



2020年

みやま

第270号

病院理念

『患者さまの不安をとること』

当院の基本方針

「地域に根ざした安心できる医療」

「精神科医療の充実」

「老人医療」医療と福祉の結合

## 医療法人社団光生会 平川病院

本年の標語 『学びと感謝を常に忘れず 医療に対し誠実な病院 ～それが平川病院～』

〔ホームページ〕 <http://www.hirakawa.or.jp/> 〔e-mail〕 [hhsp1966@violin.ocn.ne.jp](mailto:hhsp1966@violin.ocn.ne.jp)

### 事務室の改修工事が完了しました



東館ロビー（各種窓口が並列化された事務室【右】）

新型コロナウイルス院内感染拡大防止策の一環として、事務室の改修工事が行われました。今回の改修の大きなポイントは、2つの執務エリアを統合したことと、来院者対応の窓口配置を変更したことです。

計画段階から、窓口配置をはじめとした必要なスペースの見直し、OA機器やデスクの効率的な配置など、いろいろな議論が重ねられました。結果、隣接した2室を仕切っていた壁を撤去し、経理・医事・総務、3つの課の執務エリアが一つになりました。大枠の拡張はしていませんが、壁が撤去された分有効スペースが増え、連携が取りやすくなりました。

当院の事務室は、利用者さまを迎える玄関口として、また、基幹業務を担うセクションとして、スピードと正確性、柔軟で繊細な対応が求められます。各スタッフがパフォーマンスを最大限に発揮し、その期待に応え続けられるよう、設備などのハード面だけでなく、ソフト面の進化にも鋭意努力してまいります。

事務部総務課 主任 杉本 貴史

【表紙】 院長挨拶 【P2】 病棟たより（東5病棟）【P3】 薬剤科から 【P4】 地域生活支援室より  
【P5】 安全かつ質の高い医療を様々な方へ提供するために 【P6】 こころの扉  
【P7】 新型コロナウイルス感染予防対策の当院の取り組み 【P8】 クリスタルケイさん、Ukikoさんに行ってきました

## 療養環境 ～食事場面から考える～

だいぶ寒くなってきて高尾から病院に向かう通勤路も紅葉してきました。毎年、紅葉シーズンには紅葉狩りを楽しんでいます。今年、人が沢山集まりそうな所へのお出かけは自粛している為、紅葉狩りには行けませんが日常の中で秋を感じる事が出来ています。感染対策で不要不急の外出などを自粛していただいている入院患者さまは、病院の周辺の山々の色が変わってきて、空気が冷たくなってきたことで秋を感じているのではないかと思います。

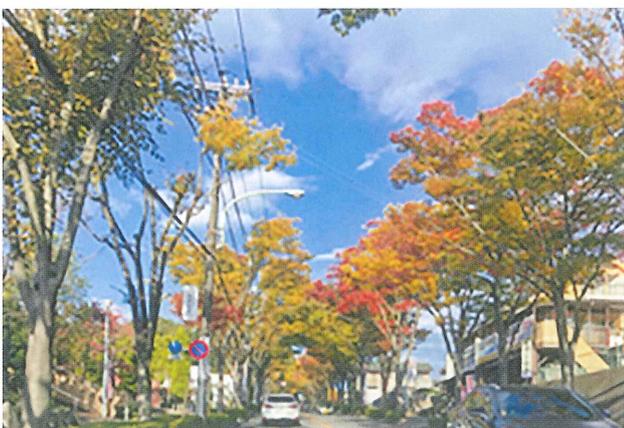
夏の間は感染対策で病棟の開けられる窓という窓を開け放っていました。最近は寒さ対策も考えながらの換気になっています。乾燥による飛沫対策など季節が変わることで一層気をつけなければいけないこともあります。食事でも気をつけなければならない場面の1つです。

当病棟では、新型コロナの感染対策で、それまでの食堂に集まって食事をするスタイルから、ベッドサイドで食事していただくよう

変更しました。部屋食スタイルへの変更は検討していましたが、慢性期療養病棟での生活スタイルを変えることは容易ではありません。部屋で食べることで、スタッフの見えないところでの事故などの不安もありました。しかし、従来の食堂での食事では感染対策のしようがなく、ベッドサイドで食べていただくことになりましたが、現在まで特に事故もなく今後も続けていく予定です。

