

Jupiter

ジュピター

2021
秋号
VOL.44

岡山県精神科医療センター理念 | 人としての尊厳を第一に安心・安全の医療をめざします。



当センターのシンボルマークは
安心・安全の医療を表しています

ノアの方舟で主人公ノアがハトを放ち、オリーブの葉をくわえて船に戻ってきたところを表しています。安住の地を求めて、安心・安全の医療を追求し進んでいくことをシンボライズしています。

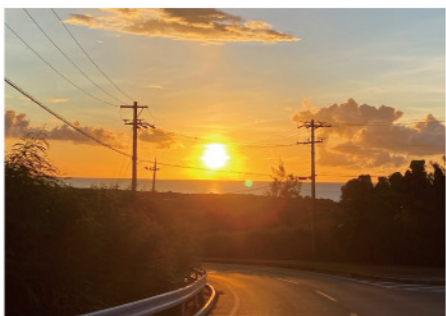
CONTENTS

- 2 精神科リハビリテーションにおける
身体からのボトムアップ
アプローチ支援技術研修
- 2 それいけ！臨床研究部
- 3 Dr.Hiroya Fujii
Yaeyama 便り
- 4 看護部部署報告会
- 4 ご当地給食イベントReport
- 5 クロザピン研修報告
〜灯せ、こころのサイリウム〜
- 6 人薬ーひとぐすりー
第三回 公認心理師・田上昭子
- 7 家族向けプログラムのご案内
児童思春期外来
- 8 EVENT REPORT
・東古松サント診療所 デイケア
・岡山県精神科医療センター デイケア



Dr.Hiroya Fujii Yaeyama便り

2019年4月~2021年3月まで当センターに在籍し、現在、沖縄の八重山諸島のひとつ「石垣島」にある総合病院で勤務している藤井敬也先生から近況報告が届きました。沖縄における診療体制や、藤井先生の石垣島での癒スポットなどをご紹介します。



西表島の日没

— 石垣島での生活はいかがですか？
非常に快適です。街は非常にコンパクトで、必要なものが身近な範囲に凝縮されています。新型コロナウイルスの影響で娯楽活動はあまりできていませんが、普段の診療に加えて離島巡回診療を波照間島、西表島の二島をあずかつており、診療のかたわら離島の自然を楽しんでいます。また、患者さんやそのご家族から、今までの人生で見たこともない果物をもらうこともあり、泡をふかされることもあります。病院では一般精神領域、リエゾンの経験を生かして、幅広い疾患を抱えている患者さんを担当しています。診療体制は、私を加えて医師2人、日ごとに交代でオンコール当番を担当しています。急性期

及び慢性期と分け隔てなく、日々患者さんの対応に追われています。我々精神科医を含めた医師の不足は顕著であり、今後も中々長期的に在籍する精神科医を確保し、連続性を持った医療の提供と治療抵抗性事業などの拡充が課題です。

— 岡山と沖縄で患者さんの病状に違いはありますか？
病状自体に大きな差はありませんが、八重山医療圏での精神科医療は歴史的に見て、本島から医師が派遣される形で患者さんの対応に当たっており、長期で患者さんの診療に当たる医師が確保できない状態が続いています。故に連続性を持った医療提供ができないことがネックとなり、難治性抵抗性のある患者さんの治療が知識も技術も持っているのに実施できないこと、電気けいれん療法がないため、より身体合併症を考慮した全身管理を要する患者さんに遭遇することも多くあります。

また、後方病棟となる慢性期の精神科病院がないため、慢性の統合失調症を患っている患者さんや、重度の認知症の患者さんでも自宅や施設でケアをすることが主流となっています。近年でもグループホームが多く設立されており、ま

— 患者さんの年齢層は？
だ供給が必要に迫っているという状況です。

— 島で一番美味しいと思う食べ物は何ですか？
沖縄で獲れる魚は熱帯魚で美味しくないというイメージがありますが、決してそんなことはありません。活きのいい本マグロやカツオを海人(うみんちゅ)が獲りすぐに捌く。その捌きたてを肴に島酒やオリオ



