

ひせんだより

肥前精神医療センター総合情報誌

第24号

2017. 6



佐賀県・肥前精神医療センター 職員相互派遣研修報告会を実施して

地域医療連携係長 岩崎 優子

佐賀県と肥前精神医療センターでは平成26年4月より職員相互派遣研修を実施しており、去る3月30日に第2期生の研修報告会が行われました。

佐賀県・肥前精神医療センター職員相互派遣研修とは、精神科医療と保健福祉の連携強化および職員の資質向上を目的としたもので、肥前精神医療センターの看護師と佐賀県の保健師がそれぞれ1名ずつ選ばれ、肥前の看護師は佐賀中部保健所で精神福祉担当業務、県の保健師は肥前の地域医療連携室で訪問看護や退院支援業務を行うものです。すでに1期生2名が研修を終えています。派遣研修を開始した平成26年は研修期間を2年として実施しましたが、研修後の所属機関での活動を踏まえて2期生からは派遣先での研修期間を1年として、所属機関に戻ってからの活動を残りの研修として活動を行うとする考え方にもかわり研修を実施しています。

当日は佐賀県から医療統括監をはじめ研修生を受け入れておられる佐賀中部保健所など13名のご出席をいただき、肥前からは院長や看護部長など8名が出席して開催されました。それぞれの研修者からの学びがそれぞれ発表されましたが、肥前精神医療センターでの研修を行った廣重保健師からは肥前での訪問件数が保健師として行っていた訪問件数を優に超え、かつ訪問看護師の“きく”姿勢などの面接技術やアセスメントの違いを実感したこと、病棟における研修で急性期における看護師の対応や退院後の患者に電話を行い退院後の生活の支援を行いながら地域定着支援が行われていることなどが述べられました。また、佐賀中部保健所での研修を行った倉田看護師からは、引きこもりや近隣住民への迷惑行為など受診につなげたいケースについての相談などにあたりながら、地域生活に焦点を当てたアセスメントをし、必要な関係機関へ調整、連携しながら個別支援につなげる事について学んだ

ことが発表されました。それぞれの学びをもとに今後取り組んでいきたいことについても具体的にあげられていました。研修中も肥前と佐賀中部保健福祉事務所の双方で訪問を行っている共通事例について検討会の企画や実施などの活動も行われており、4月からそれぞれの職場に帰ってからの活動が期待されます。



精神科病院における安心・安全な医療を提供するための研修」の開催

西7病棟(医療観察法病棟) 松尾 康志

包括的暴力防止プログラム（以下 CVPPP）は、医療観察法（法の正式名称は「心神喪失等の状態で重大な他害行為を行った者の医療及び観察等に関する法律」で、平成15年7月に成立し17年7月に施行されました。）の施行準備において、肥前精神医療センターが中心となり開発したプログラムです。その理念は、下里誠二先生（現信州大学教授）を中心に理論化され、手技（スキル）の部分を肥前の看護スタッフで主に立案し、当院の研修をモデルとして全国各地で行われるようになりました。その結果、攻撃性や衝動性が高い方への治療的介入スキルを学ぶ唯一のプログラムとして認知されるようになりました。

振り返ってみると、当初は新規の医療観察法病棟の開棟前研修が主活動でしたが、まず、肥前で一般精神病棟のスタッフにも研修を行うようになり、その後、院外からの参加希望者も受け入れるようになり拡がって行きました。さらに、日本精神科看護協会の研修にも組み込まれたこと、そして研修を受けた人々が自分の施設でも研修を行うようになり、研修が全国に展開されるようになった次第です。近年では医療従事者のみならず、児童養護施設等のスタッフ、福祉の現場からの参加も受け入れて拡がりが見られます。

2004年から2017年3月までに、計325回の研修が開催され、8,404名の研修修了者を輩出しています。良くここまで皆とやってきたなあ・・と感慨に耽っていましたが、これで満足している訳には行かなくなりました。昨年度、厚労省から新しい事業「精神科医療体制確保研修（精神科病院における安心・安全な医療を提供するための研修）」が公募されました。事業の趣旨には、「これまでのCVPPPの実績が評価され、精神科病院等に勤務する幅広い職種を対象として、プログラムにおける基本的考え方の普及を図る」という内容が盛り込まれています。そして、国立病院機構が事業実施体として採択され、当院が実務と事務局を担うようになったのです。