以前は食堂で食事していただき、そのまま食堂前の廊下に薬を待つ患者さまの長い列ができていたのを思い出します。それが今は配薬車で部屋を回って与薬するスタイルが当たり前になっています。食事でも部屋で食べる事が当たり前になる日がくるはずですよ。

当病棟の役割の中心は退院支援、地域移行支援ですが、慢性期療養病棟では長期入院や高齢患者さまも多く、病院（病棟）が治療の場であると同時に“生活の場”になることがあります。当然ではありますが、そのバランスが“生活の場”に傾きすぎると様々な問題が生じます。「慢性期療養病棟での生活スタイルを変えることは容易ではない」と前述しましたが、今回、感染対策を機に変えられたこともありました。今後も慢性期療養病棟で、より良い療養環境や医療、看護が提供できるよう、今はコロナ渦で大変なことばかりですが、新たな時代を見据えてピンチをチャンスにしていけたらと思います。



高尾から病院への通勤路の景色

東5病棟 師長 古谷 圭吾

## 塗り薬の種類と使い分けについて

薬剤科から

だんだんと寒くなり、肌の乾燥が気になる季節となってきました。

特に高齢者は乾燥が原因で、スキンケアを始めとする様々な肌トラブルが起こりやすいため普段からの保湿がとても重要になってきます。

今回は保湿のときに使う軟膏・クリーム・ローションの違いと使い分けについてご紹介します。

### ○軟膏

ワセリンなどの油脂に薬効成分が入っています。皮膚の保護作用があり、刺激性が少ないため傷やびらんのある部分にも塗ることができます。汗で流れたりせずに塗った部分に留まって効果を発揮しますが、使用感はベタベタしています。

### ○クリーム

水と油脂を界面活性剤で混ぜたものに薬効成分が入っています。軟膏に比べると伸びが良くべたつきません。浸透性が良い分、刺激性もあるため傷やびらんがある部分には適しません。

### ○ローション

水やアルコールに薬効成分が入っています。よく伸び、クリームよりもさらにさっぱりとした使用感ですが持続時間が短いです。頭皮や背中など広い範囲に塗る場合は適しています。

以上の特徴を踏まえて、季節や塗る部位によって塗りやすいものを選んでください。

また保湿剤の効果をきちんと引き出すためには十分な量を毎日塗る必要があります。

多くの方は十分な量の保湿剤を塗れていないと言われておりますので、以下の量を目安にしてください。

#### 保湿剤使用量の目安

1FTU (フィンガーチップユニット) = 約 0.5g

軟膏：人差し指第一関節分

クリーム：人差し指第一関節半分

ローション：1円玉くらいの量

胸と腹	7FTU	背中と腰	7FTU	片腕	3FTU
片脚	3FTU	片足	2FTU	両手	1FTU



薬剤科 薬剤師 坂本 恭子

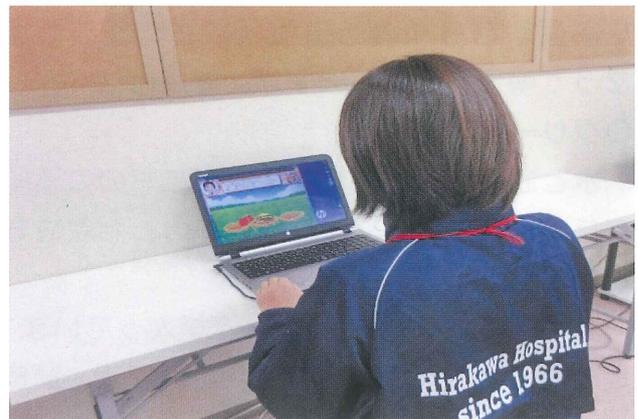
## 認知機能をきたえて目標に近づこう！

地域生活支援室より

近年、統合失調症の認知機能改善を目指したリハビリテーションが注目されています。特に就労については幻聴などの精神症状よりも、認知機能の改善が就労状況の改善にもつながることを示唆する研究結果が増えています。当院でも統合失調症の認知機能リハビリテーションソフトウェア「Jcores」を用いた社会生活の改善を行うためのプログラム（HCAT-J）を行っています。Jcoresは認知機能のうち「言語性記憶」「注意機能」「遂行機能」「作業記憶」「処理速度」「言語流暢性」の改善を目的とした複数のパソコンゲームから構成されています。プログラムは作業療法科、心理療法科、デイケアが共同で運営しており、今夏から秋にかけてデイケアメンバーを対象に開催しました。