(上)ホテルで放し飼いのヤギ
(下)波羅蜜(パラミツ)を切る藤井先生

ンビールをグツと流し込む。これほどの贅沢はありません。また、島内の純血の猪肉を使ったジビエ料理や、亜熱帯ならではのマンゴーやパイナップル、バナナなどの果物も絶品です。でも一番やはり本マグロのトロです。内地では大トロの冊は万単位出さないと買えないと思いますが、石垣島では刺身屋に行けば2~3千円出せば買えます。非常にお得です。

— 疲れた時に訪れる「癒しのスポット」は？
八重山諸島の中でも、美しい風景と閑静な環境を誇る波照間島、西表島でしょうか。高い建物はなく、見渡す限りの海と山。自然が溢れており、時間経過とともに見せる表情をコロコロと変えていきます。何も考えなくてもいい。お酒を片手に美しい海や星空を眺めながら、ただ時間が過ぎていく。最高に贅沢な時間の使い方です。



グループワークの様子

7月31日(土)、以前当センターで勤務されていた作業療法士の上田氏による身体感覚の研修が開かれました。コロナ禍のため、オンライン開催となりました。研修内容は、自律神経のバランスがとれていない方に対する感覚介入について、感覚モデルの概要から具体的な介入方法まで非常に多岐に渡っていました。

交感神経と副交感神経のバランスがとれていないと、「闘争・逃走システム」が働いて衝動性が高まったり、「シャットダウンシステム」が働いて適切に対処ができず耐えるしかなくなったりしてしまうと考えられています。衝動性の高い方に対しての環境調整や感覚入力アプローチは、衝動性による行動化の制御に役立つ可能性を感じました。

内受容感覚を感じてみるというグループワークでは、自覚的な脈拍測定を行いました。「思っていたものと20回くらい違う！」など、会場も盛り上がりました。自身の感覚への気づきの重要性と、その難しさを同時に考えるいい機会になっていったようでした。

感覚というのは主観的なものであり、その人に合ったアプローチを探していくには試行錯誤が必要となります。医療として本人が役立つと実感できるように、身体感覚へのアプローチを積極的に実施していきたいと考えています。

(文/作業療法士・田邊真優乃)

精神科リハビリテーションにおける 身体からのボトムアップ アプローチ支援技術研修



Clinical Research Department



今回は、最近クロザピンに関する論文を発表した矢田勇慈医師にインタビューしました。

— アクタ・サイキアトリカ・スカンジナビカという、舌を噛みそうな名前前の専門雑誌に論文が掲載されたね。おめでとうございます。どんなことが、今回明らかになったのですか？

矢田「ピリ辛パスタ?いや、新種の蚊?(笑)。日本で初めてクロザピンの血中濃度の有用性について報告しました」

— 研究にあたっての苦労などありましたか？

矢田「苦労とは思っていません。当センターで測定システムを立ち上げた北川航平薬剤師の「功労」です。検査技師のサポートも欠かせません。彼らは毎回自分の血液をサンプルにしてくれています(涙)。当セ



ンター内外の何百例で臨床貢献しています」

— まさに血のにじむような努力の賜物ですね。今回の研究で得られたことを教えてくださいませんか？

矢田「大学院の学位を取得しました。医学博士は幼い頃からの夢の一つでした。2021年岡山大学大学院精神神経病態学教室Papers of the year賞、2021年ポールヤンセン賞(日本臨床精神神経薬理学会)を受賞しました。現在、来住院長がクロザピン血中濃度測定保険収載を申請中で、承認されれば30年ぶりの快挙です。当センターが2015年に描いた青写真によって、近い将来、全国の統合失調症患者さんのお役に立てる日があると思うと感慨深いです。学会賞の賞金なんてどうでもいいことです」

— 賞金の使い道は正直、気になりますね(笑)。日本の精神科医療の進歩に繋がったことが素晴らしい。最後に、先生にとって研究とはなんですか？

矢田「この国の辞書では、「研究」の前に『患者』と『家族』があります。最初に「貴方たち」に最後に「私たち」、この順番だけは間違っちゃいけないと思っています」

— 格好良い…。

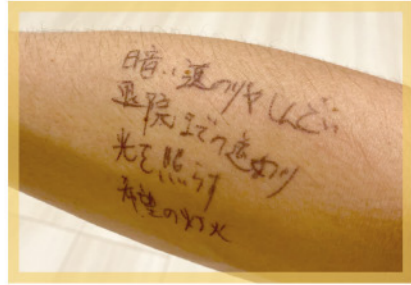
(インタビュー/臨床研究部長・児玉匡史)

