院も新築されました。新しい機械もどんどん入り、使いこなしています。しかし、最近はいくつか以前使っていたもの、以前やっていたことなどが楽しく思い出されません。年のせいでしょうか。現代のことはなかなか覚えられません。しかしながら、今ここにこうして、退職という年齢を迎えられたことは、ひとえに、周りの方々、家族、上司、同僚の方々のおかげにほかなりません。長かったような、短かったような38年間、「ありがとうございます」とこの紙面をお借りしてお礼申し上げます。す。「お世話になりました。ありがとうございました。」



つくしが丘病院の研修を終えて

青森県立中央病院 初期研修医 中村 崇志

まず、一か月間研修させていただきありがとうございました。主に新患問診や病棟業務などを経験させていただきましたが、はじめは新患問診に慣れず、非常に時間がかかりご迷惑をおかけしました。最後のほうも時間がかかっていたのですが、その分問診の大変さを学びました。措置入院の診察も入らせていただけて、精神科の重要性を感じました。グループ療法では自分の個性と向き合う患者さんたちとお話ししてより理解が深まりました。短い期間でしたが、先生方や心理士さん、スタッフの方々には大変お世話になりました。ここでの研修を生かして残り少ない研修生活を頑張りたいと思います。

青森県立中央病院 初期研修医 木下 郁

正直今まで救急外来などで精神疾患が既往にあると何となく身構えてしまったり、苦手意識を持ってしまったりしていました。今回研修では新患の予診などをやらせていただきましたが、初日の問診では大事なポイントがわからず、かなり長い時間をかけてしまいました。その後の本診での先生方のスムーズで要点をつかんだ診察を見て、こういう風に聞けばいいのかと感動しました。私も少しずつではありますが、真似をさせてもらったところ、最後の方になってくると話を引き出すのが最初よりもスムーズになりました。一か月間たくさん学ばせていただき、本当にありがとうございました。

青森市民病院 研修医 片貝 公紀

十一月と十二月の二か月間、研修させていただきました。研修内容は、主に病棟診察や外来診察の陪席、初診患者さんの予診を取らせていただきました。また、措置診察に立ち会わせていただけるなど、貴重な経験をすることができました。この研修期間中に感じたことは「睡眠」の重要性でした。気持ちが落ち着かない、浮かばないという患者さんのお話を伺うと、安定した睡眠がとれていない方が多く、適切に薬を用いて睡眠をとっていただく状態が改善する方が多くいました。薬の初期投与の仕方ははじめとした薬の使い方を学ばせていただけたことは貴重な体験でした。二か月という短い期間ではありますが、親身になってご指導くださった先生方や温かく迎えてくださったスタッフの方々のおかげで非常に濃密な研修をさせていただきました。本当にありがとうございました。

ネコにキウイフルーツ

院長 堀内 雅之

「ネコにマタタビ」といわれ、マタタビに含まれる成分をネコが好むことは有名ですが、マタタビ科の植物は、ライオンヤトラなどネコ科の動物の多くを陶酔させます。マタタビは青森県の山野でもよく見かけるツル状の植物で、六、七月の白い可愛い花が咲く頃から若い葉が全体あるいは一部まだらに白くなり、花の香りや色だけでなく葉の色でも虫を誘う作戦のようです。近い種類のサルナシも山に自生し、どちらも実は果実酒や生食に利用されます。特に大きなサルナシの実を横に切ってみるとキウイフルーツにそっくりで、親戚関係を強く感じさせられます。

キウイフルーツの木にもネコが好む成分が含まれており、小さな苗を囲いをつけずに植えると、ネコがすり寄って台無しにしてしまうことがあるそうです。

