陽だまり通信

三方原病院広報誌　Vol.13　2010.12

『家族教室を開催しています　ー当院での取り組みー』

好生会　三方原病院　病院長　三浦一也

ご家族から受ける相談の中に、「本人とどのように接したらよいのかわからない」「こんなに薬を飲んでいて大丈夫なのか」「どうしてなかなか良くならないのか」「不調のときの対応のしかたを知りたい」などといった、不安や悩みの声をよく耳にします。周囲に相談できる相手がおらず、またそういった場も無く途方にくれているのは、障害を持つご本人のみならず、ご家族も同じなのだと痛感します。病気のこと、治療法、対応のしかた、支援策などを知らない中では、ご家族の不安は増すばかりであり、誰にも相談できなければ孤立感は深まる一方です。

そこで、「ご家族が病気や障害についてのご理解を深め、対応のしかたを学んでいただく場があれば、少しでも安心できるのではないか」との思いから、当院では平成１５年から統合失調症の患者さんのご家族を対象とし、「家族教室」を開始しました。現在までの７年半の間に約５０組のご家族が、参加してくださいました。

家族教室の内容は、「病気の正しい知識と治療法などを学ぶための講義」と「当院スタッフや参加されたご家族同士の体験や疑問などの情報を交換することで、適切な対処のしかたを学ぶための心理教育」が中心です。お互いの体験を語り合い交流を持つことで、悩んでいるのはご自分達だけではないと知っていただくことができ、また心理的な負担の軽減につながります。さらに励ましあえる仲間の存在は、問題に立ち向かう勇気や力になります。

チーム医療という言葉がありますが、患者さんのご家族も大切なチームの一員だと考えています。患者さんが退院された後、一番近くで見守っていただくのはご家族です。ご家族だからこそできることは多く、治療・病状の改善においてご家族の果たす役割はとても重要です。ご家族の関わり方や接し方によって、良い方にも悪い方にも病状に影響を与えることが多くあります。患者さんの病状が安定し、ご家族と共に暮らしていくためには、患者さん自身だけではなく、ご家族の皆さんが心身ともに健康であることが何よりも大切であると思っております。

患者さんご自身とご家族の皆さんの安らかな暮らしに、当院の家族教室が少しでもお役に立つことができれば、大変嬉しく思います。

みんなの作品

作業療法士　鈴木啓能

春の桜をモチーフにしたデイケア創作グループのメンバーさん達の貼り絵作品です。ティッシュペーパーや丸めた紙粘土、綿・・・と様々な材料を使って質感を出すように工夫しています。製薬会社で公募しているコンテストに出品するように５ヶ月間かけて作りました。入選できるかどうかは・・・後のお楽しみ♪それは別にしても、作品全体からふわふわとした春の雰囲気が伝わってくる気がしませんか？のんびりと創作活動に取り組むグループの雰囲気にも、少し似ていると思います。

求人情報

当院では熱意と誠意のある方を募集しています。
私たちと一緒に働いてみませんか？

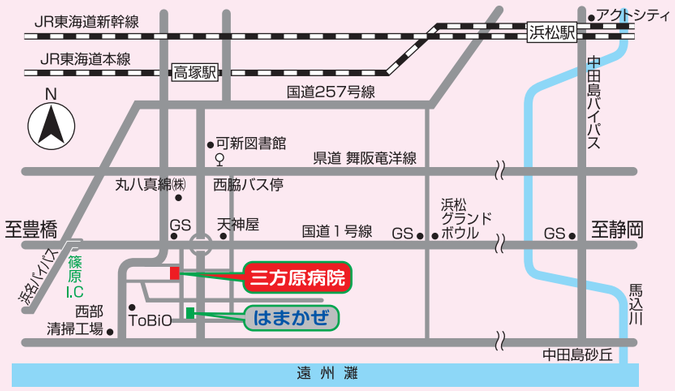
【募集職種】

看護師･准看護師（正職員・パート）

【共通事項】

給　　与：当院規定による
賞　　与：年2回
休　　日：週休2日（月8～9日）
夏季・冬季休暇各3日
年間休日：110日
交　　通：通勤バス有　マイカー通勤可
選考方法：面接
選考場所：三方原病院
提出書類：履歴書（写真添付）
問合せ先：053（448）0622　総務課
備　　考：経験・性別不問

