

[うえる]

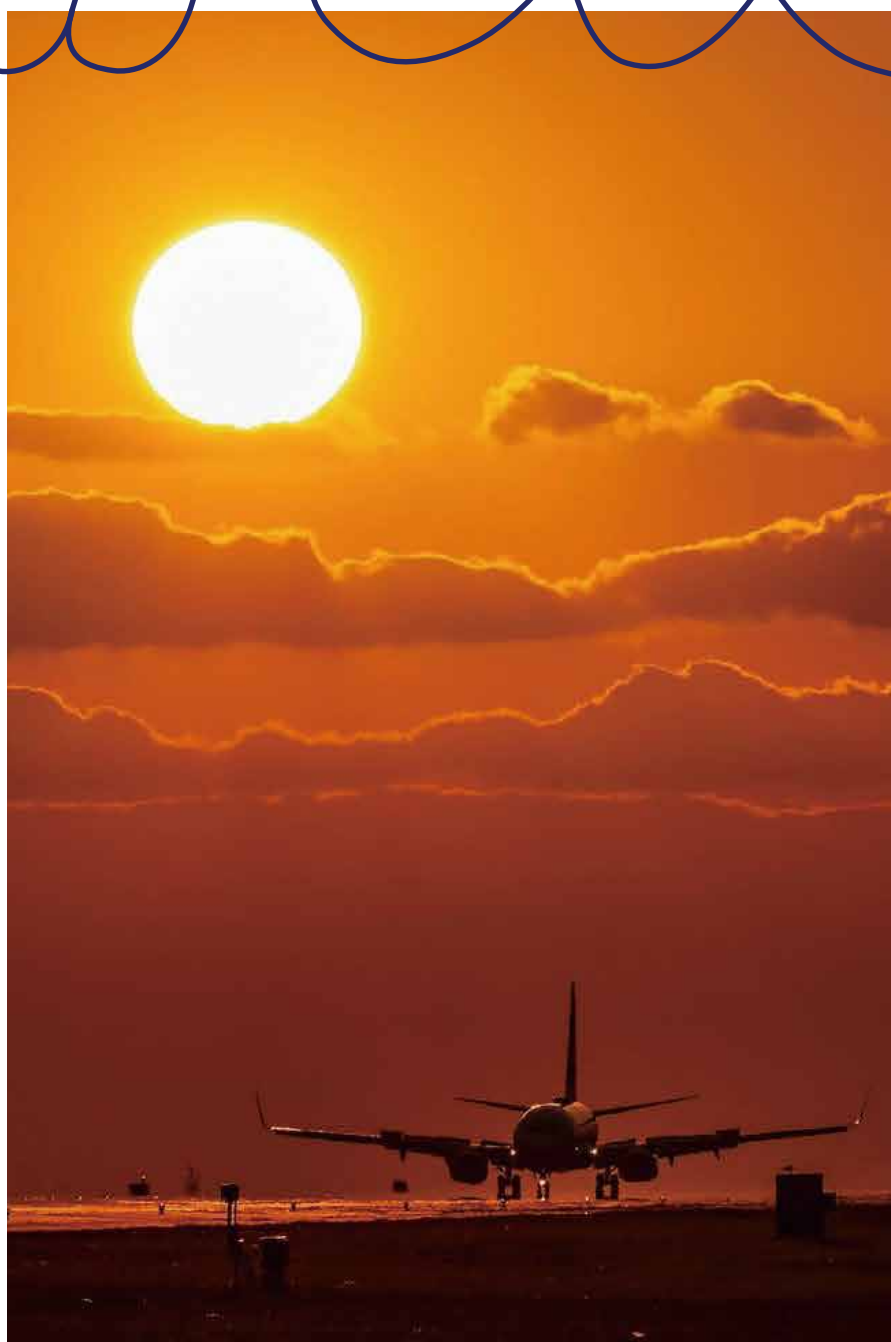
Vol.5

2021
Autumn

Take Free

特集

地域で暮らす
地域定着のための住居と支援



社会医療法人ましき会

益城病院

MASHIKI HOSPITAL

Contents

巻頭言 ■医療と福祉が手を取り合って	1
【特集】 地域で暮らす ■共同住居「iハウス」	2
【特集】 地域で暮らす ■高齢者グループホーム「ふるさと」	4
【特集】 地域で暮らす ■宿泊型自立訓練事業所「コスモ」	6
【特集】 地域で暮らす ■特別養護老人ホーム「花へんろ」	8
【特集】 地域で暮らす ■養護老人ホーム「AKAI花へんろ」	9
コ・メディカルのお仕事／けんこうupレシピ	10
スペシャリストのたまご／犬飼記念美術館情報	11
こころ相談室	12
わたしのイチ推し！	13
新入職員成長記	14
研修と院内勉強会／診療実績／病院等行事／実習生受け入れ実績	15
「ましき塾」のブルーベリー収穫体験	16
職員往来	17

基本理念

Our Philosophy

社会医療法人ましき会は、患者さんとそのご家族に対し、
最善のプロフェッショナルサービスを提供し、
精神科医療の責任ある担い手として、
地域の医療・福祉・文化に貢献します。

患者さんの権利と義務

Patient Rights And Obligations

1. すべての個人情報を守られます。
2. 医療上の情報について十分な説明を受けることができます。
3. 医療行為について自ら選択することができます。
4. ご自身の負担で、他の医療機関の医師の意見を聞くことができます（セカンドオピニオン）。
5. いかなる場合も人格的に尊重され、平等な医療を受けることができます。
6. 適切な医療のために必要な情報を伝え、主体的に治療に参加してください。
7. 病状の改善及び共同生活を維持するため、規則や指示を守ってください。
8. 医療にかかった費用を支払う義務があります。

