

2024/1

No. 36



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハハモネット

ポストコロナと 精神科医療・福祉

みなさまあけましておめでとうございます。

今年も医療法人成精会をよろしく願い申し上げます。

2023年5月8日から、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染症法上の位置づけが、「2類相当」から「5類感染症」に変更されました。これにともなって、感染時の患者登録、健康観察等がなくなりました。また、陽性となった時の療養期間は発症翌日から5日間(推奨)となり、外出自粛は個人の判断となりました。同居家族の外出自粛も求められなくなりました。このような変更によって社会全体のCOVID-19への緊張感が低下しました。以前の日常生活が戻ってきたようにも感じられます。私たち医療法人成精会が地域との共催で開催してきた「あったかハートまつり」も、2023年秋の第16回は、会場での飲食を解禁とし、パンデミック以前と同じ形式で開催することができました。このように社会全体が一息ついている状態ではあるものの、COVID-19の感染力は依然として強く、当法人では引き続き緊張感を持って対応を続けていく所存であります。

3年間を超えるパンデミックは、世界中を巻き込んで大きな変化をもたらしました。私は、時間や効率、経済的な価値について、社会の認識が変わってきているのではないかと考えています。パンデミックを通じてオンライン会議や、人工知能の技術が進んで一般化しました。しかし、これらが普及すればするほど今まで不経済に見えていた人と人が直接会って同じ時間を過ごすことの意味、身体を使った活動の意義、同じ空気の中で一緒に働いたり、楽しんだりすることの価値が上がってきたと感じています。数値化できるような結果や成果だけでは他と差がつかなくなり、物事が立ち上がってきた背景やプロセス、そのことに皆が共感できるかどうかの意味や価値を感じる時代が近づいてきているように感じます。これは、自分の身近にいる弱者を他人ごととせず、地域の課題を自分ごととして捉える態度とつながっています。あなたの隣の人が困窮していて病気だったら(コロナだったら)、あなたの健康も経済的な安定も保証されないのです。コロナの体験を経て、病気や障害があっても安心して夢を持って暮らせる地域共生社会の実現に近づくことを切望します。

当法人では、2022年7月4日に、これまであった「訪問看護ステーションH.E.J.刈谷」に加えて、「訪問看護ステーションH.E.J.碧南」を碧南市松江町に開設いたしました。同じ年の8月1日には、刈谷市障害者支援センターの運営による「グル

ープホームぬくぬく半城土」を開設し、長期在院されている方や在宅での生活が困難になってきている方への、地域での受け皿を整備いたしました。2017年7月1日には、「メンタルクリニック アンセル」を開設しております。このクリニックでは、地域で働く人へのメンタル治療と復職リハビリテーションの機会を提供して、本院である刈谷病院の外来治療では



理事長

平野 千晶

できにくかったタイプの診療の実践を目指しております。私たち医療法人成精会は、精神科救急病棟を持つ刈谷病院を中心としながらも地域のニーズに応じて様々な事業を展開して地域との結びつきを深めております。このような目標に向けて、新しい時代を視野に、法人内で横断的に活躍し、更には地域に向けて展開していける人材の育成に取り組んでいきます。

医療法人成精会の私たちは、時代の変化を追い風ととらえて、地域の皆さまとの更なる連携に務めてまいります。「地域に開かれた、地域と一体感のある精神科医療・福祉を展開する」ことで、病気や障害の有無に関わらずこの地域を「心から豊か」にし、地域社会の発展に貢献したいと願っております。

ゆたかな心、こまやかな関わり、最新の医療

法人の理念

- ① すべての人に差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 他者の立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来自分たちの技能や実践に満足せず、常に検証と改善を心がけ、時代の要請に応えていくこと

法人の基本方針

- ① 丁寧な説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 安心、安全な医療福祉環境作りに積極的に取り組みます
- ③ 精神科救急を軸にした地域医療に積極的に取り組みます
- ④ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ⑤ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑥ 地域の医療機関、行政、福祉施設をはじめ、すべての社会資源との連携に積極的に取り組みます
- ⑦ 精神保健医療福祉についての啓発活動に積極的に取り組みます
- ⑧ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます
- ⑨ 職員の健康維持と健康増進に積極的に取り組みます

刈谷病院 委員会特集

《病院機能評価受審準備委員会について》

2023年6月29日、30日の2日間、4回目となる病院機能評価の訪問審査が実施され、3名のサーベイヤー（調査員）が来院しました。

表題にある委員会の活動とあわせて、簡単に報告させていただきます。院内には、24の委員会がありますが、当委員会は常設ではありません。診療部、看護部、診療技術部、事務部の管理職で構成し、委員長は副院長がその任にあたります。通常は、審査の実施予定からさかのぼること1年～1年半を目安に、病院長のキック・オフ宣言とともに準備を始めます。当委員会もこの時期にスタートします。そして審査結果の受理後、次の審査まで活動をしばらく休止します。