昨年この事業の下で、CVPPPの基本的考え方を普及するために、函館、東京、名古屋で新たに、CVPPPの入門と言える1日研修を行いました。1日なのですが、4日間の本来の（トレーナー研修）内容も味わってもらえるように、従来の講義や手技に加え、ロールプレイのビデオを準備するなどの工夫をしました。各会場で40名～60名の参加者が集まり、アンケートからは4日間研修に対しても高い興味と関心が示され、研修の目的が達成されたとほっと一安心したところです。

今年29年度は、全国7か所（仙台・東京・名古屋・大阪・岡山・福岡・沖縄）での開催が計画されています。全国のインストラクターの協力下、各地のインストラクターが研修を主担当しますので、インストラクター間の連携がより深まる機会になることも期待しています。研修内容も昨年度の内容を踏まえて、もっとより良くCVPPPの理念を理解してもらえるようにバージョンアップしています。そして、この1日研修をきっかけに、4日間のトレーナー研修への参加者も増えて行き、一層CVPPPの理念が広まり、延いては当院の理念である、患者さんを中心に据えた医療・看護が普及して実践できるようになればと思います。

吉野ヶ里町健康フェスタに参加して

管理課長 伊藤 淳司

平成29年4月23日（日）吉野ヶ里町東脊振健康福祉センターにて「吉野ヶ里町健康福祉フェスタ」が開催されました。

吉野ヶ里町社協や女性会などがバザーを出店し、薬剤師や歯科医師などの相談会も設けられました。

当院は、地域に出て病院のことをもっと知ってもらうことを目的としてこのフェスタに参加いたしました。催

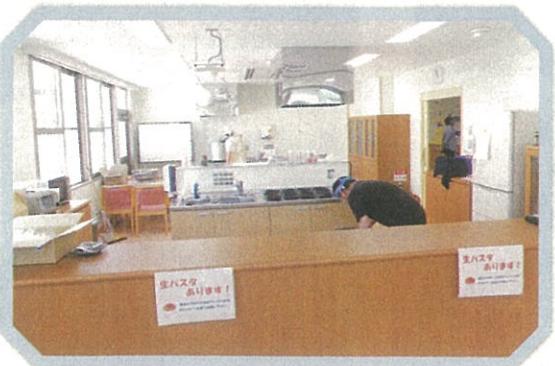
事内容は、アルコールパッチテスト、認知症チェック（トレイルメイキング）を行いました。また、ゲームコーナー（ボーリング、ストラックアウト）を設置しました。

認知症チェックのトレイルメイキングでは、3分程度で認知度をチェックできる簡単なテストを行い、その点数の結果を基に認知度の話を行いました。アルコールパッチテストでは、そのテスト結果をもとにアルコール依存度についての話を行いました。各ブースにはお年寄りから親子連れなど150名以上の方がお見えになり、看護師の話に熱心に聞き入っていました。また、ゲームコーナーからは、お子様連れのご家族からたくさんの笑い声が聞こえ、風船プレゼントも子供たちに大好評でした。地域住民の方々に少しでも「肥前精神医療センター」のことを知って頂ける良い機会になりました。私自身も、たくさんの地域の方々と交流させて頂き、大変良い経験になりました。



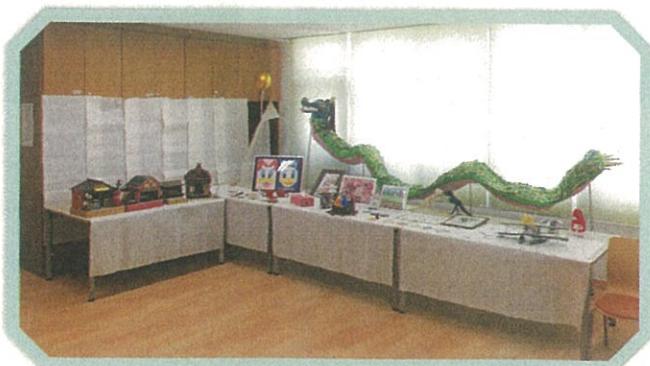
肥前ふれあい健康まつり

保育士 林田 正樹



5月29日（土）に「肥前ふれあい健康まつり」が開催されました。朝から晴天となり、多くの方々に来場して頂けました。メイン会場は、作業療法棟で行われ遠藤先生による講演や、白百合保育園に通う園児の出し物、よさこい踊り、松下先生をはじめとするつくしバンドなどのステージアトラクションの他、健康相談や骨密度やアルコールパッヂテストなどの各種測定コーナーが行われました。同時に、研修センターにて上映会、管理棟建設予定地では、バザーやパンの販売、洗車などが行われました。特に、目を引いたのが看護師有志による生パスタ販売でした。100食用意したパスタは、午前中で売り切れるほどの盛況ぶりでした。持ち帰りされる方が多く見られましたが、その場で食べられた方からは、「美味しい。」と評判の声が多数聞かれました。