職員の倫理

Ethics Of Staff

1. 益城病院の基本理念・行動指針を自己の行動規範とします。
2. 医の倫理を踏まえ、患者さんの権利を尊重し、希望のもてる医療を行います。
3. 仕事に誇りをもち、全ての患者さんに公平・平等な医療を行います。
4. 質の高い医療を提供するため、自己啓発に努め、自身の健康増進に努めます。
5. 温和で謙虚、協調と礼節を重んじ、患者さんや地域からの信頼を得よう努めます。

5つの誓い

Five Oath

1. 私達は、精神科医療を通じて社会貢献に努め、社会医療法人としての公益的使命を果たします。
2. 私達は、こころを病む人々に対し、尊厳を損なうことなく、心身の健康づくりに努めます。
3. 私達は、こころを病む人々が、地域で安心して暮らせる環境づくりに努めます。
4. 私達は、お互いの立場を尊重し、働きがいのある職場づくりに努めます。
5. 私達は、医療の質を高めるため、日々、自己研鑽に努めます。

医療と福祉が手を取り合って

社会福祉法人ましき苑
特別養護老人ホーム 花へんろ
施設長 堀 光代



高齢化と少子化による人口減少が加速している昨今、介護やケアの担い手が不足し、現在、大きな問題となってきました。2015(平成27)年の厚生白書によると、団塊の世代が75歳以上となる2025年には、75歳以上の高齢者が18.1%と、5.5人に1人になると見込まれます。また、高齢者しかいない世帯の増加も予測され、2025年には世帯数全体に占める割合が4分の1を超える見込みだそうです。一方、自宅介護を希望する人の割合は70%を超えます。介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしたいという希望の表れであり、地域において、介護・福祉サービス等が確保され、高齢者の生活を支えていく体制を拡充することが強く求められています。

「社会医療法人 ましき会」「社会福祉法人 ましき苑」には、在宅から入院、退院後の生活までもカバーする、さまざまな支援体制があります。医療と福祉が連携し、多職種が協力し合うことで、在宅医療・介護の一体的な提供システムを作ることも可能です。利用される

方の生活を鑑み、本人やご家族と共に、最後まで自分らしく生活を継続するための支援をしていきたいと考えています。

その一端を担う地域貢献活動として、「オレンジサロン」という認知症カフェを運営しています。地域の方々が多様な目的で利用できるよう青空の下で開催したり、地域の活動支援として高齢者の“楽しい”をつくるお手伝いをしたりと、法人の垣根、職種の垣根を越えて行動しています。

地域の高齢者だけでなく障害を持つ方々にも気軽に活用していただけるよう、医療と福祉が手を取り合い、さらに“私たちらしい支援”の形をつくっていききたいと考えています。



01

共同住居「iハウス」

地域に見守られながら、より良い在宅生活をサポート

在宅支援部 共同住居 高野 聖子

グループホームiハウス21・iハウス11、共同住居iハウス10では、現在19名(男性12名、女性7名)が在宅生活を送っています。グループホーム2ヵ所は満室。共同住居1ヵ所は浴室・トイレが共同で、現在は男性3名が入居中です。状態悪化で入院された際は、退院後の支援のあり方について多職種によるカンファレンスを速やかに実施し、情報共有と連携を図り、地域移行支援会議を行うなど、退院に向けての支援強化を行っています。

入居者は、定期的なデイケアやB型就労支援「ましきの風」、外来受診、訪問看護を利用します。就労により賃金を得ることで継続意欲に繋がっていることが強みです。デイケア活動・生活指導の一環として、グループホームの庭で園芸作業、メダカの飼育も始めました。毎日の植物への水やりやメダカのエサやりが入居者の日課になっており、日々のやりがいと生活リズムが整う一因となっています。今年植えたひまわりをずっと続けて咲かせる取り組みも行っています。スタッフは、本人の頑張りとは並走することを一番



消防訓練

全体会の様子



に心掛け、自分らしい在宅生活が継続できるよう、毎日工夫をしながら個人対応の支援を行っています。

スタッフは常駐していませんが、主治医や訪問看護、外来・病棟等との連携により、緊急時にも迅速に行動できています。異常気象が続く昨今、大雨や台風、地震などの災害では夜間でも休日でも職員が駆けつけ、生活に支障をきたさないよう対応することで、互いに安心して毎日を過ごせています。生活の問題点も次々に出てきますが、話し合っ解決しています。

また、施設存在をより深く知ってもらうために、校区の美化作業にも参加しています。そのおかげで、地域の店舗で買物支援を実施した際にも、お店での問題行動に対して住民の方から親身な連絡があり、地域とは非常に良い関係を保つことができています。入居者の体調に配慮した言葉も聞かれ、地域に見守られている関係をととても嬉しく思っています。

デイケア
園芸活動

共同住居「iハウス」へのお問い合わせ・ご相談はこちら
TEL / 096-286-3611

デイケアに参加しているAさん (iハウス21に入居)

朝の送り出し時に、状態・服薬確認。日中はデイケア参加。禁煙中であり、喫煙要求が強い際には外来受診・同行。服薬してもイライラが強い際には代替支援。金銭管理利用。

7:00 起床

7:30 朝食(自炊)

8:00 デイケアへの用意

9:40 送迎バスに乗り
デイケアへ

9:45 デイケア参加



15:30 デイケア終了
送迎バスで帰寮

16:30 夕食(弁当)

自由時間

※夜間訪問を利用することが出来ます。



共同住居スタッフ

1日のタイム スケジュール



7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

就労に参加しているBさん (iハウス11に入居)

朝の送り出し時に、週間予定表で状態の確認。日中は就労参加。気分変調等あれば、外来受診、他科受診同行等。時間外受診の際には受診同行、送迎。家族への連絡。

7:00 起床

7:30 朝食(自炊)