それいけ！臨床研究部

クロザピン研修報告

～灯せ、こころのサイリウム～

（文／西2入院棟 菅井玲央）



私たちはいつも患者さんにとって
良き伴走者でありたいと思っています

皆 さんこんにちは。西2入院棟のCPMSコーディネーターチームの菅井です。我々は、普段クロザピンを安心安全に使用するため、病棟研修を通して、副作用や注意点などをスタッフに周知しています。メンバーは菅井、岸看護師、矢田医長、黒川師長です。

9月27日、新任者による「看護部報告会」が開催されました。入職して約半年、それぞれが部署での体験を通し、学んだことをパワーポイントでまとめ、発表を行いました。部署ごとの専門性も上手にまとめられており、新任者同士で体験の共有ができたと思います。新任者は毎日覚えることがたくさんあり、なかなか日々の振り返りをする余裕がありません。この会を通して、自分の看護実践や成長を感じられたら幸いです。



研修会の準備にも余念がありません



メンバー募集中！
少しでも興味がある方はお声かけください



クロザピンへの関心の高さを感じることができました。今回は、観察項目の再確認ということで新人向けの初級編でしたが、リスナーの皆さんからは、今後は事例や副作用を絞るなどレベルアップした研修を期待する声を多くいただきました。その期待に応えるべく、試行錯誤しながら研修をより濃くしていきたいと思っています。この活動は皆さんあってのもの、意見や要望などお待ちしています。そして活動を通じて、クロザピンへの理解を深めていくとともに、近い将来、当センター内に留まらず全国に向けて発信していきたいと思えます。「こころのサイリウム」を灯したい方は、ぜひ今後の活動にご協力



看護部部署報告会

文／西4入院棟 副師長・神崎耕太



緊張しながらも、しっかりと各入院棟での取り組みを発表できました

発表後には、プリセプターや師長などから頑張りを労われ、今後下半期に向けて、期待しているとお言葉をいただきました。プレッシャーとモチベーションが高まる場面でした。教育担当として、前向きに仕事に取り組んでいく姿をたくさん見られたことが何より嬉しいことでした。看護部部署別報告会のまとめを作成するにあたり、協力していただいた各部署の皆さま、この場をお借りして感謝申し上げます。



センター中島理事長より「厚生連栄養士協議会が作成した『郷土料理のレシピ集』を譲り受けた当センターの栄養士が「入院患者さんに少しでも旅に行った気分になっていただけたら」と考え、ご当地給食イベントを実施することに決まりました。広報委員を代表し、事務部の志茂が張り切って試食させていただきました。まずレシピ集にあったのが、山口県の名物「瓦そば」。熱した瓦の上に茶そばと具をのせ、温かい麺つゆで食べる料理です。茶そばの上のつたレモンと大根おろしが、暑い夏にピッタリで、さっぱりとしていてツルツルっといただけました。別の日に提供したのが患者さんの投票で決まった「ボルガライス」。皆さん、聞いたことありますか？私は初耳で調べてみると、福井県発祥のご当地グルメとのこと。オムライスの上にとんかつがのった、斬新かつ贅沢な洋食です。おいしくないわけがない!! カロリーを気にするこ





仲間と力を合わせて
患者さんを支えることも
大切な「人薬」だと
感じています。



INTERVIEW 公認心理師・田上昭子

児童思春期外来 家族向けプログラムのご案内

子どもと大人の絆を深めるプログラム

CARE

「子どもが言うことを聞かない」
「子どもが泣くと気分が落ち込む」
「子どもの行動にイライラする」



このような気持ちになったことがあるご家族の方へ。一緒に子どもと温かな関係を築くためのヒントを学びませんか? 「CARE」とは、子どもとよりよい人間関係を築くために、大切な養育スキルを体験的に学ぶことができるプログラムです。