病院周辺案内図



外来担当医（平成２２年１１月現在）

	月	火	水	木	金	土
１　診	神 垣	浅 井	小栗和	井ノ口	増 田	小栗–
２　診	三 浦（午後のみ）	中 島		岡 本		前 村
３　診（初診）	増 田	小栗–	交替制	神 垣	浅 井 小栗和	交替制

《初診相談ダイヤルをご利用下さい。》

精神科に通院したいんだけど、精神科ってどういうところなんだろう・・・。
三方原病院ではどのような治療をしてくれるのだろう・・・。などなど・・・
治療に関する様々な相談を、当院医療相談室スタッフがお応えします。
どんなことでも構いませんので、御用のある方はこちらまで

三方原病院初診相談ダイヤル
053-445-2353

診療情報受付FAXをご利用下さい。

患者様の様子や状況等FAXにてご利用いただく場合は、下記番号でお受けしています。

三方原病院診療情報受付FAX
053-447-6672

三方原病院理念

患者様一人ひとりに最適な医療･福祉サービスの提供

基　本　方　針

一、誠実な医療・福祉サービスの提供

一、きめ細かな医療・福祉サービスの提供

一、説明と同意に基づく正しい医療・福祉サービスの提供

一、地域に根ざした保健・医療・福祉サービスの提供

発行元　医療法人 好生会　三方原病院

〒432-8063　浜松市南区小沢渡町2195-2
TEL　053-448-0622(代)　FAX　053-447-6637
URL　http://www.k-mikatahara.or.jp/
編集　三方原病院　広報委員会

【統合失調症　家族教室】

「家族教室への期待」

医師　神垣いづみ

統合失調症の有病率は概ね１％、１００人に１人の割合です。決して少なくはありませんが、実際はと言えば、私もこの職を目指すまでは統合失調症の方と接したことがありませんでした。しかし果たしてそうだったのでしょうか？この病を“知る機会がなかった”が故に“出会いに気付かなかった”だけだったように思います。

病院には、幻聴、妄想、不安・恐怖等に苦悩する患者様が毎日訪れます。病院を初診されるまでの道のりは険しく紆余曲折を経てようやく、の場合がほとんどです。支えとなるはずのご家族も、この病を“知り得なかった”ために誰に相談して何をしたらいいのか見当もつかず、無力感、罪悪感、喪失感に苛まれ疲弊し孤立していきます。その間にも患者様の苦しみは深まるばかりです。病に纏わるこのようなスパイラルに介入し、早期発見、早期治療や社会復帰へつなげるためにも、これからは“統合失調症をすでに知っている”社会へ変革していくことが精神科病院へ課された使命と言えるでしょう。

家族教室は病について正確な知識を得、不安や疑問を解きほぐし、ご家族が抱えている想いを共有する場であってほしいと願っております。そしてここで学んで下さったご家族がこの病に苦しむ方々のしるべとなられた時、この教室の役割は更に広がっていくことでしょう。

家族教室に携わって・・・

医療相談室　増田喜信

「今までは誰にも相談することが出来なかったが、ここではストレートに話が出来て嬉しかった。」「病気のことが少し理解できたので、一言一言を大切にしていきたい。」「私のほかにも、同じことで苦しんでいる方がいるとわかって安心した。」これらの言葉は、家族教室に参加されたご家族からいただいたご感想です。家族教室には、講義で病気のことを知ってもらったり、グループワークで他のご家族の対応方法を学んでもらったりと、知識を提供することが前面に出てしまいがちですが、それよりも、「同じ辛さを共有する事が出来た。」「誰にも言えなかったことを話すことが出来た。」といった、安心することに喜びを感じているご家族が多い印象を受けています。