8:00 就労への用意

9:30 送迎バスに乗り
就労へ

9:45 就労参加



14:30 就労終了
送迎バスで帰寮

16:00 夕食(弁当)

自由時間

※夜間訪問を利用することが出来ます。



食事風景



iハウス11(左側)とiハウス10(右奥)

02

高齢者グループホーム「ふるさと」

安心して地域で暮らせる居場所でありたい

在宅支援部 高齢者グループホーム「ふるさと」施設長 蓑田 みすず

高齢者グループホーム「ふるさと」は、旧益城病院裏にある2階建ての建物です。認知症高齢者18名の方が、介護スタッフの支援を受けながら、24時間・365日、穏やかな生活を送られています。地域密着型の介護保険施設は、益城町に住所があり、自宅での生活が困難な方が対象です。住み慣れた地域で“その人らしく安心して暮らせる”場所を目指しています。

この「ふるさと」では、看護師・介護福祉士を中心とした認知症ケアの専門職がチームとなり、それぞれの特技を活かし、入居者と一緒にプランなどを考え、ともに生活しやすく張りのある毎日が送れるように活動しています。また、季節行事など趣向を凝らした催し物の取り組みでは、ご家族にも声をかけて共に楽しんでいきます。

入居者の中には「メダカにご飯あげるわ」と、世話をする人、土いじりが得意で「今はこの野菜が蒔き時」と率先して作業をする人など、生き生きした表情を見ることができます。

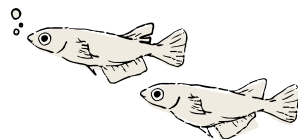
ふるさと
外観

入居者居室



ご家族への電話連絡や『ふるさと便り』の発行を通して様子をお伝えすると、「家族みんなで母の話題になり、写真を見て喜んでいきます。」などの言葉も聞かれます。そんな時、私たち職員も自分の事として嬉しい気持ちになり、活力にもつながっています。コロナ禍で、なかなか地域交流ができない現状ではありますが、地域の中で安心して暮らし共生するためには、自ら発信し繋がりを持つ努力が大切だと思います。

「みんなが笑顔で暮らせるように」という理念を、一人ひとりの職員が実践していることが私たちの誇りです。グループホームが、地域の拠点として必要とされる場になれるよう、職員一丸となってその生活を支え続けます。



高齢者グループホーム「ふるさと」へのお問い合わせ・
ご相談はこちら TEL / 096-286-3779

認知症デイケアに参加しているTさん

7:00 起床・洗面・身支度

7:30 朝食

8:00 口腔ケア・服薬・
認知症デイケアに
行く為の身支度

9:40 送迎バスに乗り
認知症デイケアへ

9:45 デイケア参加



15:30 デイケア終了
送迎バスで帰所

居室や居間で過ごす

17:00 夕食

21:00 消灯

1日のタイム スケジュール



7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

21:00

ふるさとで過ごす Sさん

7:00 起床・洗面・身支度

7:30 朝食

8:00 口腔ケア・服薬

9:00 掃除手伝い・体操・
活動・テレビ視聴

12:00 昼食・服薬・午睡・
入浴等



16:30 テレビ視聴

17:00 夕食

21:00 消灯

コロナ禍で、戸外活動が出来ない分、室内で出来る事を工夫して楽しんでいます。



創作活動



健康体操



敬老会の催し

03

宿泊型自立訓練事業所「コスモ」

「コスモがあったから今がある」と、言ってもらえる施設に

在宅支援部 宿泊型自立訓練事業所コスモ 副施設長 湯原 徹

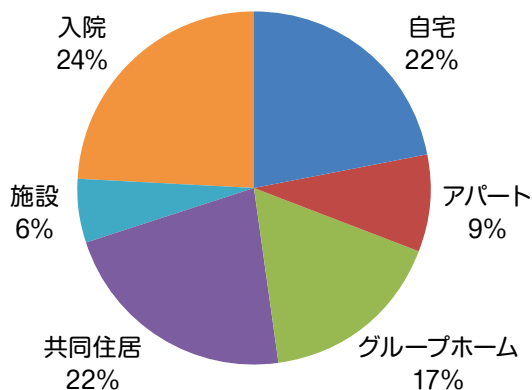
2015(平成27)年11月1日に、長期入院者の在宅生活を送る受け皿や自立した生活リズムを整えることなどを目標に、県内3箇所目の宿泊型自立訓練事業所「コスモ」が開所されました。スタッフを24時間365日配備し、きめ細やかな支援を心がけています。目指したい生活や目標は一人ひとり違うため、対象者に合わせた活動や関わりができるような環境づくりを目指しており、今後、より一層、医療や福祉の垣根を越えた関わりの構築ができるようにと考えています。

実績としては、利用者の約8割弱が、各々に合った行き先(一人暮らしやグループホームなど)に移行できています(表1)。ここ2年では、その傾向がより強くなっていますので、これからも、さらに一人ひとりの夢を実現できるようサポートしていきたいと考えています。また、開所して6年が経ち、まだ地域に溶け込むということが足りないと感じていますので、コロナの終息が見えたら、もっと自ら地域に足を運び、交流を図っていきます。



湯原副施設長

表1 転帰先



コスモ外観

施設内装



最後に、今年開かれた東京オリンピックで、ある選手が「この日のために苦しいことや辛いことに耐えてきた。9割は辛い日々だった。でも今日で全てが報われた」と話していました。慣れないコスモ生活を通して次なるステップに進んでいき、「コスモでは辛いこともあったが、あの2年間に私には必要だった」とメンバーに思ってもらえるような、存在価値のある施設を目指していきます。