- 日程** 1クール2回 ※日程は診察の際にご確認ください。
- 会場** 当センター内 リハ棟3F 会議室
- 対象** 当センターに通院歴のあるテーマに関心のあるご家族
- 参加費** 各2,000円(テキスト代)
- 講師** 中2入院棟(児童・思春期) 医師・武内清子、公認心理師・古謝佳子

- 内容**
- 子どもとの関係づくりに必要な「減らしたいスキル(3K)」、「使いたいスキル(3P)」を知る
 - 戦略的な無視のスキルとよい指示の出し方について学ぶ
 - ロールプレイやワークを通して体験的に学ぶ

ネット依存家族教室

めばえの会

ネット依存は、ご本人の学業や仕事など社会生活だけでなく家族にまで深刻な影響を与えます。この教室では、ご家族同士が共に学び、家族及びご本人の回復に取り組むことを目的としています。

同じ悩みをもつご家族と交流してみませんか?

- 日程** 随時 13:30~15:30(途中休憩あり)
- 対象** 当センターに通院歴のある18歳以下のお子様をお持ちのご家族
- 参加費** 1回1,000円 ※連続講座のため、なるべく5回ともご参加ください。

内容

- 担当スタッフによる講義
 - [第1回] 今問題とされるネット依存とは
 - [第2回] 知っておきたいネットトラブル
 - [第3回] 思春期のこころ
 - [第4回] ネット依存とともに現れる病気
 - [第5回] ご家族ができること
- 専門職への質疑応答 (医師・看護師・心理士・作業療法士など多職種)
- ご家族同士の相談会 (今の様子や困り事を家族同士で話し合います)



開催準備中

児童思春期家族教室 Porto

参加費無料

「Porto(ポルト)」とはイタリア語で「港」という意味です。「港」という字は安全に船が停泊できる場所を意味し、成り立ちは「海辺で人々がくつろぐ場所」を表しています。前半では、明日からの生活に少しでも役立つテーマを取り扱っていきます。後半では、皆さんの日々の関わりを共有しながらお話ししましょう。ご家族にとってこの教室が港のような存在になれると幸いです。

対象 当センターに通院歴のある18歳以下のお子様をお持ちのご家族



参加ご希望の方は主治医にご相談ください



地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター

■ 連携室直通 / tel.086-225-3833 (9:00~16:30) ■ 住所 / 〒700-0915 岡山県岡山市北区鹿田本町3-16
■ 代表 / tel.086-225-3821 (24時間対応) ■ fax.086-225-3855

「人薬」と聞いて 思うこと

私は、心理臨床を始めて20年になります。あつという間の20年。臨床を始めた頃に出会った患者さんや子ども達が(私の最初の職場は児童福祉施設でした)、大人になっていく姿を目の当たりにすると「結構、時間が経ったもんだ」と思うと同時に焦りも出てきます。この焦りは、「私は、良い人薬を提供できているのかな?」という自分への問いです。

なんだかんだと頑張つて、なんとかか私なりの「人薬」を提供できたとしても、最善を尽くしたつもりでも全く歯が立たなかったというケースもあります。「この差は何だろうか?」と考えた時、仲間の存在が命運を分けているように思います。しみじ



み「人薬」の効果を実感できる時には、私の隣には必ず仲間がいます。一緒に「人薬」を提供できる場合もあれば、私の心理療法が効果的に見えるように、多職種で支えてくれている場合もあります。全く歯が立たなかったと思いつつ時というものは、だいたい一人です。

つまり、直接的な「人薬」でなくとも、間接的に人を支える事も大切な「人薬」だと言えます。私も日々仲間や家族から「人薬」をもらっています。また、精神科薬が功を奏し、患者さんの症状が改善したとしても、服薬への動機づけや副作用への対応の仕方などの「人薬」が必要になります。

「人薬」と共感

共感とは「人薬」の実質的なモノだと思っています。治療上では、患者さんの感情への理解です。人が今、ここで感じている事は真実です。感情と行動が連動せず、表面的な発言と行き当たりばったりの行動をしてしまうケースはよくあります。

こういう時、治療者が患者さんの行動にだけ着目すると治療が難航します。心が置き去りになっているからです。しかし、そう易々と共感させてもらえぬわけでもありません。行く手を阻むものとしては、治療者自身の価値観もあるでしょうし、患者さん自身の信念もあるで



