

Kumamoto Mental Health Hospital "REFLE"

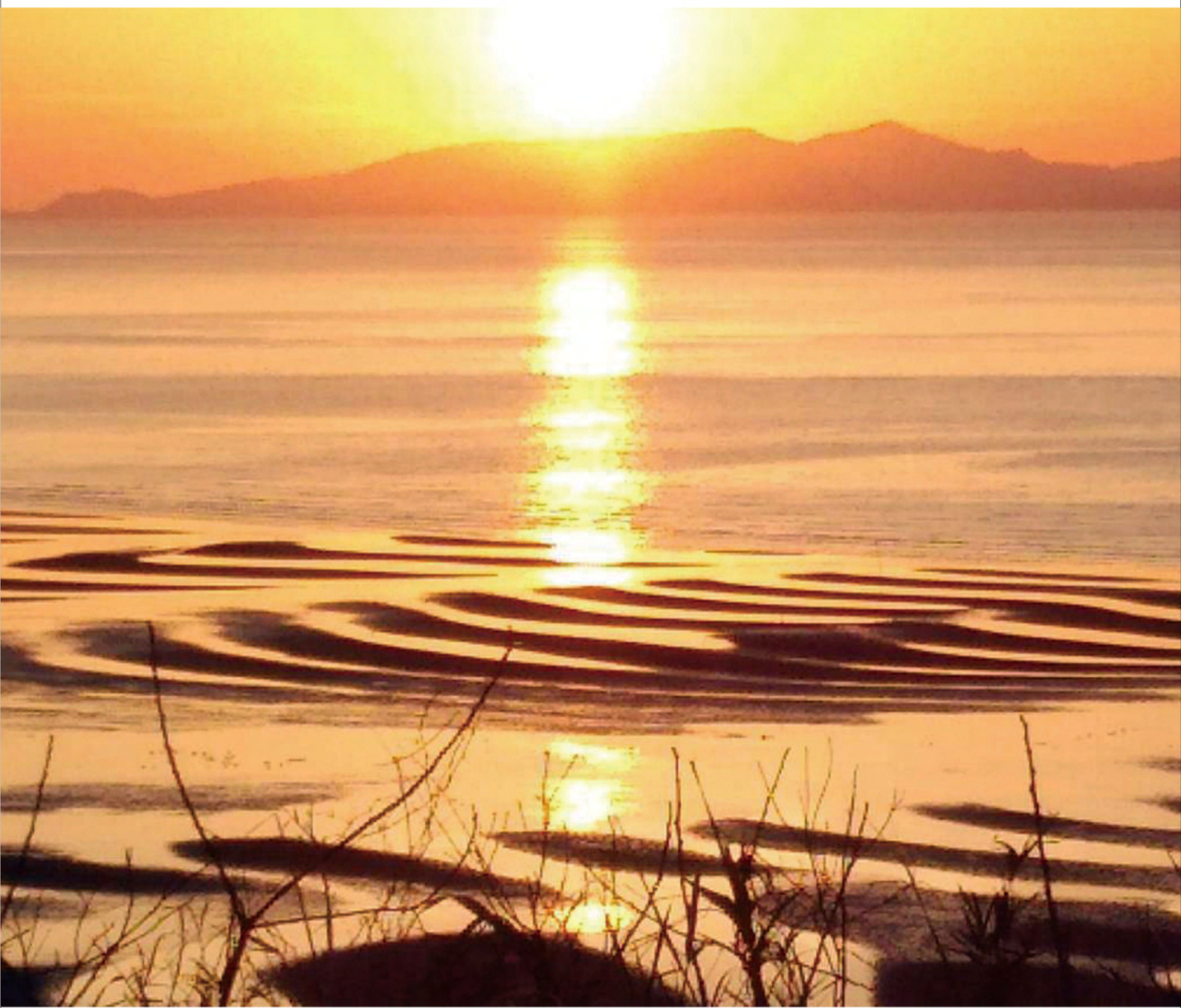
2025
Autumn

秋号

Vol.

