



発行：医療法人静光園第二病院

# さくらまつり



4月に入り桜がきれいに咲き始めた中、当院でも毎年恒例となりました、さくらまつりを開催しました。当日は生憎の雨により、室内での開催です。花見用に用意した桜を花瓶に生けておいたところ、会場に入ってくるや、患者さんだけでなく、スタッフも一緒になって「きれいねえ」「よかねえ」と和気あいあいとした雰囲気で始まりました。

さくらまつりでは、花びらが舞う中、春の陽気を感じながら軽食を楽しむことで、入院生活中のリフレッシュや、気持ちを和らげていただくことを大事にしています。今回は室内となりましたが、おしるこやカップラーメンを食べながら生けられた桜の花を眺め、ゆっくりとした時間の中、お花見をしていただくことができました。カップラーメンは種類を豊富に用意し、みなさんにお好みのものを選んでいただいたので、「おいしか」とのことばと笑顔が会場のあちこちでみられ、まるで桜の花のような明るさが、みなさんにぱッと灯ったように感じられました。

感染対策を行なながらの実施ではありましたが、参加されたみなさんにリフレッシュしていただけたこと思います。今後ともイベントを通じて、少しでも入院中のみなさんがリフレッシュできれば幸いです。



皆さん、こんにちは！

3月、さくら病棟で過ごすみなさんへ、レクリエーションの一環として、作業療法室に飾られたひな人形を見学にいきました。さくら病棟は高齢の方が多く、日々自由に外出をしていただけていない状況です。そんなみなさんに笑顔がみられ、「わあー、懐かしかねえー。」などとそれぞれの思いや記憶を話していただきながら、季節を感じていただくいい機会になりました。

この時期は、さくらが咲き始める頃合いにも近づいてきていたので、皆さん待ち遠しく楽しみにしておられる話も聞かれ、みな一様の共感の中、和やかな時間を過ごすことができました(^▽^)/



医療法人静光園 第二病院

## 《 理念 》

1. 人権を尊重した優しい医療
2. 自由で開放的な医療
3. 地域に開かれた医療

## 《 基本方針 》

1. 患者様の人としての尊厳と権利を大切にします。
2. 十分な説明と同意のもとに患者様およびご家族とともに考える医療を行います。
3. 社会復帰の促進に力を注ぎ、患者様の自立を支援します。
4. 地域社会との交流を深め、「医療」「保健」「福祉」が一体となった医療の提供に努めます。
5. 職員は日々の努力を怠ることなく、調和のとれたチーム医療を実践します。



# ほっとりらっくす

ゴールデンウィークが明けて、気力が湧かなかったり、眠りが悪くなったりしていませんか？  
一般に「五月病」と言われる状態は病気ではありませんが、その状態が続くのはしんどいものですよね。新しい環境や出会い、活動など、変化が生じやすい4月を乗り越えたからだとこころが少し疲れて起こると言われていますが、これが続いて、次のような状態がしばらく見られる場合は少し心配です。早目早目の休息やペース調整、気分転換、相談などを取り入れてみましょう。

以下のようなことが続いていませんか？

- からだの疲れがとれない
- 今までできたことがうまくいかない
- 心配ごとが頭からはなれない
- 大好きだったことに意識が向かない
- 食欲がわかっていない
- 気持ちがふさぎこんでしまう
- いやな考えが続いてくよくよする
- 腹痛や頭痛を意識することが多い



- ・十分な睡眠
  - ・入浴
  - ・自分の時間づくり
  - ・自分なりの解消法
  - ・ゆとりづくり
  - ・身近な人への相談
  - ・ストレッチや散歩など
- おすすめします。

調子が改善しない際にはご相談ください

## 精神科の受診を考えるのはどんなとき？

だれしも、気持ちが沈んだり、不安で落ち着かなかったり、様々な精神的不調を抱えることがあります。  
休養を取り、気分転換したり、人に話したりして気持ちが和らぐのであればおそらく大丈夫でしょう。  
ただ、それが長く続いたり、日常生活や仕事に支障が出たりしていれば、注意が必要です。  
自分自身の感情や体調の変化に気づいたり、不安やストレスが強く感じられたりするときは  
1人で抱え込まずに、「受診の目安なんだ」と精神科（専門家）に相談してみてほしいなと思います。  
あなたのこころの声に耳を傾け、必要なサービスを得ることが大切です。