私は、臨床を始めてからずっと「心の傷は、人にしか治せない」という信念でやってきました。しかし、この信念の元で心理治療を行うと疲れます。ですから、私の心の境界線を守るためにも「人薬」を処方してもらいながら、私が提供する「人薬」が功を奏すように共感の精度を上げていきたいと思っています。



EVENT REPORT



東古松サント診療所
和やかな時間

デイケア



公認心理師・稲谷和尚



実をつけた銀杏の木

東古松サント診療所は、平成25年度の開所から9年目になります。診療所の駐車場にはシンボルツリーの、銀杏の木があります。雄の木が一本しかないのですが、実がつかずがけないので、実がつかないのになぜか数年経ち、実をつけるようになりました。以前は迷惑がられていたものが、今年はすべての実を拾いきれいにして、皆さんに持ち帰ってもらっています。



秋風の中、ゆったりとしたお茶会

7月15日で先祖供養から始まるという。生きている中で少し立ち止まり、大切な人と過ごした日々を振り返る、故人と繋がる大切な時間として過ごすことなどを学びました。

9月28日には、秋のお茶会を開催しました。庭で竹中真理子先生による「野点」や「秋の草花」を拝見し、ゆったりした時間を過ごしました。十分な感染対策を行い、黙食・黙飲でゆっくり、じっくりとマインドフルネスな状態で、お抹茶とお菓子を味わうことができました。



岡山県精神科医療センター
カラフルにエナジーチャージ

デイケア



▲うちわ勢揃い

◀射的や金魚&スーパーボールすくい



「バスボムとバスソルト作り」部屋いっぱいにアロマの良い香りが漂います

デイケアは、8月に「うちわ作り」と「夏祭り」を開催。9月は、AROMA W E K第2弾として、「バスボムとバスソルト作り」に挑戦しました。

「うちわ作り」では、好きな色の絵の具を水に垂らし、無地のうちわに色付けしました。各々予想以上に美しいマール模様ができ、しばらく見とれていました。

「夏祭り」では、射的や金魚&スーパーボールすくいをしました。金魚、カラフルなスーパーボールやキューピーちゃんのおもちゃを取ろうと必死になる利用者さんとスタッフ(笑)。ボールが破れてもまだ諦めきれず、何度

も水を掬う人もいました。そして、いざ手作りとなると大変だったのは「バスボム作り」でした。ビニール袋にクエン酸、片栗粉、食用色素を入れコネコネ。好きなアロマオイルを垂らし、またコネコネ。水を吹きかけましたコネコネ…。ある程度固まったら型に入れて成型。この作業の繰り返しで腕がパンパンになりながらも、出上がりを想像しながら楽しく作ることができました。完成したバスボムはとても良い香りで、使うのがもったいないくらいでした。

今後も、皆さんと一緒に楽しめるようなイベントを考えていきますね。

Jupiter

2021年
秋号
VOL.44

2021年10月31日発行

発行人 中島 豊爾
編集人 来住 由樹
発行所 地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター
岡山市北区鹿田本町3-16
TEL.086-225-3821代
ホームページ <https://www.popmc.jp>
制作協力 ㈱あどりえ、ぼう
印刷所 友野印刷㈱

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2年連続で職員の忘年会を泣く泣く中止することが決まりました。令和元年度に幹事を務めた私は、非常に残念な気持ちでいっぱいです。忘年会は職員が一堂に会し、普段あまり関わりのない人との交流を通じ、病院全体の団結力が繋がる良い機会だと思います。令和元年度忘年会では、ステージでのパフォーマンスのクオリティが高く、ホテル担当者にびっくりされたのをよく覚えています。来年度は開催できることを心から願っています。

一方で、あらゆるものがオンラインで行われ、機材の使い方や、インターネット回線トラブルの対処法などを学ぶ機会も増えました。世の中の大変革の時代に生きることができ「私たちはラッキーなのだ」と、ポジティブに考えることにしました。あとは、人と人との繋がりが淡泊なものにならないよう、何気ない会話だとしても積極的にできるよう、心掛けていきたいです。

(広報委員・志茂香代子)