宿泊型自立訓練事業所「コスモ」へのお問い合わせ・
ご相談はこちら TEL / 096-289-5111

自立訓練プログラムに 参加しているAさん

7:00 起床



8:15 朝食

9:15 ケア

9:25 サーキット運動

10:10 午前の活動
(就労訓練)

12:15 昼食

14:00 午後の活動
(金銭管理、服薬など)

15:00 自由時間

17:15 夕食

18:00 入浴など
自由時間



※夜間訪問を利用する
ことが出来ます。

22:00 消灯

1日のタイム スケジュール



7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



サーキット運動の様子



午前の活動の様子



昼食風景



午後の活動の様子

04

特別養護老人ホーム「花へんろ」

“幸せ感あふれる”ホームづくりを目指して

社会福祉法人ましき苑 特別養護老人ホーム 花へんろ 事務局 次長 田代 賢志

特別養護老人ホーム「花へんろ」は、社会医療法人ましき会（益城病院）を設立母体とする社会福祉法人ましき苑が運営する施設です。特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービスの施設があり、要介護3以上で、自宅での生活・介護が困難な方を対象に受け入れています。益城病院が長年培ってきた高齢者への看護・介護・リハビリ等の専門的なノウハウを活かして、個室による個別ケアを取り入れ、“幸せ感あふれる”ホームづくりを目指しています。

季節を味わうレクリエーションを取り入れ、この夏には、スイカ割りを楽しむなど、賑やかにお過ごしいただいています。ご利用者の身体機能維持にも力を入れ、理学療法士による個別のリハ

ビリを積極的に行うなど、ご利用者、ご家族からも喜ばれています。

また、今まで過ごしてきた自宅での生活習慣や雰囲気大切に、その人らしい生活ができるようお手伝いしております。これからも、皆様に親しみを持っていただけるよう、地域の関係機関と連携し、母体の益城病院による支援を受けながら、これからも地域に根ざした介護サービスを提供してまいります。



花へんろ外観

入居者さんの1日

1日のタイム
スケジュール

7:00 起床

7:00

8:00 朝食

8:00

8:30 口腔ケア、
バイタル測定

9:00

10:00 おやつ、お茶タイム

10:00

10:30 お風呂

11:00

12:00 昼食

12:00

12:30 口腔ケア

13:00

14:00 リハビリ

14:00

14:30 お風呂

15:00 おやつ、お茶タイム

15:00

15:30 散歩、脳トレ等
自由時間

16:00

17:00

18:00 夕食

18:00

18:30 口腔ケア

19:00

19:00 自由時間

21:00

21:00 消灯

入所者・職員向け
にアイスショー
ケースがあり、
好評です。



特別養護老人ホーム「花へんろ」へのお問い合わせ・
ご相談はこちら TEL / 096-287-8706

05

養護老人ホーム「AKAI花へんろ」

セーフティネットとしてのAKAI花へんろ

社会福祉法人ましき苑 養護老人ホーム 花へんろ 施設長 田尻 信行

養護老人ホームは、介護保険の施設ではありません。環境上の理由や経済的に困窮した高齢者が、自立した日常生活を送り、社会活動に参加できるように設けられた施設です。主な目的は、高齢者の「養護」であり、本人の社会復帰を支援します。市町村が本人の調査を行い、「措置」として入所が決まります。介護施設の介護はサポート(助ける、救う)ということに重きを置きますが、養護老人ホームではお互いが適切な距離を取り、必要とされた時に、専門的技術をすかさず提供できるアシストが求められると思います。養護老人ホームは、介護保険の網目からこぼれ落ちる人の受け皿になっています。

ともすれば変化の少ない日々の中、苑外活動

などにも力を入れています。天草まで出かけて魚料理を楽しむ旅や、花見、つつじや紫陽花を見に出かけることもあります。また、苑内にある畑で野菜を育てて収穫祭を行ったり、夏場のそうめん流しや秋祭りなど、多彩な行事を楽しんでもらっています。

「思いは見えないが、思いやりは見える」、「心は見えないが、心遣いは見える」、「気持ちは見えないが、気遣いは見える」をモットーにアシストしています。

田尻 施設長



デイケアを利用する入所者さん	入所者さんの1日※デイケア利用もあります	1日のタイムスケジュール	15:00 おやつ	15:00
6:30 起床	6:30 起床	7:00	15:30 デイケア終了後、送迎バスで帰苑	16:00
8:00 朝食	8:00 朝食	8:00	17:00 夕食	17:00
9:00 送迎バスに乗り、デイへ参加		9:00	自由時間	18:00
10:00 入浴	10:00 入浴	10:00	自由時間	19:00
	自由時間 バタールゴルフや将棋など	11:00	21:00 消灯	21:00
	12:00 昼食	12:00		
	自由時間 カラオケや工作など	13:00		
		14:00		

田畑と桜の木々に囲まれたのどかな環境です。



養護老人ホーム「AKAI花へんろ」へのお問い合わせ・ご相談はこちら TEL / 096-286-2075

コ・メディカルのお仕事

第5回

医療事務



No. 5 経理課 経理・厚生 佐山 千穂

Q1 医療事務の魅力は何ですか？

コツコツと毎日の業務をこなしていくことで、正確な保険請求につながられる達成感だと思います。他部署や患者さんからの質問に答えるためにも最新の情報を常に知識として持っておく必要があり、とても責任とやりがいのある部署だと思います。

Q2 益城病院に入職して良かったと思うこと。

入職した頃は医療事務について全く知らない私でしたが、知れば知るほど興味をそそられ、とても相性のよい仕事と職場に出会えたと思います。

Q3 自分の仕事についてのこだわりは？

心がけていることは、自分の業務以外でも常に周りを見渡し、突発的なことにも臨機応変に対応できる余裕をもつこと。また、どんな業務でも面倒くさがらず、まずやってみようという精神で最善の方法を見つけ出していくことです。