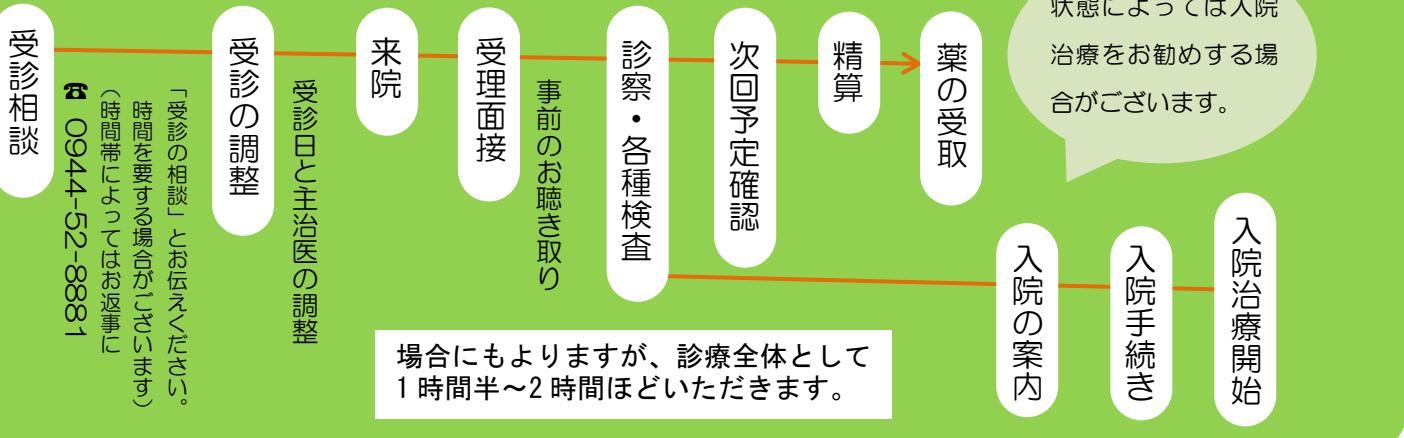
次のような状態がいつものように解消されずに続いたり、強く感じていたりする際は受診もご検討ください

- |                  |                  |              |
|------------------|------------------|--------------|
| * なかなか眠れない※1     | * 途中で目が覚めてしまう※1  | * 気持ちが落ち込む   |
| * 気分が重くなる        | * 何をするのもおっくうに感じる | * 食欲がない      |
| * 食事が美味しいと思えない   | * 悪く考えてしまう       | * 悪い考えが止まらない |
| * 仕事や会話などに集中できない | * 死にたいと思ってしまう※2  | など           |

※1 実生活に影響するほど睡眠の質が悪化している場合はうつ病の進行が隠れている場合もあります

※2 死にたい気持ちが浮かぶほどに悩まれているときはなるべく早くご相談いただければと思います

### 受診の流れ



# 依存症研修 R5 年度受講状況

R5 年度、当院はアルコール依存症の専門医療機関として、福岡県より選定を受けることとなりました。依存症は、適切な治療と支援により回復が十分可能な疾患です。当院では開院時より依存症治療に取り組み、特に今に至る 20 年、アルコール依存症の方とともに、依存症について学び、アルコールから本来の生活を取り戻すプログラムに取り組んでまいりました。もちろんその回復は容易なものではなく、また過程も様々です。だからこそ、家族の思いも含め、ご本人が願う回復を支えるため、ともに歩んできたのだと振り返ります。

当院では当事者の皆さんとともにその回復過程を進めていけるよう、多職種のチームが外来治療および入院治療にあたらせていただいている。また、その中で得られる当事者の皆さん同士の繋がりが、治療・回復に向かう勇気を、そして回復を思う気持ちを強め、保っていくことを実感しています。依存症は一人悩む孤立の病だと言われます。この病気に打ち克つ上で、仲間やチームとの繋がりに期待を寄せていただければ幸いです。

今はアルコール依存症を専門とした医療機関ですが、R5 年度には下記の通り薬物依存症やギャンブル障害、ゲーム障害の治療指導者養成研修を修了しています。スタッフ一同、知識と技術の研鑽を重ね、今後ますます依存に悩む当事者の皆さんの思いに応えていけるよう努めてまいります。

表. R5 年度依存症研修受講状況

受講日	研修名	修了者
R5 年 7 月	薬物依存症治療指導者養成研修	看護師 1 名
R6 年 1 月	ギャンブル等依存症治療指導者養成研修	精神保健福祉士、心理師 各 1 名
	ギャンブル等依存症医療研修	医師、心理師 各 1 名
R6 年 2 月	ゲーム障害治療指導者養成研修	心理師 1 名
R6 年 3 月	アルコール依存症医療研修	心理師 1 名

