

第13回 市民公開講座開催のお知らせ

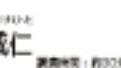
● 講演1: 知って安心「薬」の話
～不眠と薬について～

平松記念病院 薬局長 高橋 満里



● 講演2: 「できない」が脳を活性化する?
～脳と身体とこころを元気にするプログラムの紹介～

平松記念病院 臨床心理室 主任 山田 威仁



日時 平成29年10月21日 土

会場受付: 午後13時30分開場
講演時間: 午後14時00分～15時00分予定

参加
無料

場所 平松記念病院 2階 作業療法室

お問い合わせ: 011-561-0708 (平松記念病院 地域連携室)

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、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。

編集後記

はじめまして。第42号より広報委員として携わることになりました、臨床心理士の本多と申します。

広報誌を通じて、平松記念病院の新たな面を知っていただけるような情報発信をしていけたらと思っています。



今後とも、ご愛読のほどよろしく
お願いいたします。

広報委員 本多 悠

院内勉強会の報告

8/21に大塚製薬(株)のご協力で、メノポーズカウンセラーの佐藤麻美先生による「何となく不調は40代から」という勉強会が開催されました。

更年期とは閉経をはさんだ前後約10年間を言いますが、この時期の女性に起こる不調は「更年期症状」と呼ばれます。女性の身体におけるホルモンのゆらぎ、身体に何が起きているかを知ることにより、いつまでも健康でいられるよう考え・取り組むことを学びました。(文責:高橋)



※メノポーズとは、「更年期」「閉経」

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。

発行人: 平松記念病院 広報委員会
発行日: 2017年9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: shouki



藻岩嶺



梶見峠ラベンダー園と札幌市の街並み

「脳は鍛えられる」 副院長 寺江 公仁子

クイズ番組が増えています。切り口いろいろですが、「脳トレ」問題が結構多い。「脳が若返る」系ドリルも書店にずらりと並んでいます。フィットネスジムならぬ「脳トレーニングジム」まで東京に出来たようです。実は、エビデンス(科学的根拠)に基づいて認知症予防効果が確認されていたのは、少し前まで「運動」だけでした。2016年に初めて「発症リスクの低下が確認された脳トレ法」が発表され、認知症に対する脳トレは医療分野でも一気に広がりました。

脳トレで鍛えているのは「認知機能」です。「認知機能」とは、外から入った情報を心理学的情報として処理する力。①記憶 ②注意 ③工夫 ④スピード ⑤集中など「生活の中で情報を受け止め処理する力」であり、日常生活や社会的な活動に直結します。同じ人でも緊張した時とリラックスした時では変化します。自転車に乗る、料理をする、ピアノを弾く、バーゲン会場で買い物をするなど、私たちの日常生活には、一度に複数の認知機能が頑張らなければならない場面がたくさんあります。認知機能がうまく働かなくなる状態は、うつ病、統合失調症など様々な精神科疾患でも認められます。特に統合失調症では、注意、記憶などの認知機能の障害があり、そのために日常生活や仕事や学校がうまくいかなくなる事が知られています。統合失調症の認知機能障害改善に向けてのトレーニングについては、エビデンスに基づく実践が蓄積されています。たとえば「認知機能リハビリテーション」はパソコンを使った認知機能を改善するためのトレーニングで、日本では帝京大学の池淵恵美先生のチームが専用ソフト「Jcores」を開発し、良い結果を発表しています。

平松記念病院では作業療法やデイケアの場面で「脳トレ」「メタ認知」などのプログラムで認知機能改善に取り組んできました。今年5月には、Jcoresを用いて社会生活や仕事につないでいくプログラム「VCAT-J」の研修会に、多職種で参加。7月からデイケアのプログラムとして「VCAT-J」を開始しました。現在4名の方が週2回のトレーニングに取り組んでいます。

さて、ジムに行かなくても殆ど誰でも出来る運動にラジオ体操があります(病棟でもおなじみですね)。最近、このラジオ体操も「究極の健康法」としてスポットライトが当たっています。ポイントを意識して、正しく行うことで、効果が全く異なるのです。日々の暮らしは認知機能が試される場面がいっぱいです。「脳のラジオ体操」のイメージで取り組めば、自宅でも脳は鍛えられます。



平松記念病院 夏まつり

8月2日に平松記念病院の夏祭りを開催いたしました。今年度は天気にも恵まれ、夏らしい青空の下での開催となり、初登場のミルクレープなども好評で、出店もいつも通りの賑わいを見せていました。札幌創成高校よさこい同好会による演舞も行われ、目の前で観る迫力のパフォーマンスに会場全体が感動で包まれました。ありがとうございました。

