



医療法人 起愛会 宇佐病院広報誌

# ひだまり

2022.8.1 vol. **58**

TAKE FREE

夏



## 病院理念

宇佐病院は自然を愛し、人を愛し、地域に根ざし、精神保健・医療・福祉に貢献します。

## 基本方針

- ・ 緑と大気に包まれた心にゆとりのある精神科病院。
- ・ 明るく、温かい、愛の心を持つ医療の提供に努めます。
- ・ 全人的医療、包括医療、地域医療を目指します。
- ・ 患者様の権利擁護に努め、社会復帰への継続的な支援の提供を目指します。

# 院内TOPIX

## 春祭り



今年は小規模で飲食の模擬店も減らしつつ、春祭りを再開することができました。

病棟毎に参加時間を分け、感染予防と熱中症に配慮しながら、変形のグラウンドゴルフや箱引きで楽しんでいただきました。久々のクレープやお菓子も喜んでいただきました。

コロナ感染拡大前のようなステージでの出し物などがないことは寂しい限りでしたが、来年、以前のように開催できることを期待するばかりです。

少人数ながらグラウンドでゆっくり楽しめたことで多くの笑顔がこぼれておりました。



## 防災訓練



令和4年6月29日、当院にて防災訓練を行いました。

火災発生の際の模擬訓練として午前中はデイケアを中心に、午後は病棟・本館の警報システムの演習、避難訓練、放水ホースの使用、消火器の模擬訓練と実際の火災を想定して幅広く行いました。

新規入職者を中心に放水ホースの使用や消火器の模擬訓練を行いました。女性スタッフも放水の水圧に負けず、奮闘しておりました。



# 知って納得「精神科デイケア」

精神保健福祉士 宇都宮 朋宏

ご存じですか？

精神科には「三本柱」と呼ばれる、治療・回復に必要な3つの要素があります。

「薬物療法」…………… 薬や注射など

「心理・社会療法」… 医師の診察やリハビリなど

「休養・環境調整」… 睡眠や生活リズムなど

の3つが、そう呼ばれています。

診察を受け、決められたペースで服薬をし、規則正しい生活習慣を持っている方のほうが、症状の悪化や、再発率が低いと言われています。

例えば、統合失調症を罹患した方の1年後再発率を調査した結果によると

「治療中断・断薬」→ 再発率は約70%

※断薬した場合の2年後再発率は98%と言われています

「通院・服薬のみ」→ 再発率約30%

「通院・服薬+その他の治療」→ 再発率約8%



という結果が出ており、うつ病や躁うつ病といった気分障害の治療や、発達障害等の二次障害予防にも、服薬・診察にプラスして何らかの対策を行っている方が、再発や二次障害を起こしにくいという結果が出ています。

※二次障害…病気そのものの影響ではなく、病気と関連するコミュニケーションの苦手さや、気分の波、生活リズムの乱れなど

では“その他の治療”とは何でしょうか？

医師による診察、カウンセリング、認知行動療法、生活リズム表によるセルフコントロール法など、精神科では様々な技法が使われています。

今回は、精神科疾患の再発防止に効果が認められている、精神科通所リハビリテーション（通称：精神科デイケア）を紹介します。

宇佐病院も平成25年から精神科デイケアを開所し、今年で10年目になります。

看護師、精神保健福祉士といった専門スタッフがおり、外来通院される方を対象に行っています。

デイケアには

- 生活リズムの改善
- 集団の中で、人と上手くやっていく方法を学ぶ
- 運動プログラムでの体力向上・運動習慣の獲得
- 栄養バランスのとれた食事がとれる
- 病気との付き合い方を学ぶ
- 就労に向けての準備ができる
- デイケアにいる専門スタッフに相談できる

といった、目的・メリットがあり、最初に紹介した「心理・社会療法」と「休養・環境調整」両方の役割が期待できます。

具体的には

- スポーツプログラムによる運動習慣の獲得
  - ➔ 体力の向上、ストレスの発散、コミュニケーションの練習、質のよい睡眠に繋がり、不眠の改善
- 創作系プログラムによる集中力や、趣味づくり
  - ➔ 集中力の強化、趣味があることにより、質の高い休日をおくることができる。“創造”による脳の機能の活性化
- 買物やレクリエーション
  - ➔ 生活能力の獲得、ドライブなど、非日常を体験することによるストレスの発散
- 勉強会
  - ➔ 新しい知識の獲得、自分とは違う考え方の発見、コミュニケーション能力の向上

など、一例ですが、このような目的があります。

実際に利用されている方からは

「生活リズムが良くなった」「病気に悩んでいるのが自分ひとりじゃないとわかった」「何かあった時に、相談できる場所があると心強い」といった言葉もいただいています。

また、デイケアを卒業した方からは「人の中に入ること自信がついた」「色々な制度や施設があることを知れた」「趣味が増えた」といった言葉もいただいています。

今回は私が働いているデイケアのメリットを紹介させていただきました。ただ、集団でのリハビリテーションは、向き・不向きがあるのも事実です。もし、デイケアに興味がある方がいましたら、主治医の先生に「デイケアについての説明を聞きたい」と、相談していただくと幸いです。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

未だ自由に観光し辛い今日この頃ですが、屋外で人との距離も取りやすい場所を考え、くじゅう花公園に行ってきました。標高が高く、5月でもチューリップが満開でネモフィラも見渡す限り満開でした。原尻の滝は水量十分で見応えがありました。きれいな花ときれいな空気に囲まれて、気持ちを新たにすることができました。



## 院内でのコロナウイルス感染発生について

この度、7月中旬より当院の療養病棟で発生いたしましたコロナウイルス感染症による院内クラスターにおきましては、患者様やご家族の皆様、当院に関係するすべての皆様方に大変なご心配をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

この広報誌が発刊される頃にはすべての陽性者が回復に向かい、院内クラスターの収束宣言を出すことが出来る状態となっていることを強く願いながらのご挨拶となります。

精神科の療養病棟という環境の中で、事前にある程度の院内感染が発生した際の心づもりと準備を管理側は元よりスタッフ一同で備えていたつもりではございましたが、現実にはこちらの想定をはるかに上回る速度で感染が一気に広がってしまい、入院患者様に大変な不安と苦痛を強いる結果となってしまいました。

残念ながら治療の甲斐なく回復に至らなかった患者様も発生してしまい大変無念でなりません。

今、日本中で第7波と言われる感染のピークが到来しており、当院でもいつ再度のクラスターが発生してもおかしくない状況下にあります。

皆さまにおかれましても同様ではあるかと思われませんが、一日も早く日常が戻って来ることを切に願っております。

当院では今回のクラスター対応で得た学びを元に、これまで以上にすべてのスタッフが医療従事者として感染対策を徹底し、さらなる安全で安心していただける医療の提供に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、この夏の酷暑に加えコロナ禍の厳しい状況下、ご自愛のほどお願い申し上げます。

理事長 新竹 将太

患者様、一人ひとりに最適な医療・ケアを目指します。

## 医療法人 起愛会 宇佐病院

診療科目/精神科・心療内科・内科

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐1655

TEL 0978-37-0485(代) FAX 0978-37-0256

<http://www.usa-psy.com/>

E-mail:info@usa-psy.com

### 宇佐病院へのアクセス

- バスをご利用の方は「神宮前バス停」下車が便利です。
- 宇佐駅より神宮前バス停まで約10分、神宮前バス停より徒歩約5分