84

りふれ



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

2025年 秋

医療法人再生会 くまもと心療病院 理事長・院長 荒木 邦生

まだ日中の気温が30度になる暖かい秋である。今年はさんが豊漁で何度か食卓に上がり美味しくいただいた。去年は全く獲れずに温暖化が原因と言われていたが、今年は当たり年で気候変動の影響も単純ではない。

高市早苗さんが自民党総裁に選ばれた。保守的なイメージがあり近隣諸国との関係を心配する人も多い。信念が硬く強い人は妥協を好まないと考えられるが、私は政治とは妥協の産物だと思っている。時には信念を曲げて状況に応じた柔軟な姿勢が求められるし、そうしなければ衝突ばかりして前に進まない。よほど力があれば突っ走ること可能かも知れないが、今はそういう政治家が生れる環境ではないと思う。高市さんには信念を曲げなくても良いが、一旦は腹の中に納めて周囲をコントロールしながら、じわじわと自分らしさを出せるしたたかさを身に着けてほしいと思っている。

秋は我々世代の人間にとって運動会の季節、お昼のおにぎりや酸っぱい生ミカンを食べた思い出が強い。当院の運動会は数年前に終了し、夏祭りも今年から止めることにした。夏祭りは何十年と続いた当院の伝統だったが、夏の猛暑と職員数の減少で出来なくなった。それで今年から夏祭りと文化祭を合わせた「くまもと心療病院祭」をすることになり、今年は11月15日に開催することになった。当院の理念である地域交流と、病院の伝統を何とか守りたいという私の思いを職員が汲んでくれたと思う。職員への負担はあるとは思いますが、当分は続けたいと思っている。

当院は9月1日から病床を10床減らして272床となった。令和6年度の病床数適正化支援事業により、眠らせていた10床を国に買い取ってもらった。今後は精神科の地域医療構想も具体化し、おそらく病床はますます減少し病院の形も変わってゆくとされる。このような時代に病院をリードすることは決して楽しいものではないが、逃げることは出来ないし、皆さんと力を合わせて乗り切るしかないと思っている。

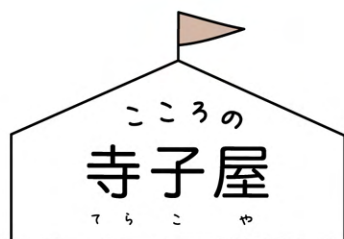
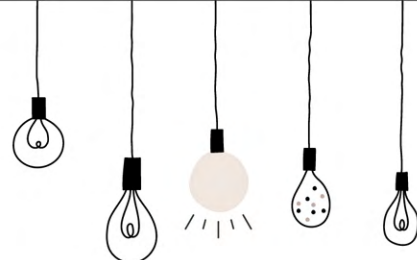


りふれ 2025年 秋号の表紙……琥珀色の渚〈第6回 職員写真コンテストの作品より〉



こちらの写真は、みなさんご存じ宇土市下網田町にある御輿来海岸です。

日本の「渚百選」「日本の夕陽百選」に選定された景勝地です。有明海は、干満の差が激しく、潮が引いた海岸の砂地には、風と波による美しい砂の曲線が現れます。私は免許を取った20代から友達と海辺で話すのが大好きでよく行っていました。タイミングが良ければ写真のようにきれいな景色がみられるため、しばらく行かれていない方は是非足を運んでみてください。（撮影者：西1階病棟看護師 竹下 順子）



第20回

睡眠について

こんにちは。4月よりくまもと心療病院に勤務しております、医師の両角と申します。私は厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」を参考にして、睡眠をテーマにお話しさせていただこうと思います。

睡眠には一日の活動による疲れやストレスの蓄積を回復させるという重要な役割があります。しっかり眠れて疲れがとれた、この起きた時に十分に休めた感覚を「睡眠休養感」といいます。睡眠休養感が高いと心臓などの疾患の発症率を下げますが、低いと肥満や糖尿病、脂質異常症などの発症にも関わります。

「いっぱい眠りたい！」と考える方をよく見かけますが、実は年齢によって眠れる時間は変わります。具体的には、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と、加齢とともに短くなります。一晩に眠れる時間には限界があり、長く寝床にすることで睡眠の効率が下がってしまい睡眠休養感が得られないため、さらに長く寝ようとする悪循環となります。

成人の睡眠不足による健康問題が取り上げられていますが、高齢世代では短時間睡眠よりも、8時間以上の長時間睡眠で健康リスクが強く表れるという調査結果があります。9時間以上の睡眠がアルツハイマー病のリスクを増加させる報告もあります。

必要な睡眠時間を超えて眠ろうとしても良い睡眠は

得られません。長時間の睡眠にこだわらず、寝床で起きている時間を減らすことも必要です。寝床に入っても眠れないときは思い切って起きてみて、静かに過ごして眠くなってから横になるようにしてみてください。無理に眠ろうとするとかえって脳の興奮が高まり、寝つきが悪くなる場合があります。

生活習慣でできる工夫について、いくつかご紹介します。

- ・ 日中は積極的に日光を浴びること。体内時計が整います。
- ・ 寝る前2時間は照明やスマートフォンで強い光を浴びないようにすること。
- ・ お風呂は寝る1～2時間前に、熱すぎるのはNG。
- ・ 就寝前の夕食、夜食、間食は避けること。
- ・ 散歩や屋外でのウォーキング、軽い筋トレ、ヨガなどで適度に体を動かすこと。
- ・ 寝る前のカフェイン、アルコール、タバコはやめましょう。
- ・ 暑すぎず寒すぎず、静かな寝室で、リラックスできる寝衣、寝具を使いましょう。