来年も地域の皆様にも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っております。(文責：白川)

部門紹介「デイケア」VOL.1

当院デイケアでは多くのプログラムが開講されています。

今回はプログラム担当しているスタッフからお勧めのプログラムを紹介してもらいました。

作業療法士 盛のおすすめ

プログラム「WSM」

Wellness-Self-Management の頭文字で、訳すと「健康自己管理」となります。主にテキストを使用して自分の生活をよりよいものにしていくための学習をグループで行います。学習(個人用ワークシート)を通じて課題を設定し、実際に行動を起こして課題の達成を積み重ねていく構成となっています。



心理士 山田のおすすめ

プログラム「リハザップ」

認知リハビリテーションを目的としたプログラムです。週2回のパソコンゲームを使ったトレーニング、それらを日常場面に結びつけるための言語グループも週1回行っています。自分の得意なところ、苦手なところを把握できるよう構成されています。



精神保健福祉士 小盛のおすすめ

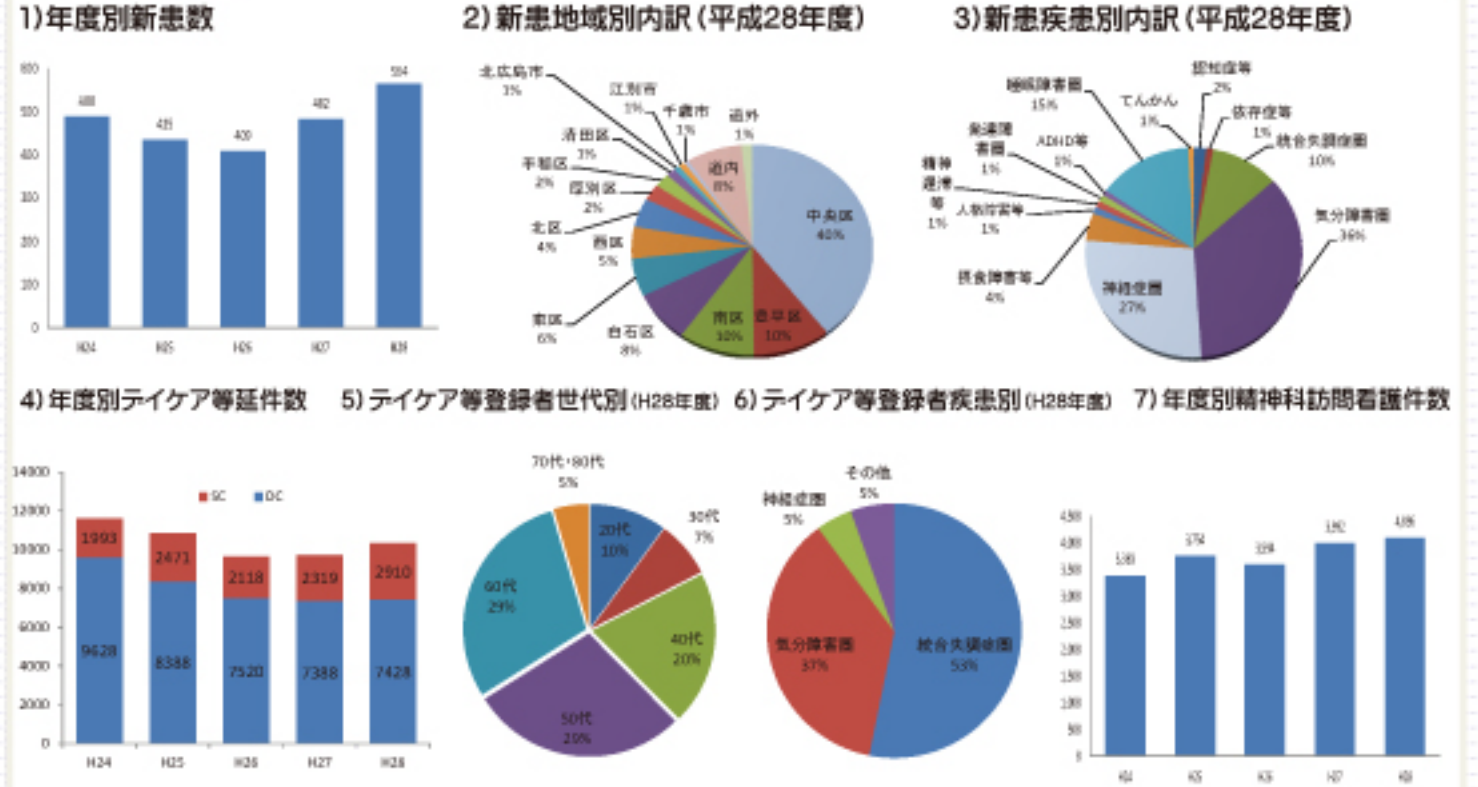
プログラム「DC広報委員会」

デイケアにも独自の広報委員会があります。「楽岩通信」という新聞の形で活動を紹介しています。週1回の活動で記事を検討し、月1回の頻度で撮影会として外出しています。前回の幌見峠のラベンダー園の景観は好評でした(本誌表紙写真)。待合室に掲示していますので、是非ご覧になってください。



