



藻岩嶺

題字：高橋

デイケア忘年会

昨年度は中止となった忘年会ですが、今年度は感染対策をしっかりと行い、開催することができました。デイケア科長小林の挨拶から始まり、チーム戦でのクイズ、ジェスチャーゲーム、個人戦のじゃんけん大会、午後はビンゴ大会で大盛り上がり！恒例の三段重のお弁当も好評でした。マスク越しにも笑顔が感じられ、時間はあっという間に過ぎていきました。2022年は世の中のバタバタがもう少し、落ち着いてにぎやかなデイケアが日常になったらいいなと思いました。（文責 山田威）



理念 適切な精神科医療・保健・福祉を目指し 次の二つの柱を基礎に据えます

- 1.精神障害者の医療および保護を行い自立のために、社会復帰および社会的経済活動への支援をします。
- 2.その障害の予防に取り組み、市民の精神保健の向上を目指し、地域に根ざした病院を目指します。

基本方針 理念を実現するために5つの基本方針を定め

- 1.私たちは、人権を尊重し、信頼と満足感を持っていただけるように努めます。
- 2.私たちは、あいての身になって受容的態度をもって接するように努めます。
- 3.私たちは、自己研鑽に努め、情報を共有し、連携・協力し合うチーム医療を目指します。
- 4.私たちは、常に新しい医療・保健・福祉システムを提供できるように努めます。
- 5.私たちは、地域における自らの役割を認識し、地域に貢献します。

患者さんの権利と責務について

- 患者さんの権利**
私達は、患者さんの以下の権利を遵守して日々の医療を行います。
- 1.安全で適切な医療を公平・平等に受ける権利
 - 2.個人として人格を尊重される権利
 - 3.治療、病状、検査などについて、十分な説明を受ける権利
 - 4.十分な説明や情報提供のもと、どのような医療を受けるかを
選択する権利
 - 5.個人情報やプライバシーが守られる権利
 - 6.セカンドオピニオンを受ける権利
 - 7.精神保健福祉法を遵守した医療を受ける権利

- 患者さんの責務**
- 1.最善で適切な医療を受けるために、病状経過や過去の治療歴・アレルギー歴などの情報を提供する必要があります。
 - 2.治療効果をあげるために、医療関係者と共同して治療に取り組む必要があります。
 - 3.円滑な医療サービス体制を確保するために、病院や社会生活上のルールやマナーを遵守する必要があります。

編集後記



あけましておめでとうございます。第49号より広報委員となりました精神保健福祉士の佐藤 希と申します。

今年は寅年ですね。寅年生まれの人は正義感が強く逆境に立ち向かう力があると言われていそう。コロナの影響で生活のしずらさが続いています。寅年にあやかり、ほどほどに強い気持ちをもって生活していきたいですね。北海道はまだまだ寒い日が続きますので、皆様ご自愛ください。

（精神保健福祉士 佐藤 希）



発行人：平松記念病院 広報委員会
発行日：2022年1月発行

☎064-8536

札幌市中央区南22条西14丁目1番20号

ホームページ：<http://www.hiramatsu-mhp.or.jp>

お問い合わせ：

E-mail:webmaster@hiramatsu-mhp.or.jp

TEL:(011)561-0708 FAX:(011)552-5710

表紙写真提供：広報委員



「コロナ感染症と精神医療」

理事長挨拶2022



平松記念病院理事長・院長 宗代次

密集、密閉、密接の三密を避ける感染症に対する対策は、かつての結核に対する大気、安静、栄養が大切と言われた歴史を思い出しました。

結核に対するワクチン、治療薬の進歩によって、療養環境は病院中心から在宅療養環境へ、今の言葉では「ウイズ 結核」とも言えるでしょう。

2021年11月19日、厚労省が「医療計画の見直し等に関する検討会」で医療計画への進行感染症対策の位置づけに関して、次のような考え方を提案しました。

(1) 2024年度からの医療計画では、新興感染症対策を医療計画の中に明確に位置付け「5事業」を「6事業」とすることが検討されています。

5疾病は、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患。5事業とは、救急医療、災害時における医療、へき地の医療、周産期医療、小児救急医療を含む小児医療（その他）の他に「新興感染症等の感染拡大時における医療」の記載内容の案も示した。

これからの新興感染症(コロナ)もウイズコロナの方向に急速に展開されていくと思います。精神医療は、ウイズコロナの影響もあり、病院から地域へ治療ーリハビリテーションの場が進むと思います。アウトリーチの方向に進むように考えていく必要があるのではないのでしょうか？

そのためには、外来診療のオンライン化、診療の電子化によるスタッフ間の情報共有が必要です。更に精神科病院と他科の医療機関との連携、福祉との連携に重きを置く必要があるように思います。

新型コロナウイルス感染症がメンタルヘルスに与える影響

平松記念病院 副院長 傳田 健三

新型コロナウイルス感染症(以下コロナ感染症)が発生し、全世界で急速にまん延しました。わが国でも2020年2月以降、急速な広がりを見せています。コロナ感染症は私たちの社会生活のみでなく、メンタルヘルスに明らかな影響を及ぼし、さらには精神科医療全体に多大な影響を与えています。

