



# 藻岩嶺

題字：T・K

第47号

## 管理栄養士からの ホットひと息コーナー

おいしくって、安全なお話  
—知っていますか？ カフェインの安全量—



秋も深まり、冬が近づく気配を感じる今日この頃…。温かい飲み物が美味しい季節です。

普段、皆さんは何を飲んでますか？ コーヒー、紅茶、緑茶等は、体の酸化を防ぐポリフェノール等の健康にも良い効果があるとされています。一方、それらにはカフェインが含まれています。

カフェインは、覚醒作用があり頭が冴える効果がありますが、摂りすぎると不眠や頭痛、イライラ等の症状が出てくる場合があります。また、エナジードリンクやコーラにもカフェインが含まれており、知らず知らずのうちに摂りすぎてしまう事もあります。カフェインの作用は個人差が大きい為、きちんとした決まりはありませんが、目安としてはマグカップにコーヒーなら2～3杯、紅茶や緑茶なら4杯程にするのが良いでしょう。

特に夕方以降は、ほうじ茶やカフェインレスコーヒー等、低カフェインレスの飲み物をお勧めします。

もう一つ、紅茶に含まれるポリフェノールがインフルエンザウイルスの感染を防止する事が最近の研究で分かってきました。これからの季節、紅茶を習慣にしてみませんか？



### 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ます

- 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、相手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

広報誌第47号より広報委員となりました精神保健福祉士の葛西と申します。どうぞよろしくお願い致します。さて、スポーツの秋とは言いますが今年はラグビーワールドカップ、ワールドカップバレー、世界陸上と大いに盛り上がっていますね。当院でも先月札幌市精神科病院協会対抗ソフトボール大会がありメンバー全員と力を合わせて準優勝することができました。来年は優勝を目指して頑張りたいと思っています。

これから冬の訪れとともにインフルエンザが猛威をふるう時期となりますので体調を崩されませんよう気を付けてください。

広報委員 葛西PSW



発行人：平松記念病院 広報委員会  
発行日：2019年10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.hiramatu-mhp.or.jp>

お問い合わせ：

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

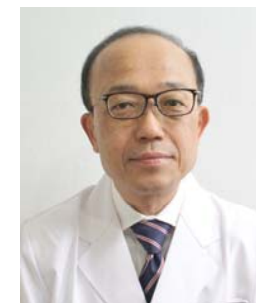
TEL:(011)561-0708 FAX:(011)552-5710

表紙写真提供：shouki



平松記念病院 陶芸窯の風見鶏

### 「大人の発達障害外来」の紹介」



平松記念病院  
副院長 傳田 健三

当院では2018年10月より「大人の発達障害外来」を開設しました。発達障害とは、主に自閉スペクトラム症（ASD）と注意欠如多動症（ADHD）のことです。特徴的な症状としては、「コミュニケーションが苦手」「こだわりが強い」「感覚が過敏」「忘れ物が多い」「片付けが苦手」などがあり、そのために「生きづらさ」を感じている方々が対象です。

幼小児期には症状が軽度なため受診しなかったが、大人になって仕事で一定の役割を果たし成果をあげなければならない状況において上記症状が顕在化し、仕事に支障が生じるようになって受診される方が少なくありません。

主訴としては、①「自分は発達障害ではないか？」と自ら疑って来院する、②うつ病、不安障害、適応障害を主訴に来院するが、その背景に発達障害が存在する、③睡眠外来から紹介される（特に日中の過眠）場合などです。実際には、どんな精神症状も発達障害と関連している可能性があります。

治療としては、カウンセリングと薬物療法、参加者同士がお互いのつらさに共感しながら客観的にお互いの考え方を検討していく集団認知行動療法、社会性やコミュニケーションスキルの向上という発達障害の課題に沿ったリハビリテーションなどが行われています。

子どもの頃から、ずっと「生きづらさ」を抱えてきたという方は、今一度発達障害という視点で見直してみる必要があるかもしれません。もしかしたらとお悩みの方は、遠慮なくご相談ください。



# 第8回日本精神科医学会学術大会（in北海道）

昨年の長野大会から舞台を移し、2019年7月4日、5日に日本精神科病院協会の学術大会が札幌コンベンションセンターで行われました。第8回目を迎えた今年の大会長を務めた当院理事長・院長の宗 代次の挨拶から幕が開きました。日本全国から集まった様々な職種の発表があり、賑やかな大会となりました。当院からも15演題の発表がありました。学会は日々の実践を振り返る良い機会となります。また、新たな知見やつながりが得られる場でもあり、当院の実践にも活かしていきたいと思えます。来年の舞台は大阪です。また一年間、研究的視点を持ちながら、日々の臨床に取り組んでいきたいと思えます。