ゲームとはいえ、リハビリテーションですから平易な内容ではありません。できない問題があったり、パソコンが思ったように操作できない場面があったりしてもスタッフはすぐには助言しません。自分で試行錯誤したりマニュアルを見たり、原則自分の力で課題に取り組みます。就労やグループホーム利用など生活目標の達成に必要な主体性を取り戻す契機になります。また認知機能について自分の得意・不得意に気づくことができるので、それを自発的に言葉で伝えてみようという相談行動も増え

てきます。その努力を約2か月半繰り返していくと認知機能の上昇にもつながりますが、日常生活におけるQOLの改善を感じる方も多いようです。「家の掃除がちょっと面倒ではなくなった」「本が読めるようになった」「人と話すのが億劫でなくなった」といった感想が聞かれます。

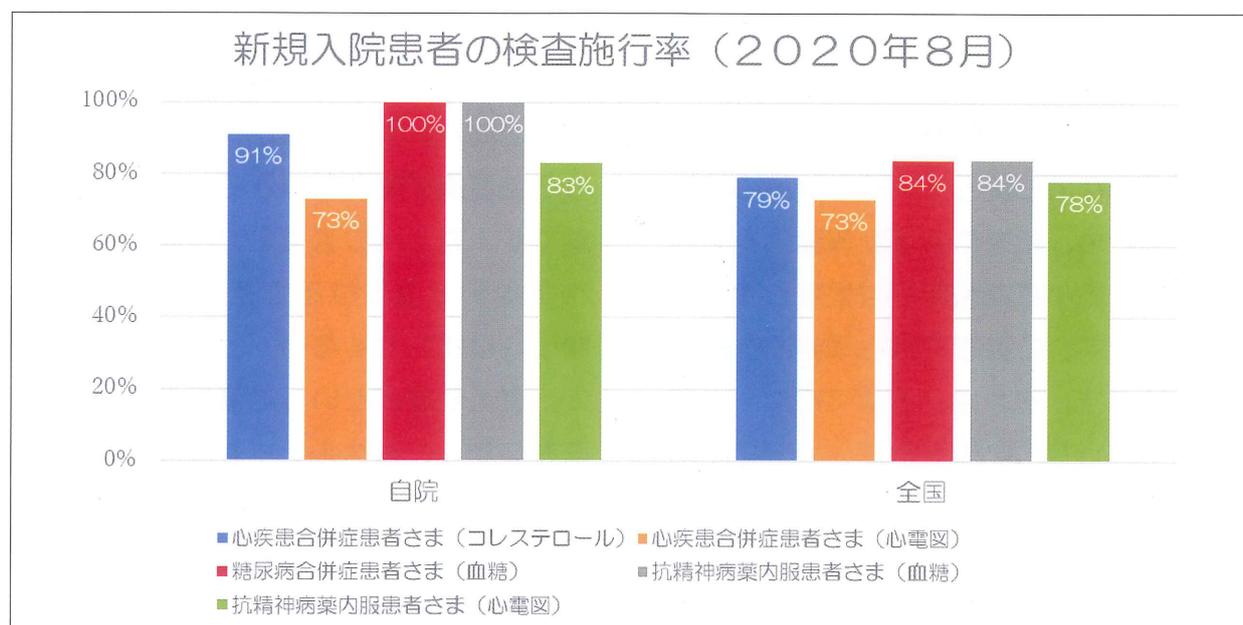


プログラムで得られたことは日常生活や職業生活で実際に生かされてこそ意味があります。それだけに、一緒にこのプログラムに参加したスタッフが、トレーニング中の自分の介入の仕方や見立てをメンバーの利用している訓練施設、一緒に暮らしている家族にお伝えし、参加メンバーの実践が効率よく行われるようにコーディネートしていくことがとても大切であると考えています。これからもプログラム内で完結してしまわず、実践で生かされる体験をプログラムでできるよう連携・協働を大切に運営していきたいと考えています。