ご家族自身がご自分の人生をじっくりと楽しむことができるよう、家族教室に携わる一員として、温かい会が運営できるように、努めてまいります。

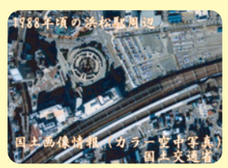
My Town ～浜松駅前北口広場～

浜松駅北口は、目前にイベント会場キタラ、浜松駅バスターミナル、東側にアクトシティ、西側には遠鉄百貨店を望むことができる。

昭和51年まで浜松駅は、貨物駅の役割も担っていた。貨物の取り扱いを浜松西駅へ移管し、昭和54年浜松駅の高架化が完成した。貨物駅の跡地に再開発事業として、浜松駅バスターミナル、遠鉄百貨店、アクトシティ浜松が順次建設された。

浜松駅バスターミナルは、全国的にも珍しい円形となっており、乗換えがスムーズに行えるよう考えられている。

イベント会場キタラでは、市内の中・高・大学・社会人などの吹奏楽団によるプロムナードコンサートが定期的に開催され、日本モザイカルチャー発祥の地として、副市長ウナギイヌのモニュメントも展示され、市民の憩いの場となっている。



統合失調症家族教室について

看護師　佐藤明則

当院では統合失調症の方のご家族を対象に「統合失調症家族教室委員会」を開催しています。統合失調症は慢性に経過し、症状の再燃を繰り返しやすい病気です。ご本人は症状と葛藤しながら治療を受けていますが、自らの力だけでは十分とは言えず支えが必要になります。その役割にご家族の存在が重要になってきます。

統合失調症を饅頭に例えてみましょう。饅頭の中心であるあんこの部分が病気だとします。あんこは時々饅頭の皮を破り飛び出してしまいます（＝病状の悪化）。ご本人は薬を飲んだり、時には入院しながらあんこを閉じ込めようとします。しかしあんこが飛び出してしまった、饅頭の皮の弱い部分は目に付きやすく、ついつい周囲はそれを指摘してしまいます。なるべく弱い部分に触れてほしくないのは誰でも同じであり、良かれと思って指摘している事が実は逆効果になっている事があります。弱い部分を指摘しようとするのではなく、ちょっとした工夫に気付くことで丸く収まることもあります。

家族教室はテキストによる学習（病気に関する正しい情報の習得）と体験談をもとにしたご家族間での意見交換により参加者全員で、ちょっとした工夫を考えていきます。そこで様々な気付きに出会い、ご家族としての役割を振り返って頂いています。

ご本人とご家族が力を合わせ、さらに医療従事者がサポートしていくことで、その人らしい生きがいのある生活を送って頂きたいと願っています。

職員研修 ～家族教室委員会主催～

医療相談室　藤井貴美

８月３０日（月）、家族教室委員会主催の研修会を開催致しました。名古屋市立大学看護学部の香月富士日先生より、「家族に接する際の基本姿勢～なぜ心理教育が必要なのか～」というテーマでご講演頂きました。

研修会では、“円環的に見る”ことについて、誰が悪いのか？といった原因探しではなく、誰の行動がどのように影響し合ったのか？といった関係性に着目し、ご本人・ご家族そしてスタッフの相互の関わりを見つめ直していく必要があることを学びました。

ご家族がご自身の楽しみを見つけ、ゆとりを持って生活できるようになるために、今後も当院スタッフがこうした勉強の機会を積極的に設け、少しでもそのお手伝いをさせて頂けたらと考えております。

豆　知　識

転倒予防のための体操　～今のうちから健康な体づくりを～

転倒には筋力の低下やバランス能力の低下、環境など様々な要因があります。現在、ある報告によると６５歳以上の地域に住む高齢者のうち１／３が１年間に１回以上転倒し、さらに同年齢の家庭内事故の約７割は転倒が原因であるとされています。転倒は時に骨折や寝たきり、認知症を招きます。

体操は楽しみながら行う事が大切です。テレビを見ながら…歌いながら行ってみてはいかがでしょうか？

① 仰向けでの足上げ
×左右　各１０回

② 仰向けでのお尻上げ
×１０回

③ 仰向けで
ひざを立てた状態で
へそを見る×１０回

④ 座ってひざ伸ばし
×左右　各１０回