病院機能評価の認定期間は5年です。委員会では、評価項目において、この間に定着した新しい知見や、法改正への対応等細かな部分でアップデートされた情報を収集し各部署へお知らせします。

訪問審査以外に、事前に提出する書類が何種類もあります。病院の概要は、複数の「現況調査票」を、訪問審査と直結する内容は92項目の「自己評価調査票」に集約しますが、内容の記載は各部署に依頼します。当院では「自己評価調査票」の作成にあたっては、アンサーシートという独自の方法を用いています。委員会では、どの時期に何が締め切り等といった情報を共有します。

審査当日のタイムスケジュールは、決められたとおりに進みます。病院の理念・基本方針や医療安全、感染対策等の根幹になる部分は、面接調査が実施されますが、委員会では回答者が緊張せずに答えられるよう、座席配置や会場レイアウト等を共有します。

一連の審査では、ケアプロセス調査がメインとなります。症例の入院から退院までの流れに沿って問答形式で進行する中で、前出の「自己評価調査票」でいう、2領域、3領域は概ね網羅されていきます。ケアプロセス調査の実施にあたっては、当日の担当になったスタッフは、それ相応の緊張感を伴いますので、委員会では前回までの経験と詳細な記録をたよりに、リハーサルの企画や、必要な資器材の準備等を検討します。

ケアプロセス調査に選定されなかった病棟は、今回の審査から導入されたカルテレビュー調査に対応いたしました。その他、部署訪問、事務領域面接、書記等多くの職員が関わり、直接的な役割がなかった職員は一連の流れの中で通常診療を支え、無事に審査を終えました。

評価結果は、S：秀でている、A：適切に行われている、B：一定の水準に達している、C：一定の水準に達しているとはいえない、の4段階で示されます。今回の審査ではC評価はなく、認定は更新されました。

また、評価結果は、日本医療機能評価機構のホームページの中で公表しておりますので、どなたでもご覧いただけます。



(文責 事務部長 黒田 隆雄)

知っておきたい精神科基礎知識

【マインドフルネスとは何か？】



みなさんは「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？今回は、最近話題になっているマインドフルネスについて、その意味や効果、実践方法などをご紹介したいと思います。

マインドフルネスとは、「今、この瞬間に気づく」こと。私たちはつい、明日の心配をしたり、昨日の後悔をしたり、人の思惑を気にしたり、頭の中の妄想世界に入り込んでしまうものです。一方で、私たちの人生は、今ここでの瞬間にしかありません。空を眺めて「ああ、空が青いなあ」とつぶやくその新鮮な驚きがマインドフルネスです。マインドフルネスは、今、この瞬間の体験に、価値判断をせずに、気づき、受け容れ、味わい、手放す心理的な過程です。

マインドフルネスは、ストレスや不安を取り除き、心身にポジティブな影響を与えるといわれています。多くの研究がその効果を支持しており、うつ病や不安障害、慢性痛などの治療にも応用され、精神療法の一つとして世界中で行われています。継続すればかなり人格の根っこ部分から変革を起こすだけの力があり、アディクションや生きづらさを持った人にも有効性が期待できます。また、集中力や記憶力、創造性などの認知能力や、自己理解や共感などの社会的能力も向上させる可能性があります。

マインドフルネスの源流は仏教の瞑想にあり、欧米では宗教的な要素を排除したメンタルトレーニング法として特に2000年以降爆発的に広まりました。仏教の長い伝統がある日本では、伝統文化や日本人の行動様式の中にマインドフルネスの要素が深く浸透しています。禅や日本料理、茶道、華道、能、弓道、剣道、合気道など挙げだしたらきりがありません。

では、どうすればマインドフルネスを実践できるのでしょうか？基本的な方法はとてもシンプルです。まず、静かで快適な場所に座ります。次に、目を閉じて自分の呼吸に意識を向けます。吸った息と吐いた息の感覚に集中します。呼吸以外のことが頭に浮かんでも大丈夫です。それらはただ通り過ぎていくものだと受け入れて、また呼吸に戻ります。これを5分から10分程度続けます。

このようにして呼吸に注意を向けることで、頭の中の声、つまり自己批判や心配、後悔、自己イメージ、他者の思惑などの妄想への対処ができます。頭の中の声は私たちに不安や苦しみを与えることが多くありますが、それらは現実ではなく、私たちの心の産物です。マインドフルネスは、頭の中の声に振り回されるのではなく、それらを客観的に観察し、距離を置くことができるようになるスキルです。

いつでも日常生活に取り入れることができるのもマインドフルネスの特徴です。たとえば「食べる瞑想」。これは目の前の食べ物を見て、触って、嗅いで、口の中で起きるあらゆる変化を味とともに五感で味わい尽くすというものです。テレビを見ながら掻き込んでいた食事をマインドフルに食べるようにすれば、ダイエットにも効果的です。