来場して頂いた皆様や、ご協力して頂いたスタッフの皆様のおかげで無事終了することが出来ました。この場を借りてお礼をさせて頂きます。本当にありがとうございました。



精神科の風景

～ 中央廊下 ～

精神科医師 八ッ賀 千穂

肥前精神医療センターの中央廊下は長い。外来棟からすべての病棟に通じる中央廊下は、一方から端まで歩いていこうとすれば、軽く5分はかかる距離である。それもそのはず、肥前精神医療センターの総敷地面積は東京ドームの約6個分!各病棟と外来を行き来することも多いので、万歩計をつけてみたところ、1万歩を超える日もある。その割には全く痩せないのが謎ではあるが…。

それはさておき、その中央廊下を日々歩いていると、たくさんの方とすれ違う。時には思索に耽り、人と通り過ぎていることへの意識すらあろそかになってしまうこともあるが、「お疲れ様です!」「おはようございます。」と挨拶を交わすときは、とてもさわやかな気持ちになる。看護師はもちろん、作業療法士やケースワーカー、保育士や院内学級の先生、配膳や清掃の方。そして患者さん。運動のためにと、熱心に中央廊下を何往復もされる患者さんもいらっしゃれば、淡々とした表情で売店に向かう患者さんと様々である。

けれど、ほとんどの方が足を止めて顔がほころぶことが時折ある。

初春の梅花、秋のキンモクセイ、そして梅雨の時期のアジサイ。廊下の傍らには芙蓉や百合も咲いている。芳しい薫りや美しい色に、しばし病院にいることを忘れ、心が癒されると、この長い中央廊下も悪くない。



子ども外来プログラムのご紹介

子どもと親の『絆を深める』プログラム CARE (ケア)

親と子どもが、あたたかな、よい関係をつくるためのコツを伝授します。

研究と経験をもとに編み出された、「6つのコツ」を身に付ければ、だれでも子育て名人に……!?

○このプログラムで学べること

- ・子どもと上手に遊ぶためのコツ
- ・子どもにわかりやすく指示を伝えるコツ

○詳細情報

- ・全4回(月曜: 10:00 ~ 11:30)
- ・2週間に1回、講義・ロールプレイ形式
- ・年2クール: 7~9月、1~3月

子ども外来集団プログラム たんぽぽクラブ

自分の気持ちを表現したり、コントロールしたりすることが苦手な子どもが、同年代の小さなグループの中で、『上手な人付き合いのやり方』や、『気持ちの伝え方』を学ぶグループです。

子どもが主役 のグループです。

○このプログラムで学べること

- ・相手に上手に気持ちを伝える方法
- ・気持ちをコントロールする方法

○詳細情報

- ・全7回(火曜: 15:30 ~ 17:00)
- ・2週間に1回、グループワーク形式
- ・年2クール: 7~10月、12~3月

○対象になるお子さん

- ・小学校高学年～中学生

自閉スペクトラム症勉強会

発達障がい(自閉スペクトラム症)の特徴や、発達障がいの子どもに効果的な子育ての方法(行動療法)についての勉強会です。

○このプログラムで学べること

- ・発達障がい(自閉スペクトラム症)の特徴
- ・発達障がいをもつ子どもに、効果的に教える方法

○詳細情報

- ・全2回(月曜: 10:00 ~ 11:30)
- ・2週間に1回、講義形式
- ・年2クール: 6~7月、12月

お問い合わせ

ご質問、参加のご希望につきましては、
下記までお電話ください。

・肥前精神医療センター 心理室

TEL: 0952-52-3231

担当: 山下葉子、杉本頼己



おすすめの一品

(シリーズその⑤)

栄養管理室 米倉 貴子



(この写真は実際にデイケア料理教室で作られた一枚です)