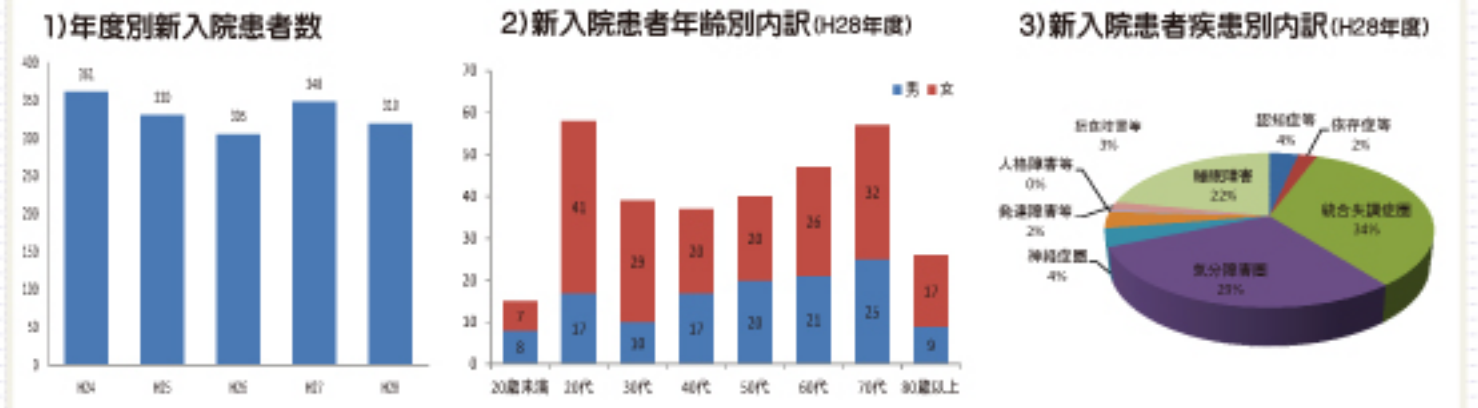
平松記念病院 診療統計

外来診療統計



1) 外来新患数は平成24年度から平成26年度にかけて減少傾向であったが、平成27年度から新患率を増やしたため増加した。2) 新患地域別内訳では中央区が多く、次いで豊平区・南区となっており地域密着型の病院と言える。市外からの新患は睡眠専門外来が主となっている。3) 新患疾患別内訳は気分障害・神経症が多く、次いで睡眠障害の割合が高い。4) デイケア等延件数は(H24.3日ナイトケア廃止後)年々減少傾向であったがH28年度は回復している。個別ニーズに合わせたプログラム提供や就労支援プログラムの充実により利用者が増えたと考えられる。5) デイケア登録者を世代別にみると50代・60代が半分を占め、次いで40代の登録者は約20%を占めており、高齢化が進んでいる。6) デイケア等登録者疾患別内訳では統合失調症が半分を占め、次いで気分障害となっている。7) 精神科訪問看護件数は年々増加しており、入院医療中心から地域生活中心へシフトしている治療環境の変化と訪問看護が支援していることを反映している。

入院診療統計



1) 新規入院患者数の年度推移は、平成25年以降は300人～350人であり、減少傾向は見られずほぼ横ばいである。2) 入院患者を男女比で比べると女性が約6割を占め、世代別では20代、70代が多い。10代、20代は睡眠障害による入院が半数を占めている。3) 入院患者疾患別内訳は統合失調症が34%と最多で、次いで気分障害が29%と多く、両方で63%を占めている。睡眠障害の入院検査件数が増えており、22%を占めた。