ここで、怒りや後悔、自己批判などのネガティブな気持ち、あるいは喫煙・飲酒などの欲求・衝動に有効な「ま、いっかな瞑想*1」をご紹介します。

- ま まず止まる
- い 一回深呼吸
- か 観察する
身体感覚(からだ)、感情(かんじょう)、考え(かんがえ)
- な 何が大事かを思い起こす

自分が思考や感情の世界に入り込んでしまっていることに、まず気づいて、いったんストップします。これが一番大切。次に呼吸の感覚に意識を向けたら、今度は体の感覚を眺めてみましょう。どこに力が入っているか、熱くなっている部分はあるかどうか。余裕があれば自分の気持ちや何を考えていたか確かめます。さて、今はなにをする時だったんでしたっけ？本来のやるべきことを再開しましょう。

この方法は、落ち着いているときに何度も繰り返し練習しておくこと、しだいに衝動や強い感情に振り回されずに落ち着いて適切な行動がとれるようになるのでおすすめです。マインドフルネスではどんな感覚や感情も良い悪いの判断をせずに受け容れます。そして執着せずに手放していくのです。

マインドフルネスは安全性の高いメンタルトレーニング法ですが、どんな精神療法にも副作用はあります。圧倒される感覚やフラッシュバック、妄想が止まらなくなるなどの症状がある場合は、主治医と相談し、適切な指導のもとで行うようにしましょう。

マインドフルネスは、シンプルな方法にもかかわらずその世界は奥深く、継続することで私たちの心と体に多くの恩恵をもたらすことができます。ストレスや不安に悩む人だけでなく、健康で幸せな人生を送りたい人にもおすすめです。現在では書籍やYouTube動画、スマホアプリなどでも多くの情報を得ることができます。ぜひ一度試してみてください。

*1 小林 亜希子, 小林 桜児「やめられない!を手放すマインドフルネス・ノート」, 日本評論社

あったかハートまつり

11月26日(日)に第16回あったかハートまつりを開催しました。第一会場の刈谷病院、第二会場の刈谷市障害者支援センター、合わせて1804名の方にご来場いただき、にぎやかな1日になりました。今年は飲食が再開となり、1日を通して2つの会場を楽しんでいただくことができました。

文責 作業療法士 岡本 若菜



第1会場 (刈谷病院)



第2会場 (刈谷市障害者支援センター)

材料 (2人分)

- 卵……………3個
- じゃがいも……………1個
- 人参……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ブロッコリー……………100g
- オリーブ油……………大さじ1
- ★粉チーズ……………大さじ1
- ★塩……………小さじ1/3
- ★胡椒……………ひとつまみ

～栄養バランスを整えて、心も体も元気に!～

スパニッシュオムレツ

作り方

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②じゃがいも、人参、ブロッコリーは電子レンジで加熱する(600wで3分)
- ③ボウルに卵を溶き、★を加え混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒め、②を加える。
- ⑤④に③を流し入れ、菜箸で軽く混ぜたら蓋をして弱火で10分程加熱。
- ⑥裏返して弱火で2分ほど焼き全体に火が通ったら完成。



vol.35

お手軽!
レシピ

ワンポイント



卵には炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素が含まれており、「完全栄養食品」と言われるほどです。また精神を安定させる「セロトニン」と睡眠を改善する「メラトニン」の原料となる「トリプトファン」というアミノ酸が豊富に含まれています。卵だけではビタミンCと食物繊維が不足してしまいますが、ブロッコリーやじゃがいもにはこれらが含まれており栄養バランスもバッチリです!ビタミンCは茹でると栄養素が水に流れやすいため電子レンジで加熱した方が栄養素をしっかりと摂れるのでオススメです!

管理栄養士 鈴木 あい



患者さんの権利

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利
- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報のお守りが厳守される権利
- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

患者さんの責任

編集後記

自動車にもれなく付いているクラクション。これって必要装備なのか? その昔、世の中に自動車走り始めたころは「どけどけ自動車様のお通りだ」という歩行者への警告が必要だったのかもしれないけれど。今は運転者の怒り、苛立ちを自動車の表現させる、くだらない道具になっちゃった。 広報委員 神谷

あけましておめでとうございます。 本年もハーモネットを通じて色々な情報をお伝えしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。 広報委員 鈴木

神経科・精神科
医療法人 成精会
刈谷病院
〒448-0851 愛知県刈谷市神田町二丁目30番地
TEL (0566) 21-3511 FAX (0566) 21-3536
<http://www.kariya-hp.or.jp> 携帯HP / <http://www.kariya-hp.or.jp/i>



交通のご案内

- 車で
野田ICから車で10分
上重原ICから車で10分
無料駐車場 117台
- JR東海道線刈谷駅
南口より徒歩10分
- 名鉄三河線刈谷駅
南口より徒歩10分