Q4 これから、どんなことを目指したいですか？

4月より、長年在籍した医事係から経理係に異動になりました。同じ経理課の業務なので今まで以上に2つの係が連携できるよう、早く経理の業務も独り立ちしたいと思っています。

けんこうup↑レシピ 「そば粉のガレット」

休日のランチに、ガレットはいかがですか。ほんのり塩味で、そば粉の風味が生きたガレットは、食事系のクレープです。季節の食材を加えたり、チーズ、果物、蜂蜜、ホイップなどを使ってスイーツ系にもでき、アレンジは無限大。ビタミンB群やミネラルが豊富で栄養価が高く、夏の暑さに疲れた体にもおすすめです。



<材料(6人分)>

そば粉	300g
①塩	小さじ1/2
①卵	1個
牛乳	200cc
水	200cc
バター	15g
秋鮭	6切れ
キャベツ	120g
しめじ	60g
卵	6個
ベーコン又はハム	60g
ピザ用チーズ	120g
塩・コショウ	少々
ナツメグ	少々
オリーブオイル	少々

<作り方>

- ①①(そば粉、塩、卵)を混ぜる。これに牛乳と水を合わせて少しずつ練りながら混ぜていく。
- ②なめらかに混ざったら、ラップをかけて冷蔵庫で半日以上寝かせる。
- ③鮭は斜めにそぎ切りにして塩、コショウを振る。フライパンにオリーブオイルを入れ、こんがり焼き色を付けて取り出す。
- ④キャベツ、ベーコン、しめじも炒めておく。
- ⑤冷蔵庫で寝かせた生地、泡立て器で持ち上げてさらさらと流れるくらいまで水を加える。
- ⑥フライパンにバターを溶かして全体に広げ、生地を流し入れたらフライパンを回しながら薄くのばす。
- ⑦中央に具をのせ、卵を割り入れる。火が通った生地を四角に折り曲げて、弱火にしてフライパンに蓋をする。卵が好みの状態になったら皿に盛る。

POINT

- * そば粉に、牛乳・水を加える時は、一気に入れるとダマができてやすいので、様子を見ながら何回かに分けて入れてください。
- * そば粉にはグルテンが含まれていません。そのため弾力性や伸縮性がなく、生地がもろく破れやすいので小麦粉を混ぜる方法もありますが、そば粉100%のガレットに挑戦して風味を楽しんでみてください。

スペシャリストのたまごに聞きました！

第5回 医療事務

経理課 医事 主任 児嶋 勇樹

Specialist

益城病院について感じる事、病院の魅力は？

受付から日々見ている光景なのですが、患者さんと職員がどちらからともなく声をかけ、労ったり笑い合う姿はとても印象的です。窓から院内に差し込む光や緑に囲まれた広い庭も含めて、陽だまりのような雰囲気は益城病院の魅力だと感じています。

仕事のうえで心がけていることは何ですか？

受付は病院の第一印象を決める部署なので、全ての方に丁寧に迅速な対応をするという信念を持っています。

また、会計業務では金銭を取り扱うため慎重になりますが、笑顔を忘れず優しい言葉を添えて、短時間でも気持ちの良いやり取りを心がけています。

やりがいを感じるのはどんな時？

益城病院に入職して3年目になりますが、まず感じることは人の温かさです。患者さんやご家族の方々と関わる中で、名前を覚えてもらい話しかけてもらうことも嬉しいのです。

また、請求や支払いなどに関する説明をご理解いただき笑顔が見られた時は、やりがいを感じ、もっと精通しようという気持ちになります。

仕事で悩んだ時は、どうしていますか？

一人でじっくり考えることも大切ですが、難しいときは先輩職員に相談するようにしています。医療事務の仕事は、施設基準を覚えたり行政や院内の多くの部署と関わったりと、難しい事も多々あります。経験豊富な先輩にいつも助けられているので本当に心強いです。

今後の夢について教えてください。

まずは自信を持って業務を遂行し、その上でリーダーシップを発揮できるよう邁進します。益城病院がこれまで築き上げてきた伝統を生かしながらも、自分の経験やICTを活用し、患者さんと職員により良い環境を提案できるよう説得力のある人材を目指します。



大飼記念美術館

こどもと心のミュージアム

美術館だより

法人理事 田中 洋子

9月19日から10月8日まで、横浜市在住の坂倉基彦・由江夫妻の「書と水彩画二人展」を開催しました。ハマグリの殻に膠(にかわ)や漆で蒔絵を施した百人一首の「貝合わせ」は、夫妻の共同による1年がかりの大作で、75首が緻密で豪華な仕上がりになっています。「木簡」共々、普段目にする事のない作品ばかり。水彩画は、テレビ番組「プレバト」

でお馴染みの野村重在氏の門下生である基彦氏の、日本やイタリアなどの風景画が30点。陰影のある画風が、見る人々に静謐でゆったりした時間を与えています。

一部の作品を病院の「風のテラス」にも展示しました。コロナ禍の中、愛好家たちに喜ばれました。



坂倉夫妻(左上)と展示品の数々

心の病気や不調など、私たちにとって身近な問題について、精神科の専門医がアドバイス!

こころ 相談室

「第4回 不眠症」

なかなか寝つけない、夜中に目が覚める、眠りが浅い、長く寝たのに疲労感があるなど、睡眠に関する悩みを持つ方は多いのではないのでしょうか?もしかして、それは不眠症の始まりなのでは?様々な病気の症状かもしれない不眠症について、渡邊院長にお話を聞きました。

Q1

不眠症とは、どういう状態のことを言うのですか?