いかがだったでしょうか？毎日の睡眠、日中の生活、健康など、今回のお話が少しでも皆様のお手伝いになりましたら幸いです。



Profile

医師 両角 香奈

Kana Morozumi

令和7年4月～ くまもと心療病院 精神科医

納涼

夏祭り

今年は4カ所の病棟で夏祭りが開催されました。夏祭りの雰囲気味わっていただこうと、各病棟で提灯などの飾りつけが施され、盆踊り、お菓子釣りのイベントも用意。患者様も赤青黄色のハッピーを着て、見た目にも華やかで楽しい風景の中、夏祭りが開始されました。

炭坑節が流れると自然に手拍子が鳴り、いつも踊らない方も両手を挙げて踊る場面があったりと、盆踊りはとてもにぎわいました。かき氷が運ばれると、「わぁ」と喜びの声が続々。「美味しいね」「頭がきーんってするね」と患者様同士の会話も生まれ、おかわりを所望する方もおられました。抽選会は、屋台のようにビニールプールに並べたお菓子を釣り竿で釣る工夫を凝らした形のものもあり各病棟の個性が光っていました。皆さん意欲的で、狙ったお菓子が釣れるまで何度も挑戦する方もちらほら。



西1階(精神療養病棟)

8月12日(火)



西2階(精神科一般病棟)

8月14日(木)



東2階(認知症治療病棟)

8月18日(月)



東3階(精神療養病棟)

9月10日(水)



当たった賞品のお菓子を食べたり好きなジュースを飲み、みなさん楽しんでいたようでした。開会の挨拶をしてくれたり、場を盛り上げてくれる患者様がいたり大盛況のなかイベントは終了。

今回の夏祭りは病棟内での開催となりましたが、多くの患者様の笑顔がたくさん見られ、職員にとっても心温まる時間となりました。コロナのため実施できなかった病棟もあり、楽しみにされていた方々には申し訳ない思いもありましたが、今後は11月に行われる秋の病院祭(一般の方も参加OKです)や、12月に各病棟で行なわれるクリスマス会が開催予定です。これからも季節の風物詩を多くの患者様に味わっていただき、喜んでもらえるようにしていきたいと思ひます。



ハラスメント研修

当院では院内でのハラスメント防止のため、「ハラスメント研修」を実施しています。

ハラスメントには、パワーハラスメント(以下、パワハラ)やセクシュアルハラスメント等がありますが、それらは働く人の能力を十分に発揮することの妨げになるだけではなく、個人の尊厳や人格を不当に傷つける等の人権に関わる大きな問題へと繋がります。国の方針としても2020年6月1日から職場におけるハラスメント防止対策が強化され、パワハラ防止措置が事業主の義務となりました(中小事業主は、2022年4月1日から)。セクシュアルハラスメントについても、法改正により防止対策の強化が求められています。

職員の皆さんが安心して働ける職場を整えるためにも、職員一人ひとりがハラスメントについてよく理解しておく必要があります。

当院では、そのための取り組みのひとつとして、「ハラスメント研修」を行っています。

今年度も6月に開催され、社会保険労務士の吉永昭先生(合同会社パーソネルファーム)に「職場のパワーハラスメントの理解と防止」と題して研修を行っていただきました。研修の中では、まず「職場におけるパワーハラスメントの理解」という項目で、動画を視聴しながら、パワハラ基準である「優越的な関係を背景とした言動」について学びました。次に「職場で感じる違和感・不快感について」という項目で、多様性(世代の違い)によるコミュニケーションで発生する“ズレ”が違和感・不快感を生んでしまうことなどを説明されました。他にも研修では、「無意識の思い込み」によって引き起るパワハラについての説明がありました。

ハラスメントは受けた本人はもちろんですが、周囲の人たち、さらには職場全体にも悪影響を及ぼすおそれもあります。そのようにならないためにも、研修会等を通して、ハラスメントのない働きやすい職場になればと思います。

【参考】「あかるい職場応援団」<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>

厚生労働省「職場におけるハラスメントの防止のために」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html



新任のご挨拶



認知症疾患医療センター 副センター長 中村 治

9月より、認知症疾患医療センターの副センター長を務めさせていただくことになりました。現代は高齢社会で、65歳以上の8人に1人が認知症を発症しているとの調査結果が出ています。認知症への関心はとて高く、認知症疾患医療センターは認知症治療や家族のサポートなど多岐にわたり重大な役割を担っており、医師、看護師など多職種、他機関と連携し、よりよい支援ができるように頑張っていきたいと思ひます。