8月7日（水）に平松記念病院の夏祭りを開催いたしました。

今年は例年以上の暑さでしたが、天候にも恵まれ、出店もいつも通りの賑わいを見せていました。新しい出店“ラッキーボール”なども好評で、皆様の笑顔も多く見られていました。また、新琴似舞遊神による演舞も行われ、迫力あるパフォーマンスに会場も感動に包まれていました。来年も地域の皆様楽しんでもらえるような夏祭りを目指していきたいと思えます。



5月29日（水）に「はるうた」が開催されました。

今年はスクリーン、歌唱者の位置をずらして雰囲気をごらりと変えてみました。いかがだったでしょうか。“はるうた賞”も2名選ばれ、佐川先生からのトロフィーと賞状の授与があり、お二人ともとても良い表情で受け取られていました。今年の反省を活かして来年もまたさらに盛り上がる「はるうた」となるように頑張っていきたいです。



## 平松記念病院 『看護研究発表会・院内研究発表会』

1年間の研究の成果を発表する場として平成31年2月4日看護研究発表会、平成31年3月11日院内研究発表会が開催されました。今回で看護研究発表会は15回目、院内研究発表会は14回目と回を重ねています。各部署が多忙な業務と並行して取り組んできた成果を発表し多職種で共有する会となり、発表後は貴重な意見交換が行われました。



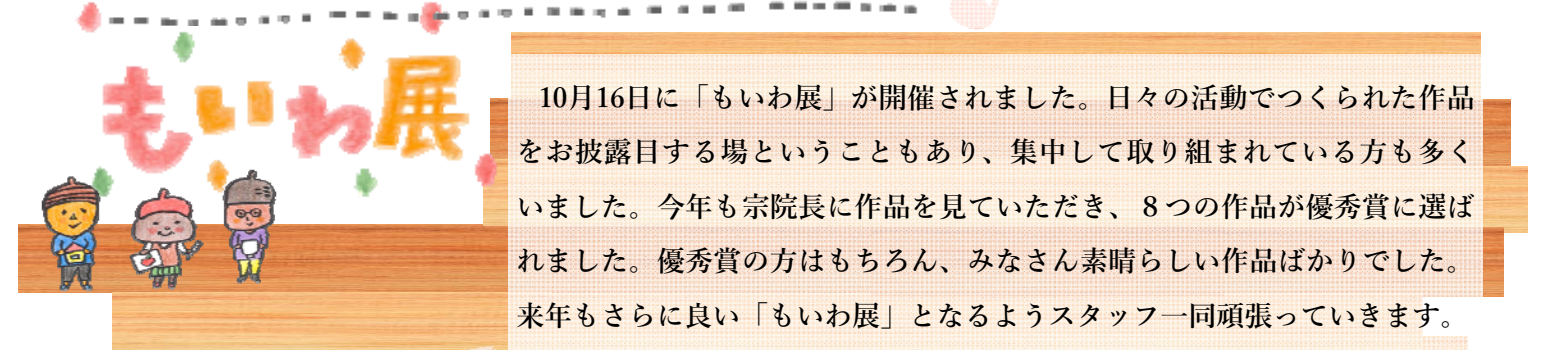
今年度の演題は以下の通りです。

### 看護研究発表会

- 新館1棟 : 新館1棟における私物持ち込み制限についての一考察
- 新館2棟 : 急性期病棟における拘束解除方法の拡大に向けて  
職員による検証実験を実施しての一考察
- 新館3棟 : 情動不安定性パーソナリティ障害患者の入院における問題行動がなくなった要因  
—看護師の関わりに着目した振り返りからの分析—

### 院内研究発表会

- 看護部門（新館4棟）：当院における見守り看護の意識調査
- ケア・アウトリーチ部門：本人と家族にまるごと支援するメリデン版訪問家族支援（ファミリーワーク）とは？
- 心理部門：精神科を受診した身体疾患患者への心理的介入  
—ポジティブ心理学の視点を取り入れた認知行動療法が奏功した多発性硬化症の一例—



10月16日に「もいわ展」が開催されました。日々の活動でつくられた作品をお披露目する場ということもあり、集中して取り組まれている方も多くいました。今年も宗院長に作品を見ていただき、8つの作品が優秀賞に選ばれました。優秀賞の方はもちろん、みなさん素晴らしい作品ばかりでした。来年もさらに良い「もいわ展」となるようスタッフ一同頑張っていきます。