今回は春～初夏にかけて美味しい食材「スナップえんどう」を使った献立をご紹介します。その名が示すように「えんどう豆」の仲間ではありますが、「豆」だけではなく外側の“さや”ごと食べられ苦味もなく甘みがあるのが特徴です。栄養素としては、たんぱく質、ビタミンを豊富に含んでおり緑黄色野菜の一つです。軽く茹でてサラダのように食べてもよし、炒めてもよし、手軽に食べられる万能食材です。

またこのレシピは「スナップえんどう」と「えび」の食感を両方楽しめる献立でもあり、デイケア料理教室でもご紹介して調理していただきました。皆さんも是非お試しください。

料理名: **スナップえんどうと えびの炒め物**

栄養価: エネルギー 181kcal、たんぱく質 19.7 g、
脂質 5.5 g、塩分 1.1 g

※「スナップえんどう」は『スジ取り』を行なうことがコツです！

●材料(1人当たりの数量)

材料名	数量(g)	材料名	数量(g)
スナップえんどう	70		
卵	50	【調味液 B】	
海老	60	・鶏がらスープの素	1.5
【調味液 A】		・水	80
・おろし生姜	2	・塩	少々
・塩／こしょう	少々	油	3
・片栗粉	10		

●作り方

- 1 スナップえんどうを「スジ取り」しておく。
- 2 海老の殻をむき<／背ワタ>を取り除いておく。(むき海老を使用しても可)
- 3 殻をむいた海老をボールに移し、【調味料 A】で和えて最後に片栗粉を加え混ぜる。
- 4 油をひいたフライパンに溶きほぐした卵を流しいれ、菜箸を使って大きくかき混ぜて炒り卵をつくり、半熟程度の状態で火を止め、フライパンから皿に移しておく。
- 5 【調味液 B】を合わせてフライパンで加熱し③を入れる。
- 6 海老の色が赤くなってきたら、①と④を加え手早く絡めるようにしてかき混ぜる。
- 7 全体的にトロミを絡めたら火を止め、器に持て出来上がり。

「ほっとひといき」

hottohitoiki



心理療法士 高橋 大樹

「昼寝のススメ」

睡眠不足は人の生活に悪影響を与えます。例えば仕事の効率を悪くしたり、肥満やうつ病のリスクを高めたりしてしまいます。

そこで近年、昼寝の効果に注目が集まっています。そして、1日20分程度の昼寝をすることは脳をリフレッシュさせる大きな効果があることが明らかになりました。海外では昼寝をする習慣のある国もありますし、日本でも昼寝を毎日するようにして成績を向上させた高校があるそうですよ。

皆さんも昼休みに昼寝をしてリフレッシュしませんか？



「瞑想のススメ」

最近、瞑想が見直されています。科学的な研究も増えているのですが、それによると瞑想には集中力を高める効果やストレスを軽減する効果、さらには創造性を高める効果が実際にあるようです。経営者やアスリートの中にも、積極的に瞑想の習慣を取り入れる人が出てきているといいます。瞑想というとすごく難しいことのように思えますが、まずは1日5分から始めてみてはどうでしょうか？専門の書籍やアプリも増えているので、それらを参考にしてみると、より効果を感じられると思います。



私の趣味 「詩吟」

管理課庶務係 本村 高樹

みなさんは「詩吟」と聞くと、まず袴姿のお笑い芸人が思い浮かぶでしょうか。良くも悪くも「知っている」という方が多いと幸いです。

詩吟とは本来、漢詩の書き下し文（古文の授業で習ったやつです）を独特の節回しで詠む日本の伝統文化です。決して下品なものでも小難しいものでもありません。

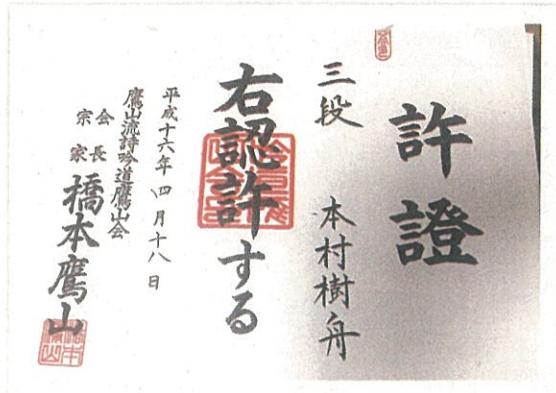
私は6歳から祖母に連れられ詩吟教室に通い始めました。当時、漢詩の意味なんて全くわかりませんでしたが、先生の美しい歌をカセットテープに録音し、それに合わせて何度も何度も練習しました。少しづつ段が上がって、幼いながら芸名までもらって（これは本当です）とても嬉しかった記憶があります。

