

Kumamoto Mental Health Hospital "REFLE"

# りふれ

2024  
Winter

新春号

Vol.

77



Kumamoto  
Mental Health  
Hospital

医療法人 再生会

くまもと心療病院



# ♥ 地域に開かれた病院を目指して…

## 理念

くまもと心療病院は、精神障害者と共に暮らす、より良き地域社会の実現に向けて、地域における精神保健・医療・福祉に奉仕します。

## 基本方針

- ① 患者様やご家族に満足していただくために、医療サービスの質の向上に取り組みます。
- ② 全職種が一体となり、チーム医療を実践します。
- ③ 患者様の人権を尊重し、人に優しい安全な医療を提供します。
- ④ 患者様の地域生活を支援します。

## 巻頭言

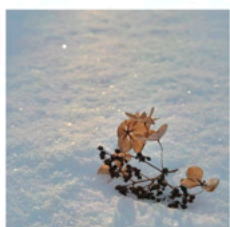
### 2024年 新春

医療法人再生会 くまもと心療病院 理事長・院長 荒木 邦生

暖かくてのんびりした良いお正月だな、と元旦を過ごしていた。しかし北陸の人たちにはそれが許されなかった。確かに自然災害はいつ何時襲ってくるか判らないが、現実はあまりにも厳しい。熊本地震が発生したのは4月中旬だったが、今回の能登半島地震はこれから雪が降る厳しい季節である。被災された方々の辛さは想像を絶するものがあると思うが、何とか生き延びて春を迎えてほしい。できる範囲で何らかの支援をしたい。

羽田空港滑走路での航空機事故にも驚かされた。私も年間20往復くらい利用している場所で、海保機の乗組員5人はお亡くなりになられ心が痛むが、日航機の乗客乗員は全員無事で大惨事を免れたことは不幸中の幸いだった。医療現場でもミスは起きるし、そもそも人はミスをする生き物である。だからチェックシステムが機能しないと事故になる。医療現場ではせいぜい人によるダブルチェックが主体だが、あれだけ一度に大勢の人の命を預かる仕事では、仮に空港管制官と海保機機長の二人の人間が同時にミスをしたとしても、事故を防ぐ何らかのシステムがあって当然と思う。いまや自動車の衝突回避システムは一般的になりつつあるのだから、航空機もせめて滑走路上だけは事故を防止する機械的システムが必要だと思った。2024年は波乱の幕開けになったが何事も早く落ち着いてほしいものである。

新型コロナウイルス感染症が5類になり、世の中は脱コロナに向かっているが、ウイルスは消えていない。まだまだしぶとく次のチャンスを覗いているような気がして不安だ。しかし怖がってばかりもいられない。病院ではコロナの影響もあり低下気味であった病床利用率をどう回復させるか、人手不足をどう緩和するか。県の事業でもある認知症疾患医療センター熊本モデルの継続問題をどうするか、など課題は山積している。いずれものんびりできる仕事ではないが、色んな方々の協力を得て仕上げたいと思っている。



## りふれ 2024年 新春号の表紙 …………… 花のなごり

ひとたび荒れると数日間続く雪と風。その後におとずれた穏やかな日和の散歩道で発見した、冬枯れの“のりうつぎ”を何気なく撮った1枚です。熊本で生まれ育った私にとって、北海道の冬は予想以上に厳しいものでしたが、絵画のような景色は、その大変さを忘れさせてしまう程の美しさでした。 (撮影者：精神科デイケア・デイナーケア ソシエ 有働 あゆみ)





第13回

## 「幸せホルモン」のトリセツ

あけましておめでとうございます。新春号ということで、2024年を幸せな一年にするための豆知識をお届けできたらと思います。

みなさん幸せですか？

昨年は物価高、円安、異常気象、世界では戦争など、本当に暗い話題が続きました。「幸せです」とはなかなか言いにくいかもしれません。2023年の日本人の幸福度ランキングは世界47位で、世界的にも日本人の幸福度は低いようです。

そもそも幸せとは何でしょう。精神科医の樺沢紫苑さんは著書の「the three happiness」で脳内物質の観点からこう書いています。

脳に働く幸せ物質(ホルモン)は主に①セロトニン②オキシトシン③ドーパミンの3種類でそれぞれを簡単に説明すると

- ①健康でいる幸せ(例: 朝起きて気持ちがいい!)
- ②つながりと愛の幸せ(例: 布団にネコが入ってきてあたたかいなあ)
- ③成功・達成・富・名誉・地位など(例: やった! 頑張った! うまくいった)