不慣れでご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、よろしくお願いしひます。

シリーズ
医療の資格⑩

医療事務

medical office administration

医療事務とは、病院やクリニックなどの医療機関で主に事務作業を担当しています。また、医療事務は「病院の顔」とも称されており、患者様や来客者への対応はもちろん安心して医療サービスを受けられるようにサポートするとともに会計業務や保険請求など医療機関の円滑な運営を支える役割を担っております。

医療事務の資格には多くの種類があります。資格によっては難易度や合格率が違うため、通信教育や講座を受講するなど自身のライフスタイルにあった環境で資格取得することができます。

病院における業務には外来医事業務と入院医事業務があります。具体的には、外来医事業務では主に受付・会計・保険請求等、入院医事業務では入院費の計算・保険請求・電話対応等になります。この中の保険請求は、月初めから10日までの定められた期間で患者様の1か月分の診療内容をまとめて診療報酬明細書(レセプト)を作成し保険者(国

保連合会や社会保険支払基金など)へ請求するものがあり、正確性や情報処理能力が求められる重要で中心的な業務といえます。また業務を行う過程で、多くの法令や諸規則を遵守するために医療保険制度や診療報酬改定に伴う知識も必要になります。

医療事務職員は、コミュニケーション能力や接遇マナーが求められ患者様や来院者の方々に気持ちの良い対応をすることも必須です。少子高齢化や世帯の多様化が進む社会の中で、患者様の言葉を傾聴し表情を汲み取り、安心感を与えられるような笑顔や細やかな心配りを行っております。その他、医師や看護師・精神保健福祉士など院内の他職種との連携を密にしてチーム医療の一員として医療サービスに寄与しています。

診療費に関する相談や質問などご不明な点がございましたらお気軽にお声掛け下さい。

(医事課 課長 建山 静香)



認知症疾患医療センター

9月20日(土)、宇土市役所にて認知症フォーラム in 宇土が開催され、たくさんの地域住民や関係機関の方々が参加されました。事例発表「認知症を患っても家族と最後まで暮らしたい」について小規模多機能型居宅介護あじさいの宮野 悠青様が発表され、講演は「遺言のはなし」ということで、法テラス高森事務所の弁護士 堀川 康浩様にご講演されました。和やかな雰囲気の中、認知症と様々な形で向き合うことについて考える時間となりました。

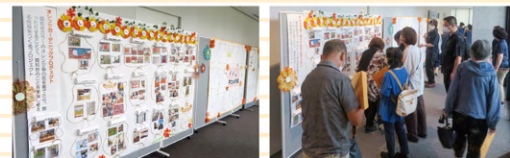
内容

事例発表「認知症を患っても家族と最後まで暮らしたい」
小規模多機能型居宅介護あじさい 管理者 宮野 悠青 様

講演「遺言のはなし」
法テラス高森事務所 弁護士 堀川 康浩 様



会場は満席でした



オレンジガーデニングにご協力いただいた各施設のお写真を掲示しました



フォーラムの様子

お知らせ コーナー

■ 家族教室を開催しました

去る8月9日(土)重度認知症患者デイケアぎんなんにて、令和7年度第1回家族教室を開催しました。当日はぎんなんに通所されている方のご家族も含め、13名の参加がありました。「認知症の方が在宅で生活するための支援」と題した講話や懇談会を開催し、和やかな場となりました。家族教室は毎年度2回開催しており、今年度は年明けにもう1回開催する予定です。



■ ソレイユは閉所しました

2025年9月末をもちまして、自立訓練事業所「ソレイユ」は活動終了いたしました。長らくご支援ご厚情を賜り誠にありがとうございました。

■ くまもと心療病院祭を開催します

2025年11月15日(土) 10時~14時、くまもと心療病院祭を開催します。患者様や地域の方々が一緒に楽しめるようなお祭りを計画しております。ステージ発表や作品展示、マルシェなどを予定しておりますので、ぜひお越しください。

編集後記

一日中暑い日々が続いていましたが、朝晩は少し肌寒くなってきて秋が近づいてきているなと感じています。落語家の方が「今の日本は春と秋の期間が短くなってきており、四季のグラデーションがなくなっている。」と話をされていて、そうだなと実感すると同時に、落語家の方の表現力の凄さにも驚きました。徐々に短くなってきている秋ですが、秋の季節を楽しめたらいいですね。

(西1階病棟 作業療法士 上田)



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
- 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）

※ マイナンバーカードまたは資格確認証は、受診の都度ご提示下さい。

※ 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