どなたでも「眠ろうとするのにどうしても眠れない」という経験はあると思います。ほとんどの場合、数日～数週のうちに眠れるようになります。不眠症というのは、1ヵ月以上にわたって十分な睡眠がとれず、日中に、倦怠感や集中力低下、意欲低下、頭重、めまいなど、精神、身体の不調を感じたり、生活の質が低下する状態です。

Q2

不眠症の原因として考えられるのは、どんなことですか?

不眠症にはさまざまな原因が考えられます。生活リズムの乱れ、騒音、光、気温などの生活環境、一部の薬やカフェイン、ニコチンなどの刺激物、持続するストレス、うつ病、躁うつ病などの心の病気、高血圧、糖尿病、脳血管障害、内分泌疾患などの体の病気などです。

Q3

睡眠の質を良くするために、生活で気をつけるべきことは?

睡眠・覚醒のリズムは体内時計で調整されていると考えられています。体内時計の働きを安定させるためには、就



院長 渡邊 信夫

寝、起床時間を一定にし、朝に太陽など強い光を浴びることが必要です。強い光を浴びると、14時間以後に眠気が生じやすくなります。適度な運動による身体的な疲れも深い睡眠につながります。寝る前には、音楽、読書、入浴などで心身の緊張をほぐすことも良眠につながります。一方、寝酒は寝つきが良くなると思われがちですが、その効果は短時間で、深い睡眠が減り、短時間で目が覚めるなど睡眠の質は悪くなります。睡眠にとって、酒は百害あって一利なしです。

Q4

不眠症と他の病気とのつながりについて教えてください。

うつ病、躁うつ病、統合失調症、神経症など多くの精神疾患で不眠症はみられます。それぞれの病気による緊張状態、自律神経の機能障害が不眠につながると考えます。また、不眠が続くと、さらに病気の症状が増悪するという悪循環が起こってくることもよく見られます。不眠の改善は、ほとんどの精神疾患の最初の治療目標になります。

Q5

不眠症と思われる場合、どうすればいいですか?

まず、眠れなくても、焦らずに生活習慣の見直しをしてみましょう。枕や照明、寝室の模様替えなど、楽しみながらやってみる余裕があると良いですね。「眠らなければ」と考えすぎると眠れないことへの恐怖心が起こり、さらに眠り難くなるものです。それでもなかなか眠れない時には、専門医(精神科、心療内科)にご相談ください。睡眠薬等の薬物治療が必要な場合も多いですが、現在使われている睡眠薬は副作用が少なく、自然な眠りに近づけるよう、安心して使える種類も増えています。

当院スタッフがはまっているものなどを紹介する新コーナーです。
スタッフの意外性を新発見できるかも!?

わたしのイチ推し!

紹介します。

BOOK

書籍

副院長 松永 哲夫



一推しではなく八推しになりました、すみません。これでも削りに削りました。
「下手な鉄砲も」の例えもあり、何かヒットするとラッキーです。



- 植草甚一「衝突と即興」／大学に入り、ジャズに夢中になりました。
- 和田誠「お楽しみはこれからだ(1～3)」／映画の名セリフをイラスト付きで。
- レイモンド・チャンドラー「ロング・グッドバイ」／渋いユーモア。村上春樹訳がおすすめ。
- 村上春樹「羊をめぐる冒険」／内田樹は「村上春樹はこの本で作家としての鉱脈を見つけた」と言ったが、私は読者として村上春樹の鉱脈を見つけた。
- 「原田正純追悼集 この道を水俣から」DVD付／先生の顔と声に触れられる。
- 杉本章子「東京新大橋雨中図」／第100回直木賞、藤沢周平のタッチ。
- 松永伍一「日本の子守唄」／「おしん」の子守奉公の世界。地味だが滋味。
- 松永哲夫「断酒会百人百話」／おこがましいですが、次作に乞う御期待。

MUSIC

『ずとまよ』#夜好性

経営戦略室 室長 宮崎 翔



2ndアルバム『ぐざれ』



「ずっと真夜中でいいのに。」
公式サイト

『ずっと真夜中でいいのに。』(略して“ずとまよ”)は、ネットカルチャー発信の音楽で、“夜”をキーワードとした『YOASOBI』、『ヨルシカ』に並ぶアーティストの一組です。それらのファンを総称する言葉が「夜好性」。にわか夜好性となった私の場合も、ここ数カ月、車内に流れる音楽は『ずとまよ』のみ。ある日、小学4年生の娘とレンタルショップに行った時、娘が「これ借りてみたら?」と何気なく持ってきたCDが、リリースされたばかりの2ndアルバム『ぐざれ』でした。たまには最近のアーティストを聞いてみよう!と借りたのがきっかけでハマりました。特筆すべきは、作詞・作曲・ボーカルを手掛ける“ACAね”(あかね)氏のハイトーンボイス。バラエティに富んだメロディと独創的な歌詞に、彼女の歌声が相まって創造される世界は、とても気持ちを落ち着かせてくれます。



「患者さんからの学びとやりがい」

C(精神療養)病棟 看護師
松本 早紀



入職して最初の1ヵ月は、様々な部署を体験し、病院や関連施設の機能を学びました。また、病院で勤務する上で重要となる精神科の基礎も学びました。今は精神療養病棟に配属され、プリセプター（先輩看護師）指導のもと、基本的な看護技術を学んでいます。

数名の患者さんを受け持つようになりましたが、その患者さんが自尊心を取り戻されご自身

の生き方を主体的にとらえられたり、行動変容が起きた時に、とてもやりがいを感じます。

実際受け持って感じたのは、「人の考え方は様々であり、ケアにもスタッフ個人の思いが反映される」ということです。だから、先輩方のアドバイスはもちろんのこと、チームワークが最も重要だと思います。