というようなときに放出されています。この3つの幸福物質は①→②→③の順番に満たさなければならず、それを破ると、むしろ不幸になることもあるそうです。なぜなら①②はすぐには減りませんが③は成功の瞬間だけ分泌されてすぐに減ってしまうからです。③ドーパミン的幸福は運だめしやゲーム、ギャンブルなどでも手軽に得られるので夢中になりやすい。仕事や努力で達成感も得るときも同じで、③ばかり増やそうと①

②をおろそかにしてしまい、身体的・精神的な健康を害してしまいます。「やった! うまくいった。もっと…」と思う時、「最近休めてるかな? 孤独じゃないかな」と冷静に考えることが大切という内容でした。

他にも実践的な幸福度アップの方法が載っているのにおすすめです。なお、私個人の感想としては脳内物質レセプターの感受性は人それぞれで、かなり違うと感じています。自分の幸福物質の適量を見つけることも楽に生きる秘訣かなと思います。何事もほどほどに、がよさそうです。

ところで、健康をつかさどっているセロトニンの不足は、初期には自分では気付くことができにくいようです。精神の疲れ、ストレスや悩みに苦しんでいるとき、まず体調を整えよう、と考えるのは難しいですよ。休んでいる場合ではない、と体も心にも緊張が走ります。体調不良が精神面に及ぼす影響について、私たちは軽視しがちです。心が健康でいるためにはとにかく体調を整えるところから、と気を付けたいと思います。

始まったばかりの2024年。さらに幸せであるためにはどんなことが必要でしょうか。健康づくりからという人もいるでしょうし、長年会っていない友人に連絡をとるのもいいかもしれません。コツは「ちょっとだけ難しい」「ちょっと面倒くさい」こと。達成したいことの10分の1くらいを目標にするといいそうです。私も病院のエレベーターを使わない日を作ろうかな、と思っています。月に1回くらいは…。

今年も皆様にとってますます良い一年になりますように!

Profile

医師 木藤 悠里

Yuri Kidou

令和5年9月～ くまもと心療病院 入職





# 病棟クリスマス会

今年も各病棟でクリスマス会が開催されました。12月になり患者様にクリスマスツリーを装飾して頂き、当日も各々サンタクロースやトナカイ、ツリーに仮装して参加しました。プログラムはクリスマスソングの歌唱や楽器を演奏したり、『東京ブギウギ』の歌体操、防寒グッズやデザート豪華景品をかけた抽選会、スペシャルゲストと一緒に記念撮影会を企画しました。感染症の流行により患者様と職員で「クリスマス会できるかな?」ととても心配していましたが、無事開催でき、沢山の患者様の笑顔を見ることができました。



# デイケア ソシエ クリスマス会

2023年12月22日(金) ソシエクリスマス会が体育館で開催されました。

前日から寒波の影響で大雪が予想されている中、当日送迎ができるか心配していましたが、皆さんの日頃の行いが良かったせいか好天に恵まれて、予定通りに行うことができました。

午前中はコーラス隊によるクリスマスソングや12月の誕生者発表・カラオケ・皆勤賞の表彰。昼食は寿司やフライドチキン、クリスマスケーキなどのご馳走に皆さん喜ばれていました。午後からはカラオケやカラオケメンバーによるプチ抽選会、〇×クイズ、最後に豪華景品をかけた大抽選会が行われました。

コロナやインフルエンザなどの影響で大きなイベントがなかなか出来ない昨今ですが、年の最後にクリスマス会を開催し、大きな事故やトラブルもなく、参加メンバーの満足した笑顔を見ることが出来て良かったです。



元旦おせちは手作りのきんかん、数の子が人気でした。2日目おせちはお刺身や散らし寿司、栗きんとんが人気でした。



12月31日「年越しそば」



1月1日「元旦おせち」



1月2日「2日目おせち」

くまもと心療病院  
年末年始  
行事食のご紹介





# 職員写真コンテスト

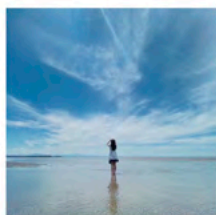


第7回職員写真コンテストを2023年に開催し、12月に入賞作品の発表が行われました。

この写真コンテストの第1回目は2015年。9年前、熊本県看護協会による『ワークライフバランス(WLB)推進ワークショップ』に参加したことが始まりでした。「仕事と生活の調和」を意味するワークライフバランスとは、「働くすべての方々が、『仕事(WORK)』と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった『仕事以外の生活(LIFE)』との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方」のことです。WLBを推進したい、院内に飾ってある写真を入れ替えたい、という思いを乗せ、休日は写真撮影に出かけることで、生活の充実が図れればと、遊び心のある企画として誕生した「写真コンテスト」でした。審査の先生からは、「回を重ねて、いい作品が多くなりました」との感想をいただいています。