地域性生活支援科 デイケア 田倉 千春・田極 順子

## 安全かつ質の高い医療を様々な方へ提供するために

精神科治療においてはしばしば患者様に薬物療法が適用されます。精神的な症状を軽減するために使われる「向精神薬」は神経や身体に影響を与えるものですから、日中の眠気、口の乾き、めまい、便秘、高血糖等といった副作用が生じる場合があります。そのため、向精神薬を投与する際には副作用が生じていないか、言い換えると「今、提供している処方患者様にとって安全かつ適切であるか」チェックすることが医療側に求められます。このチェックのために、採血・心電図といった検査を施行しております。以下のグラフをご覧ください。



このグラフは、2020年8月期における当院の検査施行率と「PECO（Psychiatric Electric Clinical Observation）：精神医療の見える化プロジェクト」に登録している全国40（平成2018年時点）の病院を比較したデータです。この数値は、新規入院患者様のうち該当する検査を行った割合を示しています。したがって、数値が高ければ高いほど、その月に入院した患者様の多くに採血や心電図による検査を行っていることを意味します。このグラフで注目していただきたいのは、当院では心疾患を合併している患者様のコレステロール、糖尿病を合併している患者様・抗精神病薬を内服している患者様の血糖の検査率が全国と比べて高いことです。この結果は2つのことを表しています。1つは、当院が副作用のチェックをきちんと行なっていることです。もう1つは、当院が他の医療機関よりも身体合併症治療にも専念していることを表しています。患者様の中には、身体の病気があるけれど精神症状が強いため入院の受け入れが難しく、専門的な治療を受けられない方がおられます。しかし、当院では身体合併症や内科専門の病棟があり、一般化病院で受け入れが難しい方でも入院できる体制を整えております。

全国と比べると入院時の検査施行の比率が高い点については、当院が副作用のチェックを心がけているだけでなく、より幅広く身体合併症の治療も包括していることを裏付けるものだと思います。ただし、心疾患・抗精神病薬の心電図の検査率は全国と同程度であり、より安全かつ質の高い医療を提供するために施行率の向上を目指していきます。

## こころの扉 その206 ～人間の悪い癖、“先延ばし”と縁を切るために

やらなければいけないと思いつつも、なかなか手がつけられない…。いつも期日ギリギリになって、泣きそうになりながら手をつける…。お恥ずかしながら、いつもの私の行動パターンです(汗)。計画を立てて、それに沿って物事を進めることができる友人を見て、羨ましく思ったり、生まれ持った能力の差だと開き直ったこともあります。

私たちは一般的に、報酬が受け取れるまでの時間が長くなるに従って、その報酬の価値が減少するため、将来の大きな報酬よりも目の前で手に入る小さな報酬が選択されやすい傾向にあります。これを行動心理学では遅延割引と言います。例えば、今すぐにケーキをあげると言われた場合の方が、1週間後にケーキをあげると言われるよりもずっと嬉しいですね。人間はすぐに貰える報酬ほどその価値を大きく感じ、報酬が貰える時間が遅くなると徐々にその価値が減少していくという性質を持っているため、目の前のケーキ1個を選びがちです。夏休みの宿題や受験勉強、仕事、筋トレ、ダイエットなど…「明日から頑張ろう！」となりやすい出来事でも同じことが起きているのです。「リスク管理ができる人」、「先のことを見通して判断できる人」、「我慢強くて自分の行動をコントロールできる人」なら話は別ですが…。そんな人はそうそう居ませんので、いくつか対処法をご紹介します。

一つは、行動を習慣化させることです。毎日15分間、集中して作業に取り組む時間を作ったり、歯を磨いているときはスクワットをしたり、習慣を作ってしまうことで脳が価値判断をする機会を与えないようにします。また習慣化した行動によって、周囲から褒められたり、仕事が進んだという実感が持てたり、体が引き締まるなど目に見える変化があったり、何か報酬が得られることで、よりその習慣が定着しやすくなるため、一石二鳥です。もう一つは達成できなかったときにペナルティを設けることです。特に周囲にがっかりされたくない！という動機を利用して、友人や家族といった身近な人との間で約束をしたり、ペナルティを設けると効果があるかもしれませんよ。

今年はもうすぐ終わりですが、来年に向けて計画通りに物事を進められる人間になりたいと願うばかりです。



心理療法科 公認心理師 山崎 恵莉菜

## 新型コロナウイルス感染予防対策の当院の取り組み ～入院受け入れ体制について～

当院では、全職員がマスク着用、手指消毒など感染予防のため様々な取り組みを行っております。患者様、ご家族が安心して治療を受けられるよう、感染拡大予防のためPCR検査など実施し入院の受け入れを行っております。今回は、相談から入院までの病院の取り組みについてご説明させていただきます。