現在看護師を目指している学生さん達は、コロナ禍で予定

通り実習ができずストレスが溜まっていることでしょう。でも、自分なりに環境にうまく対応できるよう努力すれば、それはきっと強みになると思います。ぜひ学業とプライベートを全力で楽しんでください。



C(精神療養)病棟 看護師

松本 早紀

八代看護学校
2021年卒業

プリセプターからのひとこと C(精神療養)病棟 看護師 酒井 智子

患者さんごとに対応が異なるので、個々に応じた接し方ができるよう指導しています。特に、処方された薬の作用と副作用をすり合わせて対応能力が上がるよう、私も一緒に確認しながら指導しています。入職されてまだ数ヵ月ですが、業務の流れはしっかりと把握できています。

松本さんは、とにかくがんばり屋

さんです。出勤後すぐにカルテをチェックし、申し送り後すぐ対応に移っている姿には感心します。患者さんへの声かけもでき、訴えにもすぐに対応しています。

患者さんはもちろん、我々スタッフも安心させる雰囲気松本さんは持っています。

研

修

と

院

内

勉

強

会

院 内

5月	6日	阿蘇やまなみ病院(高森薫生先生)勉強会
	12日	医局会・医局勉強会(毎週)
	14日	精神保健福祉士勉強会(隔月1回)
	21日	責任者・事務当直者勉強会(毎月)
	28日	認知症対応強化勉強会(毎月)
6月	15日	コメディカル部会研修会
7月	16日	新入職員3か月フォローアップ研修
8月	2~14日	2021年度第1回医療安全職員web研修
	9~15日	2021年度第1回行動制限最小化委員会全職員対象web研修会
	20・27日	職員向けライフプランセミナー

院 外

5月	14日	肥後ビジネスweb研修(平山恵美子)
	23日	日本精神科医学会学術教育心理部門web研修会(小松哉子)
	28日	上益城郡医師会講演会【座長:犬飼邦明】
6月	3日	熊本県精神科病院協会栄養部会研修会
	19日	新型コロナウイルス感染症第2回多数陽性者発生時対応シミュレーションweb研修(3名)
	26日	第65回熊本県認知症疾患医療センター基幹型事例検討会
7月	3日	2021年度夏季医療情報研修会「災害に負けない医療体制を医療情報で作ろう」(廣松直美・福島佑樹・宮崎翔)
	14日	メディカ出版web研修 「身体所見と病態生理から作用機序を解き明かす治療薬2021“心不全”」
	15日	大塚製薬主催web講演会「多職種で考える精神科医療in熊本」
	17日	第102回熊本精神神経学会(犬飼邦明)
	28日	令和3年度益城町主任介護支援専門員研修会(福島ひろみ)
8月	5日	県立相談支援事業ZOOM研修
	17~19日	精神保健指定医研修会(鮫島峰子)
	24日	新型コロナウィルス感染症(第5波)の現状についてZOOM研修(犬飼邦明)

診療実績

単位:人

区 分		5月	6月	7月	8月
外 来	外来患者延人数	2,923	3,119	3,147	3,407
	(うち新規患者人数)	51	63	45	50
	平均外来患者人数	116.9	130.0	125.9	131.0
入 院	新入院患者人数	36	31	39	25
	退院患者人数	36	30	35	31
	在院患者延人数	6,308	6,190	6,348	6,248
	平均入院患者人数	203.5	206.4	204.8	201.6
	平均在院日数(単位:日)	175.2	203.0	171.6	223.1

実習生受け入れ実績

5月	九州中央リハビリテーション学院作業療法実習(1名)
6月	熊本総合医療リハビリテーション学院救急救命学科施設実習(4名)
7月	熊本総合医療リハビリテーション学院作業療法臨床実習(1名)
	九州中央リハビリテーション学院作業療法見学実習(1名)
8月	熊本駅前看護リハビリテーション学院作業療法評価見学実習(1名)
	熊本保健科学大学作業療法士地域実習(2名)
	熊本総合医療リハビリテーション学院作業療法臨床実習(1名)

病院等行事

2021年5月~8月

5月	26、28日	胸部レントゲン集団検診(職員対象)
6月	11日	あじさい忌
7月	26~8月27日	ましき塾
8月	2、23日	新入職員辞令交付式
	2日	熊本県精神科病院協会大規模災害非常時通信訓練
	6日	共同住居「i(アイ)ハウス11」火災避難訓練



農園内のビニールハウスでは数種類の品種が育てられており雨の日でもブルーベリーの収穫体験ができる
興枳農園 住所/上益城郡山都町菅尾1344-1 TEL/0967-83-0554 (時間無制限食べ放題)

「ましき塾」のブルーベリー収穫体験

総務課 施設管理
阿蘇品 直文

夏 休み期間中、職員のお子さんを対象とした「ましき塾」(学童)を毎年開いています。職員に安心して勤務してもらうための福利厚生の一環で、27年の歴史があります。病院の関連施設を利用し、講師は職員家族の大学生等に依頼しています。今年も7月26日から8月27日まで開講しました。

午前中は自習を主体とした学習時間で、午後にはレクリエーションの時間にあてられています。毎年、子どもたちが楽しみにしている院外活動では色々な催しを企画し、これまで、工場・博物館・美術館の見学、消防署での防災体験をしたり、動物園や公園などに出かけました。

コロナ禍の現在では工場見学は難しく、県のリスクレベルに応じて公共施設の利用も制限されるため、感染予防に重きを置いて、この夏は県内の山都町にあるブルーベリー農園で収穫体験を行いました。子ども自身で食べ頃の実を見極め、摘み取って食する時間は、日頃得られない貴重な体験になりました。完熟しているものから若い実まで、旬の味を楽しみながら満足した子どもたちの舌は紫色になっていました。