入賞作品は、外来待合スペースの一角に展示しておりますので、当院にお越しいただいた際は、ご覧いただけると嬉しいです。また、この広報誌「りふれ」の表紙も入賞作品を掲載しています。

今回のテーマは「自然」でした。審査をしていただきました武田文男先生(元熊本日日新聞社写真部)の上位3作品の講評をご紹介します。(看護管理室 濱永 二三代)



## 1位「夏空」

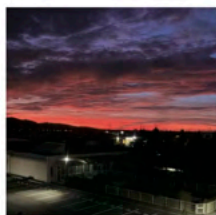


広がる青空と海辺の光景が爽快感いっぱいです。ポイントは点景としてとらえた、見上げる女性の後ろ姿。シンプルな構成の中に、より引き立って見えます。

## 2位「ロッククライミング成功」



二人の子供の表情、動きがこの写真の全てです。「やった」とばかりに手を上げ、上目づかいに大岩と対峙するかのようにも見えます。後ろで岩場をまたぐ様子も自然で、画面構成も的確です。



## 3位「心療病院からの夕暮れ」



真っ赤に焼けた夕焼け空が印象的です。地上部を黒で締め、点在する灯りの光条が効いています。赤と黒の抽象画を見る思いがしました。



## 新任のご挨拶



自立訓練事業所ソレイユ 管理者 中村 治

令和6年1月より自立訓練事業所ソレイユへ異動となり、この度管理者に就任することになりました。これまでは病院での勤務が長く、今回初めて障がい者関連施設での勤務となります。わからない事ばかりで不安も沢山ありますが、ソレイユのスタッフに支えられながらいろんなことを学ばせてもらっています。

これまでの経験を活かしながら、新たな環境で頑張っていきたいと思います。わからないことが多く、皆様に色々ご迷惑をおかけするかもしれませんが、どうぞよろしくお願い致します。



シリーズ  
医療の資格⑬

## 管理栄養士

Registered Dietitian



管理栄養士・栄養士は、栄養や食の専門家として、健康の維持・増進と疾病の予防・治療等を目的に、病院・福祉施設・学校・行政・企業などに従事しています。また、スポーツ選手の栄養管理や食事管理、フィットネスクラブ、食品開発などの場でも活躍しており、乳幼児期から高齢期まであらゆるライフステージで人の健康と食に携わっています。

栄養士の資格は、栄養士養成施設で学び卒業すれば都道府県知事の免許を受ける事ができます。一方、管理栄養士は、管理栄養士養成施設で学び国家試験の受験資格を得るか、栄養士として実務経験を積み受験資格を得たのちに、管理栄養士国家試験に合格すれば厚生労働大臣の免許を受けて「管理栄養士」となる事ができます。

病院においては、医療法及び健康増進法にて管理栄養士や栄養士の配置規定がありますが、医療従事者となったのは今年の話です。患者様一人ひとりの病状に合わせた食事や栄養の管理・指導を行う事が目的ですが、具体的な業務内容としては、栄養評価・栄養指導などの臨床栄養業務、献立作成や発注・調理などの給

食管理、その他、施設管理業務や労務管理業務、院内活動業務などがあります。特に近年では病院において、深刻な高齢化社会や医療費・介護費の高騰、在宅医療の推進などにより栄養管理の需要が高まっており、その重要性が認識されるようになってきました。NST活動など基本的医療としての栄養管理をチームで取り組む活動も活発になっている中、救急医療の現場やがん治療、リハビリテーション分野では、管理栄養士は病棟での臨床栄養業務に集中して活躍しています。そのため、全国的な流れとしては、病院の給食提供を委託業者に依頼し、給食管理業務は委託の管理栄養士にて行うよう業務を分散化する施設も増えています。

当院では、病院開設以来60年以上にわたり、直営運営を行っています。今後も、安全で心のこもった美味しい食事提供と患者様に喜ばれる食事サービスを実施するとともに、チーム医療に貢献し栄養管理により疾病の治療と回復に寄与し、患者様の社会復帰に貢献できるよう努力してまいります。

(栄養科 科長 木下 純子)

## Voice ボイス 臨床研修医

熊本中央病院研修医 高野 義晴

10月末より1ヶ月間研修させていただきました熊本中央病院研修医の高野です。今回がほぼ初めての精神科診療の研修でしたが、外来、病棟、デイケアなど幅広い場所で、自分にとって非常にためになる経験をさせて頂きました。私は将来的に整形外科を志望しているのですが、今回の経験を糧に、病棟での患者様とのコミュニケーションや、外来診察の場に活かしていこうと感じました。高齢化が進む本国におきましては、精神科と整形外科は特に密接に関係していくべきだと考えております。これから先、何らかの機会でお世話になることがあると思いますので、その際はどうかよろしくお願い致します。