### ① 相談(電話相談など)

来院時の移動・交通手段、入院時のお付き添いの人数、患者様が一緒に過ごされているご家族の熱や症状など身体的な状況についてなどお聞きしております。



### ② 入院受付

病院入り口にて患者様、ご家族お付き添いの方には体温測定を行っております。

手指のアルコール消毒とマスク着用をお願いしております。



### ③ 診察(外来)

診察室では、飛沫予防の対策として、アクリル板設置し飛沫防止行います。

診察終了後は、ドア、手すり、椅子、診察机、パソコン等定期的なアルコール消毒を行っております。



### ④ PCR検査実施

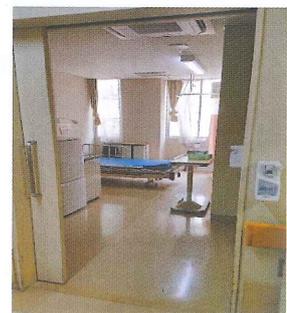
入院を担当する医師は、専門医より指導を受け、適正に実施対応しております。



### ⑤ 入院

検査実施から約2日間過ごしていただくお部屋です。(お部屋の一例) 病棟の職員は、院内規定の感染予防マニュアルに基づき対応しております。

日頃、患者様、ご家族、関係者のみなさんには、ご心配とご不便をおかけしており、ご協力感謝申し上げます。私たちは、病院職員一同、患者さんの治療に全力であっております。引き続き、感染防止対策を一層強化し、安心・安全な医療を確保するため環境を整え対応をしていきます。どうぞよろしく申し上げます。



## クリスタル ケイさん、Ukikoさんに行ってきました

先日、東京精神科病院協会元会長の根岸病院院長、松村英幸先生から電話があり、知人の紹介でクリスタル ケイさんから相談を受けたが、東精協宛の相談だから、一緒に聞いてほしいということでした。そこで、10月某日の夕方に根岸病院に伺い、クリスタルケイさん、Ukikoさんと会いました。趣旨は下記の4人メンバーで、「新型コロナのなかで最も大事なことは精神的な健康であり、これをサポートする活動をしたい。」ということでした。具体的には、外国では孤独になっていると、メールやら電話やら、「どうしているの？」と声をかける習慣があるようですが、日本ではそういうことがないので、どんどん孤立してしまうのではないかと。なんとか音楽の力でみんな一人ではないと伝えたい。楽曲とPVの発信と共に、オリジナルTシャツを作り、その売り上げの全額を、日本のメンタルヘルスサポートへ寄付し、少しでもみなさんの力になりたいということでした。4人とも、バイリンガルです。英語が苦手な私などは憧れの存在ですが、クリスタルさんによれば小さい頃は、他の友達と違うことにたいへん悩んだそうです。それでも、お母さんが自分の弱いところが必ず強みになると励ましてくれて、今の彼女があると言っていました。そんな彼女たちが、日本を思い、こんな活動をしたいというのです。実際にお会いした印象は、天使のよ



うな人たちでした。心のなかからほとばしる太陽のような愛を感じました。こういう人でないと多くのファンを魅了する歌は歌えないんだろうなと思いました。私に何ができるかわかりませんが、このプロジェクトを応援するとともに、私自身も、自分のできることを考えていきたいと思えます。どうか皆様も、彼女らの活動を応援していただくようお願いいたします。

院長 平川 淳一

### 編集後記

11月に入り、今年の流行語大賞候補の話がラジオに流れ、「そうだ年賀状を買わないと」、今年も終わりかなと思う時期になりました。流行語は、テレワーク、Zoom映え、クラスター、3密、オンライン〇〇、ソーシャルディスタンス、PCR検査、濃厚接触者、GoToキャンペーンとコロナ関連が連ね、飛び込みで鬼滅の刃…そんなものね。オリンピックが開催されていれば、スポーツ選手の発言ネタなどもあったらどうか。そうだ今年の漢字一文字も予想しないと…。

### 医療法人社団光生会 平川病院

東京都八王子市美山町1076

電話 042-651-3131

FAX 042-651-3133

編集 平川病院 広報委員会

ご意見ご感想はこちらへお願いします

kouhou@hhsp1966.jp