普段は「Wi-Fiあるの?」などと尋ねる今どきの子どもたちに、自然の景観とブルーベリーの甘酸っぱい味が、生の体験の記憶として残ることを願っています。

職 員 往 来

2021年4月2日～2021年9月1日



フリガナ

氏 名

入職年月日

所 属

職 種

①趣味・特技

②志望理由

③ひとこと



スズキ ヒロシ

鈴木 浩

2021/8/23

C病棟

看護師

①アウトドアなど、外に出ることが好きです。

②日精看の研修で金子看護部長の「災害看護」を受講し、益城病院のことを知りました。この

度、新病院での「復活」を拝見し、帰省した時はぜひ仲間に入りたいと希望しました。

③早く益城病院の戦力の一員になれるよう頑張ります。



ウスキ タクヤ

臼杵 拓也

2021/8/1

薬局

薬剤師

①野球、ゴルフ、ドライブ

②職場環境が良く、地に足を着けて医療に貢献できると感じたから。

③久しぶりの精神科病院での勤務ですが、益城病院や患者さんのために貢献できるよう頑張ります。



ニシムラ カズオ

西村 一夫

2021/9/1

栄養管理科

調理師

①DVD鑑賞、カラオケ

②去年はコロナ感染で1年間振り回されましたが、病院業務は1年を通して安定していると思いました。

③入院患者さんの料理を作るのは初めてですが、一生懸命頑張ります。



スエナガ エイシ

末永 英士

2021/9/1

医局

医師

①読書：食事中も活字を眺めるほど。自宅の本の1/5はコミックです。

スポーツ：ここ10年ほどは卓球、その前はバドミントンとゴルフ。

ボードゲーム：昔から囲碁、最近、藤井聡太君の影響で将棋の本を読んでいます。対局デビューはこれから。

スポーツ観戦：ラグビーワールドカップでは、NZのオールブラックスと南アフリカのスプリングボックスの試合に熱中しました。イギリスの4地方対決も面白い。

②理事長のリーダーシップにタイプの違う院長と副院長がうまくかみ合っていると思います。以前ほどではないのですが、医療関係者の間でさえ精神科はまだ偏見が強いように思います。少しでも困っている患者さんの力になりたいと思います。

③最近読んだ重松清さんの「空より高く」という本をお薦めします。“始めるウィルス”に感染しましょう。合言葉は「レッツビギン！」若者も年輩も関係なし。機会があれば、おすすめの本を時々発信します。



サコガワ マサル

迫川 優

2021/7/1

施設管理

事務

①特技というほどではありませんが、趣味として水彩画を描いています。きっかけはプレバトやユーチューブを見て、いつかこんな

絵を描いてみたいと思ったことから。日々描き方を変えてみたり、色を工夫したりと七転八倒しています。描き始めた2年前と比べると少し進歩もあるのかな!? また、時間がある時は、絵を描くための写真を撮りに走ることも楽しみになっています。

②5年前の地震から力強く立ち上げられた益城病院の変わりゆく姿は、魅力的に感じます。医療現場は初めての経験ですが、施設管理の立場として、旧病院の古い設備と新病院の最新設備を併せ持つことで、幅広い業務経験ができるものと感じています。また、専門である電気管理業務の面でも、一般電気設備から高圧設備も含めて経験を重ねることができればと思います。

③初めての医療現場のため、今後関係各所の方々にご迷惑をおかけすることもあると思います。ご指導ご鞭撻をよろしくお願い致します。

新しい職場でがんばっています。よろしくお願いします。



理事長 犬飼邦明 (右) が、日本精神科病院協会より日精協功労者表彰を受賞しました。

編集後記

高校の看護専攻科に通う学生さんが、夏休みを利用して当院の施設見学にやってきました。コロナ禍ということもあって病棟内の案内はできなかったものの、現場の空気は感じてもらえたようです。とても澁刺とした様子に、こちらの方が元気をもらいました。来春、スタッフの一員として迎えることができたらと強く願っています。国家試験まで残り半年を切りました。体調に気をつけて頑張ってくださいたいものです。

(広報委員:土屋 博)

社会医療法人ましき会

益城病院

MASHIKI HOSPITAL

精神科・心療内科・小児科・歯科

〒861-2232

熊本県上益城郡益城町馬水123



096-286-3611

外来電話受付時間(月曜～金曜)

午前 9:00～12:00 午後 13:30～17:00



付属施設

- 熊本県認知症疾患医療センター
- 高齢者グループホーム「ふるさと」
- 指定相談支援事業所「アントニオ」
- 訪問看護ステーション

- 居宅介護支援センター
- 就労継続支援B型事業所「ましきの風」
パン工房「まりも」、清掃・院庭管理「クリーンサム」
洗濯作業「あひるのしっぽ」、軽食・喫茶「風のテラス」
- 共同住居「iハウス」

- 宿泊型自立訓練事業所「コスモ」
- 育児室「あんふあん」
- 犬飼記念美術館
「こころと心のミュージアム」

関連施設

- ひろやすクリニック 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科

熊本県上益城郡益城町惣領1530
TEL 096-286-3636

- 特別養護老人ホーム 花へんろ

熊本県上益城郡益城町惣領1670
TEL 096-287-8706

- 養護老人ホームAKAI花へんろ

熊本県上益城郡益城町赤井1800
TEL 096-286-2075

表紙タイトル: Well (うえる) “植える”にちなみ地域に根を張り、健やかな生き方をサポートしたいという願いを込めています。

表紙撮影: 合資会社ダスキン熊本 専務 池田大信様 発行: 社会医療法人ましき会 益城病院 広報委員会

写真: 夕日に降り立つ(阿蘇くまもと空港にて)

発行日: 2021年10月15日

ホームページは
こちらから▶



Facebookは
こちらから▶



益城病院

検索