「芸は身を助ける」と言われますが、私は詩吟に助けられたことが多々ありました。冠婚葬祭に始まり、飲み会の余興から就職試験の面接まで。平成生まれの私が詩吟を披露するだけで、様々な方に興味を持っていただき、話をする機会ができました。

人と人を繋ぐ力。詩吟にはそれがあると私は感じています。

みなさんも古くさいと思わず、一度詩吟を聴いてみませんか？

どこで聴けばいいかわからないという方、管理課までご一報ください。どこでも、いつでも、私が「吟じます」ので。



▶ 肥前ハートフルネット "TUNAGU" のお知らせ ◀

初めまして、肥前ハートフルネット "TUNAGU" です。"TUNAGU" では、地域包括ケアシステムの実現のために、精神障害に病む方達に対して病院・地域と様々な場所で関わっている看護職が連携強化を図っていくため研修会や学習会を行っています。

今回1回目は、7月20日に開催されます。参加お待ちしています。

地域医療連携係長 宮地 晓美





当院の隣り町の上峰町に都紀女加王墓（つきめかのみこのはか）があります。都紀女加王は第15代応神天皇のひ孫にあたる皇族です。米多国造（めたくにのみやつこ）に任命され、一族は筑紫の名族として同地方を統治したとされています。その墓所は、前方後円墳「上（かみ）のびゆう塚古墳」として宮内庁の管理下で保存され、拝所も設けられています。

米多国造一族の古墳群は太平洋戦争中の1942年に陸軍飛行場の建設に伴い壊されることになりました。しかし、地域の住民が遺跡の重要性を訴え、最も年代の古い「上のびゆう塚古墳」を都紀女加王墓と定め、そのほかの主要な古墳は7分の1に縮小して改葬されました。現在は、春に桜やツツジが咲き誇る古墳公園となっています。写真を撮った時は桜が満開で、カメラを持って桜を撮りに来ている方もいらっしゃいました。



目 次

- P.1 ・佐賀県一肥前精神医療センター 職員相互派遣研修報告会を実施して
- P.2 ・「精神科病院における安心・安全な医療を提供するための研修」の開催
- P.3 ・吉野ヶ里町健康フェスタに参加して
- P.4 ・肥前ふれあい健康まつり
- P.5-8 ・肥前精神医療センター 新戦力紹介
- P.9 ・精神科の風景 ~中央廊下~
- P.10 ・子ども外来プログラムのご紹介
- P.11 ・おすすめの一品：スナップえんどうとえびの炒め物
- P.12 ・ほっとひといき
- P.13 ・私の趣味：『詩吟』
 - ・肥前ハートフルネット "TUNAGU" のお知らせ
- P.14 ・名所案内：都紀女加王墓

◆編集後記◆

6月の花と言えば、一番先に思い浮かぶのは「あじさい」です。あじさいの花言葉は「うつろい」「移り気」です。これは、あじさいが土壤条件や開花日数などの影響を受けて花弁の色が変化するのと相通じるところがあるように想います。日本のあじさいは山の斜面に多く植えられています。あじさいは根が張る植物なので、根を張ることによって斜面が崩れるのを防止する役割を果たしています。そして、斜面を色とりどりに染めて見る人の心を和ませてくれます。

編集部

編集後記



患者の権利

- 1. 安全で、かつ平等な最善の医療を受ける権利
- 2. 疾患の治療等に必要な情報を得、また教育を受ける権利
- 3. 治療法を自由に選択し、決定する権利
- 4. プライバシーが守られる権利
- 5. 常に人としての尊厳を守られる権利
- 6. 医療上の苦情を申し立てる権利
- 7. 継続して一貫した医療を受ける権利
- 8. QOLや生活背景に配慮された医療を受ける権利



患者の義務

- 1. 情報を提供する義務
- 2. 状況を確認する義務
- 3. 診療に協力する義務
- 4. 医療費を支払う義務

平成 29 年 6 月発行

編集・発行：広報委員会 委員長：橋本(喜) 副委員長：須藤、村川、吉永

委員：佐川、遠藤、金子、伊藤、山口、江間、金高、古城、大迫、宮地、大坪、今里、田中、山崎(京)、宮下、杉本、後藤、永尾、武末、井村、下川

発行所：独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター