

外来のご案内

外来診療表

H24.5~

	月	火	水	木	金
初診	吉本(隆)	富永	柿田	長澤	松田
再診	長澤 松田 富永	樋掛 柿田 吉本(隆)	長澤 松田	樋掛 吉本(隆) 富永	柿田 吉本(美) 篠山 吉田 (第2・4週PM)
児童精神科	吉本(美) PM		吉本(美) AM初診	岩崎 石川	石川 AM初診

変更となる場合がございます。

- 【診療科】..... 精神科
- 【診療日】..... 月~金曜日
- 【休診日】..... 土・日・祝日、開院記念日、年末年始(12月29日~1月3日)但し、救急の場合はこの限りではありません。
- 【アルコール・薬物依存症外来】..... アルコール・薬物依存症を対象としており、断酒・断薬治療などを希望する方が対象です。アルコール依存症外来では外来ミーティングを行っています。詳しくは病院ホームページをご覧ください。
- 【児童精神科外来】..... 情緒障がい・摂食障がい・統合失調症・不登校など中学生以下のこころの問題が対象です。

◎初診の予約について

完全予約制です。

- 【対象者】..... 初診の方すべて(救急を除く)
- 【予約受付】..... 「初診予約専用電話」☎0265-83-4156
- 【受付日時】..... 診療日の10時から15時まで

医療関係機関などからの初診問い合わせは地域連携室でお受けしています。
☎0265-83-3181(代表)
FAX.0265-83-6160(地域連携室直通)
【受付時間】..... 平日の8時30分から17時まで

お知らせ

こころ駒祭
開催決定!

新病院になって初めての病院祭です。

- 【日程】平成24年10月13日(土)
- 【時間】10:00~15:00
- 【場所】長野県立こころの医療センター駒ヶ根

『こころ駒通信』次号(9月下旬発行予定)や病院ホームページで、イベントなどの詳細情報をお知らせいたします。お楽しみに!

医師・看護師を募集しています!

連絡先 0120-173-314 採用専用フリーダイヤル
又は ☎026-235-7152(病院機構本部職員課)
✉ saiyou@pref-nagano-hosp.jp

- 医師... 随時募集
- 看護師(平成24年度 採用試験日程)
 - ・第2回 8月25日(土) 会場:須坂・木曾・駒ヶ根・飯田
 - 8月26日(日) 会場:松本市
 - 9月1日(土) 会場:東京都
 - 9月2日(日) 会場:名古屋市
 - ・第3回 11月3日(土) 会場:松本市・長野市
 - ・第4回 12月15日(土) 会場:長野市
 - ・第5回 3月9日(土) 会場:長野市
- ◎試験内容... 適正検査及び個別面接 ◎募集期間... 随時受付中

地域の明日を医療で支える
地方独立行政法人 長野県立病院機構
長野県立こころの医療センター駒ヶ根
~寄りそい 癒し 共に生きる力をはぐくむ~
〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901
TEL 0265-83-3181(代表) FAX 0265-83-4158
✉ komagane@pref-nagano-hosp.jp
http://www.pref-nagano-hosp.jp/komahosp/homepage



Mental Wellness Center-Komagane

こころ駒通信

第4号

2012.7.27
発行

- 内容 ▶▶▶
- ＊ 院長あいさつ
- ＊ A2病棟(依存症病棟)の紹介
- ＊ 地域リハビリテーション部長コラム
- ＊ お知らせ

院長あいさつ

長野県立こころの医療センター駒ヶ根 樋掛 忠彦

5月19日に、デイケア棟・体育館の竣工式と講演会を、県産カラマツ材の香りがたどる新体育館にて開催しました。加藤さゆり副知事をはじめ、多くの御来賓の方々にお越しいただき、ご祝辞をたまわりました。会場には地元出身のカメラマン、津野祐次先生の作品を展示し、中央アルプスの景観を楽しんでいただきました。

講演会では、タオイスト、加島祥造先生が「こころの自由とバランス」と題して話されました。先生は横浜から信州に移られて、心境が変化したといいます。国木田独歩の「山林に自由あり」を引用して、自然の中で「許される」体験について述べられました。ベストセラー「求めない」や「タオ 老子」など多くの本を著し、近年は絵も描かれています。デイケア棟入口には、詩画「おお今生きずして」が展示されています。現代は物質欲や情報欲の時代ですが、仕事の忙しさを離れて毎日の中に「受け入れる」時間をもつように提案され、今の自分を愛することを忘れないようにと助言されました。



竣工式(加藤副知事の挨拶)

また、日本語の「こころ」という言葉の多義性を紹介し、頭で考えるだけでなく、直観による気づきの大切さを強調されました。当院の名称を議論の末に、「精神医療センター」ではなく「こころの医療センター」としたことに責任を感じています。好天に恵まれて集まった200名余りの聴衆の表情が、講演の後にはこころなしか穏やかなものに変化していました。先生のお人柄に感化されたせいでしょう。1時間半がたってもまだ続きを聞きたい気分でした。

さて、改築や病院名を変えたことにより、なじみやすく敷居が低くなったことから、平成23年度に当センターを初めて訪れた患者さまは約1,000名にのぼりました。再来では一日150名を超えています。外来初診・再診予約制によりできるだけ待ち時間が伸びないように努めていますが、今後、専門医療を適切に提供するために、かかりつけ医など、他医療機関との連携にさらに力を入れてゆくつもりです。また、短期・集中的治療を推し進めることが今年度の目標です



津野先生の作品コーナー



講演会(加島先生)

で、関係各位のご協力をよろしくお願いします。

平成23年度、当センターは1億9,844万円の赤字となりました。前年に比べ医業収入は2億700万円増えましたが、病床縮小のための運営費負担金の減少2億5,000万円、スタッフ充実のための人件費の増加9,497万円、そして病院改築のための減価償却費等の増加9,937万円となったためです。退院を促進して急性期医療や専門医療を進めることが新たな経営的リスクを招いているとみることもできますが、効率化を図りつつ、今後も精神医療改革に邁進してまいります。

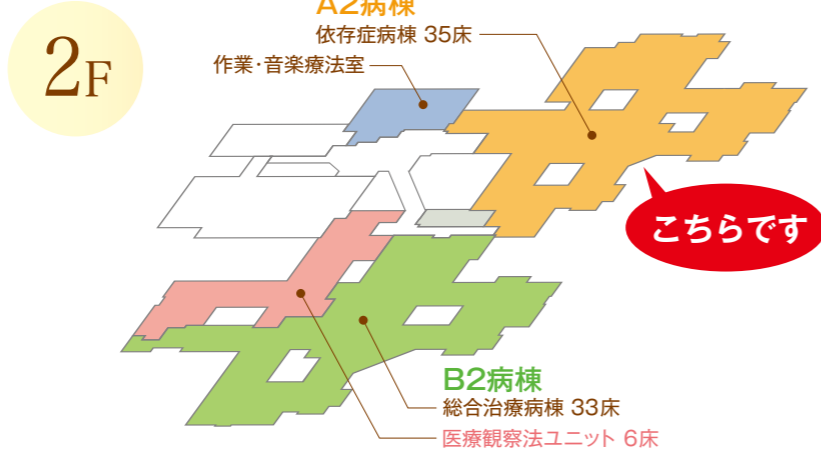


加島先生の作品コーナー

当センターではアルコール依存症の治療専門病棟として平成5年にスタートし、平成23年からは薬物依存症の治療も開始しました。

アルコールや薬物による依存症は、本人も気がつかないうちに「やめられない」、「止まらない」ようになる病気です。離脱症状や身体合併症、そして失職や家庭内不和を含めた社会的障害などが生じてから初めて、これ以上アルコールの摂取や薬物の使用が出来なくなるのです。

A2病棟では治療プログラムに基づき、患者さま一人ひとりの個別性を重視し、多職種チームで関わることにより、心身の健康を取り戻し、断酒・断薬を目指していただけるよう支援をします。



アルコール・薬物依存症の主な治療内容

1. 離脱症状の治療
2. しらふである場の提供
3. 断酒・断薬教育の実践(学習会、抄読会・内省など)
4. 自助グループへの橋渡し
 - 院内断酒会
 - 地域の断酒会・AA(アルコールクス・アノニマス)等への参加
 - 回復者からのメッセージ
5. 家族教育(ながつき会)

断酒継続には、「断酒3本柱」(通院・抗酒剤の服用・断酒会へ通う)の3つのポイントがあります。入院治療中は、これら学ぶと共に改めて生活習慣を身につけていきます。

アルコール依存症の基本的な治療は、初回入院の方は3ヶ月、再入院の方は2ヶ月のプログラムです。薬物依存症の場合は、1ヶ月の入院治療と1ヶ月の通院治療です。

週間プログラムは病院ホームページ (<http://www.pref-nagano-hosp.jp/komahosp/homepage/>) に掲載しています。

ながつき会の詳細

ながつき会は、依存症で現在入院治療を受けられている方の家族や、入院治療を終え退院された家族の会です。会では家族が病気を理解し、回復過程やそれに必要な家族の役割を学びます。また、同じ立場の方と語り合うことで孤独感が和らぎます。回復者家族との出会いは、家族にとって何よりの学びの場となっています。

※平成5年9月(=長月、ながつき)から月に一度開催し、「ながく続くように」という願いを込めて、「ながつき会」となりました。

ながつき会の日程等については病院ホームページ (<http://www.pref-nagano-hosp.jp/komahosp/homepage/>) をご覧ください。



ながつき会交流会風景

断酒・断薬教育の詳細

■学習会

アルコール依存症について理解し、断酒に必要な知識を学ぶため、テキストに沿って学習します。



■抄読会

回復ノートの読み合わせを行い、テーマの内容と自分の経験を照らし合わせます。自分一人ではなく他の患者さまの体験や考えを聴くことで、さまざまな視点からの振り返りをします。

■内省

病気からの回復には、深く自分自身を振り返ることが大切です。テーマに沿って作文を書いて発表し、自己を見つめ直します。

■KOMARPP(コマーブ)

多職種職員と共に断薬の必要性と知識を学ぶため、テキストに沿って学習します。

■作業療法プログラム

体力の維持・向上を目的とした、体力測定やヨガなどのプログラムを重点的に取り入れています。作業活動を通して達成感や充実感を得られ、飲酒以外での時間の過ごし方のきっかけを作っていきます。また、退院後の余暇時間のヒントとなる活動もしています。

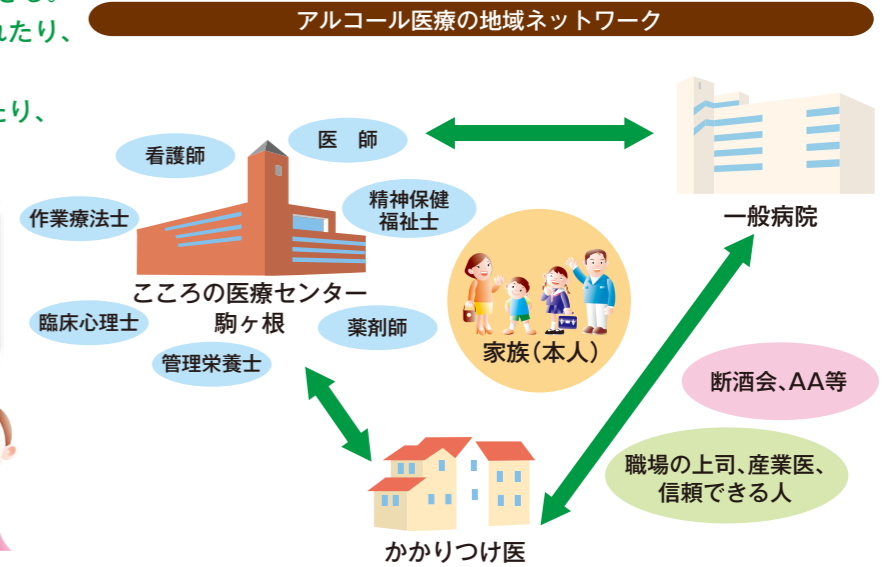
石楠花(しゃくなげ)会 — 回復者のメッセージ

当センターでアルコール及び薬物依存症の治療を受けた回復者により組織されています。親睦会と地域社会への啓蒙活動を行っています。プログラムでは、回復者の方たちのメッセージを聴きます。

まずはご相談ください

- ①せめて今日だけは酒は飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。
- ②周囲の人(家族、友人、上司など)から大酒のみと非難されたことがある。
- ③適量でやめようと思っても、つい飲みすぎる。
- ④糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。
- ⑤酒が切れたとき、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある。

上記の項目にあてはまるような症状がありましたら是非一度ご相談ください。また、ご本人に受診の意思が無い場合、まずは家族の方からのご相談も承ります。



出前講座を開催しています

依存症は誰にでも起こりうる病気であり、正しい知識が必要です。アルコール・薬物についての正しい知識をお伝えするため、職場・学校・地域の集まりなどで出前講座をしています。

◎ご相談はこちら ☎0265-83-3181(代表)

■医療福祉科 依存症担当精神保健福祉士 【受付時間】…平日の8時30分から17時まで



「人は作業をすることで元気になれる」

地域リハビリテーション部長
花岡 敏彦



地域リハビリテーション部は、医療福祉科、地域連携室、訪問看護科、リハビリ科、デイケア科の4科・1室で構成され、看護師・精神保健福祉士・臨床心理士・作業療法士などの多職種が在籍しています。患者さまの医療相談や初診から始まり、病院間・他機関との連携、入院中のリハビリ活動、医療費などの経済的な相談や家族への支援を経て退院へつなげていきます。そして退院後は、地域生活の安定に向けての訪問看護(訪問支援)、デイケア(通所支援)さらには就労支援など、それぞれの職種が強みを生かしながらチームとして関わり、患者さまが安心して暮らせるよう、日々奮闘しております。

「人は作業をすることで元気になれる」これは日本作業療法士協会のキャッチフレーズですが、この言葉は、精神保健に関わる他の場面にも言えることではないでしょうか。相談をすること、血圧を測ること、外出すること、家計のやりくり、趣味に携わること、休息をとること、調理をすることなど、これらすべてが「作業」と言えるでしょう。

「作業」は手足を動かし、道具を使い、人とのかわりを持ち、やる気と生きがいをつくります。「作業」を継続することで、充実感や満足感、役割の再確認、人とのつながりなどが確認できます。地域に向けて働きかける者、地域で支援する者のすべてが「作業」を使って患者さまの力を引き出し、家族や地域社会の幸せに向かって支援しているのだと思います。

チーム医療の重要性が叫ばれる今こそ、「チームで作業をすることで元気になれる」ことを目指していきたいと思えます。