1) コロナ感染症が私たちのメンタルヘルスにどのような影響を与えているのかを検討します。わが国の研究では、強いうつ状態を感じている人が20%に、強い不安が23%に、PTSD類似の症状が21%に見られています。さらに自殺率については、コロナ感染拡大時には、女性と若年層で自殺率が増加していることが明らかになっています。

2) 実際にコロナ感染症に罹患した場合、その後遺症として以下の状態が報告されています。まず、倦怠感、呼吸苦、咳嗽、味覚・嗅覚障害などの感染症の症状自体が遷延するものです。次にコロナ感染症回復後に遅発性に出現するウイルス後疲労症候群があります。脱毛、記憶障害、睡眠障害、集中力低下、ブレインフォグ(脳に霧がかかったような状態)などがあります。

3) 私たちはコロナ感染症に対してどのように対応していく必要があるか考えたいと思います。第1に、コロナ感染症が私たちの心理・社会面に及ぼす影響について正しい理解をすることです。上記のような状態が自分にも起こり得ることを正しく知ることです。過剰に恐れず、正しく恐れることが必要です。第2に、感染拡大時に受診に不安に感じたときはどのような方法があるかスタッフと相談することです。当院では電話診療など、病院を受診しなくても治療を受けることが可能です。第3に、社会活動制限下における精神症状の変化に注意する必要があります。感染拡大時には在宅が強く推奨されることから、アルコール関連障害やネット依存などの悪化が想定されます。そのような場合にはスタッフに早めに相談してください。

4) 私たちにできる最善の予防は、従来通り、①3密(密閉、密集、密接)を避ける、②人と人との距離を十分に確保する、③マスクの着用、④手洗いなどの手指衛生などの基本的な感染対策を地道に行っていくことです。皆様と協力して、コロナ感染症を克服したいと願っています。

「食べる瞑想」の話

平松記念病院 公認心理師 山田 威仁

明けましておめでとうございます。今年はコロナによる外出自粛も加わり、ついお餅を食べ過ぎた…という人も多いのではないでしょうか。今回は皆様に食べ過ぎを抑えるマインドフルネスについてご紹介します。マインドフルネスとは「今、ここ」に起きていることにリアルタイムかつ客観的に気づいている状態をいいます。何となく行っている自動操縦モードからハッと我に返り、自分で自分を実況中継できている状態です。客観的に捉えられるようになると感情に振り回されることが減ったり、コントロールが上手くなるといわれています。マインドフルネスのエクササイズに「食べる瞑想」というものがあります。呼吸と同様に食べる行為は無意識でもできますが、意識的に行うことでマインドフルネスの力が養えます。食べ過ぎには4つの原因があるといわれています。

①早食い…

私もよく注意されます。2、3回噛んでゴックン、麺なんか…。食べ始めて血糖値が上がるまでに15分、ピークには30～60分を要します。早食いは血糖値があがって満腹感が出る前に必要以上に胃袋に詰め込みやすくなります。急激に血糖値が上がるとインスリン分泌も急激に上昇し、再び血糖値を下げ、空腹を感じ、また食べることに繋がってしまいます。



②小腹食い…

小腹がすいたから間食を食べる。お菓子美味しいですよね。でも、毎回間食をしていると本当にお腹がすく前に食べる習慣が身についてしまうので注意が必要です。甘いものはドーパミンを放出し、食欲を増進します。その結果、少しだけのつもりが止まらない…ということが起きやすくなります。



③ながら食い…

食事の時にテレビや新聞、スマホのチェックをしていないでしょうか。「今、ここ」に集中していない自動操縦モードで食べていると、体の声を聴くことが出来ず、お腹いっぱい気づかないので、注意が必要です。



④ストレス食い…

ストレスは肥満の原因となります。食べるとドーパミンが放出され、快感を感じ、ストレスを一時的に緩和してくれます。しかし、ストレスがかかるたびに食べる習慣が身につくのは注意したいものです。



以上に挙げたどれもが食べることに無意識な習慣といえます。一方、「30回噛んで食べよう」と言われたこと、ありますよね。確かに咀嚼により、気分の改善と関連するセロトニンが出るわけですが、はっきり言って楽しくないです。むしろカウントに気を取られ、味わえていないです。数にとらわれるよりも料理の味を全力で感じる方がマインドフルネス的といえます。

テイケアミニ文化祭



コロナウイルスの影響もあり、病院全体での文化祭は今年も中止となってしまいましたが、テイケア施設のみでの文化祭を開催いたしました。今年は外出系プログラムが制限されていたこともあり、室内で楽しめるプログラムが以前よりも充実し、たくさんの作品が生まれました。今年は投票形式で優秀作品が選出されました。

作業療法展示週間



新型コロナウイルスの流行に伴い、イベントが中止となっている中…少しでも季節感やイベント感を味わって欲しい!という思いのもと、皆さんの活動の中での作品を展示する期間をそれぞれの病棟ごとで実施しました。自分の作品や他の方の作品を見て交流されたりと、皆さんも場の雰囲気を楽しまれたようでした。