## 新入職者研修

5 月 16~17 日、R6 年 4 月に入職した職員を対象に研修を行いました。

今年度は総勢 30 人を超える方々を対象に二日間、当院で働く上での心得や知識、技術等について学んでいただきました。

研修に織り込まれたグループでの取り組みをみると、職種を越えて、同期としての横の繋がりを感じ、強めていくきっかけにもなり、そこに我々も心強さを感じるところとなりました。

## スタッフに きいてみよう

### Q. 依存症とはどんな病気ですか？

依存症は、特定の物質や行為に対して、やめたくてもやめられない、いわば「ほどほどにできない」病気です。日常生活や心身の健康、大切な人間関係等に問題が起こっているにもかかわらず、やめることができなくなります。

### Q. 意思が弱いとよく聞きますが…？

依存症になると特定の物質や行為によって脳の中にその対象を求める回路ができあがってしまいます。本人の好みや意思とは無関係に依存対象を欲してしまう「脳の病気」と考えられるため、ご本人の「意思の問題」と考えることは得策ではないと言われています。

### Q. 治療したら元通りになれますか？

残念ながら依存症に完治はなく、治療を進めて回復しても、脳に刻まれた「対象を求める回路」が残ります。些細な刺激をきっかけにその回路は急速に動き始め、種々の問題が再燃してしまいます。そのため、治療では基本的に、依存対象を断ち続けることが求められます。

### Q. では治療を受ける意義は？

完治しないといわれる糖尿病等の疾患も生活習慣の見直しで回復に向かい、本来の生活を送ることができます。依存症もまた、病気について知り、対象と距離を置くことで、毎日を健康的に過ごすことが可能です。他の疾患と同様、同じ悩みを持つ仲間や専門のスタッフの存在が回復をよりよく進めてくれるでしょう。



### 今後の予定

新型コロナウイルス感染拡大防止のため対外行事を自粛しております。



診療実績					
		1月	2月	3月	4月
外来	全体延件数	2319 人	2213 人	2459 人	2568 人
	一日平均実人数	96.6 人	96.2 人	98.4 人	102.7 人
入院	病床利用率	99.0%	98.8%	99.7%	96.6%
	平均入院者数	182.2 人	181.9 人	183.4 人	177.8 人

# 医療法人静光園「第二病院」

院長 吉田 卓生

診療科目 精神科・神経科・内科（メンタルクリニック）

診療内容 精神保健相談・老人保健相談・児童思春期相談

心の相談・ストレス相談・作業療法

デイケア・デイナイトケア・ナイトケア

〒836-0885 福岡県大牟田市下池町 29 番地

TEL. 0944-52-8881 (代)

FAX. 0944-52-6660

ホームページ  <http://daini.or.jp/>

## 交通のご案内



## 関連施設

社会復帰センター

ウォルナットキャビン

「くるみ館」



TEL 0944-51-5454

自立訓練施設

(通所・宿泊型)

「アプリコットハウス」



TEL 0944-52-0022

就労継続支援B型施設

「森の工房どんぐり」



TEL 0944-52-7575

相談支援事業所

ふれあいの森「あじさい」



TEL 0944-55-8555

大牟田駅より

西鉄バス 「有明高専行」 15分

萩尾1丁目バス停下車 徒歩3分

大牟田駅より

タクシー 10分

南関インターより 車で約30分

小規模多機能ホーム

「つぼみ」

地域交流ひろば

「ささはら」

TEL 0944-85-0185

デイサービスセンター

「里桜」

TEL 0944-85-0261

小規模多機能ホーム

「ふどうの木」

地域交流ひろば

「いちの」

TEL 0944-32-8001



小規模多機能ホーム

「たけとんぼ」

高齢者グループホーム

「やまぼうし」

地域交流ひろば

「ひばりヶ丘」

TEL 0944-53-7778



カウンセリングルーム

フリースクール・サポート校

「ソフィア」



## 編集後記

GWも終わり、5月としては暑さを強く感じる毎日ですね。私たちのストレスはよくダムに例えられ、その際貯水量はストレスの蓄積量と考えます。新しい環境や刺激は普段貯水していない分量です。今は気候の不安定さや物価の高騰など、新たな水源も加わって基本水位も高まっているかもしれません。いつもの五月以上に、気分転換や休息といった放水をごまめに行い、不調を予防していきたいところです。（矢田）

TEL 0944-52-8889