《くまもと心療病院研修期間：2023年10月23日～11月17日》





# 認知症疾患医療センター

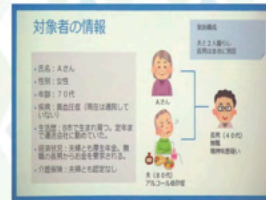
令和5年11月17日(金) 18:30より地域拠点型認知症疾患医療センター事例検討会を宇土市役所会議室で開催しました。コロナ禍はオンライン開催でしたが、4年ぶりに専門職が集合し、参加数を設定して63名でした。熊本大学病院神経精神科の遊亀 誠二先生から『認知症と間違いやすい精神疾患について』を丁寧に講義していただきました。事例は、宇土市認知症初期集中支援事例をチーム員が、デジタル紙芝居風にまとめて発表しました。参加者は「久しぶりのグループワークで意見交換ができ、楽しかった」等と意見交換が進み、対象者や家庭背景等を深く理解することができたようでした。本人、家族対応が難しい事例でしたが、介入の時期等をご意見いただき、私達も振り返る事ができました。



荒木理事長



遊亀先生



## お知らせ コーナー

### ■ こころの健康フェスタ参加

11月19日(日) 精神障害者の理解推進を目指し県と熊本県精神保健福祉協会主催の『こころの健康フェスタ』が下通アーケードにて開催され参加しました。当院の作業療法プログラムでの書道や絵画を中心に、デイケア利用者様が作成した貼り絵、病棟の手芸作品を披露しました。



### ■ くませいフェスタ参加

11月17日(金) 当院体育館にてくませいフェスタが開催されました。新たな試みのUDe-sports(徒競走・玉入れ・もぐら叩き・だるま落とし)4種目を西ブロック10病院が集合しネットで対戦しました。参加の皆さんもスタッフも満面の笑顔と歓声で、たいへん盛り上がりました。西ブロック優勝の酒井病院さまが総合優勝されました。おめでとうございます！



### ■ 第59回精神保健福祉大会

1月19日(金)県と熊本県精神科病院協同組合の主催による精神保健福祉大会が宇土市民会館で開催されました。当院から大会開催の当日お手伝いに数名派遣し、永年勤続15年の職員5人が表彰を受けました。熊本学園大学の城野匡教授の講演と作品展示会もありました。

## 編集後記

2023年もあっという間でしたね。ちょうど1年前は新型コロナ第8波の真っ只中で、当院でもクラスターが発生し、年末年始にかけて皆さん大変苦労されてたことを覚えています。その新型コロナも5月の5類移行後、夏頃にはピークアウトし、ようやく一息つけると思ったのも束の間で、その後インフルエンザが大流行。いつまでたっても気の抜けない日を送っていますが、2024年は思いっきり羽目を外して遊べるような年になることを願うばかりです。皆様にとって良い年になりますように。  
(事務部 滝本)





## 関連施設

医療法人 再生会

- 地域拠点型認知症疾患医療センター ☎0964-22-1106
- すみれ訪問看護ステーション ☎0964-22-0402
- 認知症高齢者グループホーム「ぬくもり」 ☎0964-22-1118
- 小規模多機能型居宅介護「ぬくもり」 ☎0964-22-7277
- うきうき地域生活支援センター ☎0964-22-2510
- 自立訓練(生活訓練)事業所「ソレイユ」 ☎0964-22-5366
- 障がい者共同生活援助グループホーム「まつやま」 ☎0964-22-5501



## 外来診察

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	休 診
午後	○	○	○	○	○	休 診

診察	月～金曜日	午前の部	9:00～12:30
		午後の部	14:00～17:00

- ◆休診日：土曜日・日曜日・祝日  
お盆休み(8月15日)・年末年始12月30日～1月3日
- ※ 診察券は、受診時に必ずお持ちください。(診察券は大切に保管してください)
- ※ 毎月最初の受診日には保険証を提示してください。
- ※ 診察はすべて予約が必要です。事前にご連絡ください。但し、急患はこの限りではありません。



## 交通のご案内

- JR鹿児島線・三角線 「宇土駅」下車  
→バス(約20分) →タクシー(約10分)
- JR鹿児島線 「松橋駅」下車  
→タクシー(約5分)
- 産交バス熊本方面から八代・松橋行  
→「松山」下車 (徒歩1分)
- 産交バス松橋方面から熊本行  
→「松山」下車 (徒歩1分)
- 松原交差点から八代方面へ車で約5分

