well

［うぇる］

Vol.6

2022
Winter

Take Free

特集　ポストコロナの向こうへ

社会医療法人ましき会
益城病院
MASHIKI HOSPITAL

Contents

巻頭言 ■益城病院で学んだ人生学 …… 1
【特集】 ポストコロナの向こうへ【スタッフ座談会】 …… 2
コ・メディカルのお仕事／けんこうupレシピ …… 6
スペシャリストのたまご／トヨタイルミネーション …… 7
第11回 院内学会「今、私たちにできること」 …… 8
こころ相談室 …… 9
わたしのイチ推し！ …… 10
資格取得 …… 11
新入職員成長記 …… 12
美術館だより …… 13
職員表彰 …… 14
現場に生かす研修成果 …… 15
研修と院内勉強会 …… 16
職員往来／診療実績／病院等行事／実習生受け入れ実績 …… 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。

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るよう努めます。

患者さんの権利と義務

Patient Rights And Obligations

1. すべての個人情報は守られます。
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。

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。

益城病院で学んだ人生学

栄養管理科
科長　井上 さとみ

コロナ禍の2年間、当院でもさまざまな感染対策の下に職員一丸となって日々の業務に取り組み、また新しい年を迎えました。

私は1981年(昭和56年)に入職しました。時代は昭和。今振り返るとのんびりした雰囲気の中、院内のチームワークも良く、私たち栄養科スタッフも、病棟スタッフや患者さんと一緒に運動会に参加したり、収穫した梅やラッキョウを漬けたりしたことが懐かしく思い出されます。「患者中心の医療」が展開され、栄養科では県下初の18:00配膳、選択メニュー、ご家族を招待した誕生月食、厨房に隣接した広い食堂で豪華なバイキング給食などに取り組みました。こういう取り組みは、厚生大臣表彰を受けた厨房施設があったからこそできたことでした。改築の度に、厨房施設は驚くほど働きやすい環境に進化しています。

時が過ぎ、いつの間にか管理者という立場になり、スタッフの様々な人生の節目にも出合うことになりました。働きやすい環境があるからか勤続年数の長い職員が多く、卒業後入職した初々しい職員が結婚するようになり、招待された結婚式ではご両親の喜びの姿にふれ、大切に育てられた過程が垣間見えて感動することが多くあります。妊娠・出産した後も、当院の育児室を利用して仕事と育児を両立しながら、両親に感謝し、家族関係がうまくいってること、その気持ちがうまく届いていることが確信できて嬉しくなります。また、家族で病人を抱えたり、大切な方を亡くしたりと、人生には色々なハプニングや悩みがありますが、相談でき寄り添える仲間がいることは、心強いことだと思います。

業務の遂行や目標達成の裏側には、信頼できる仲間とのチームワークが存在します。新しく仲間入りされた方々にも、その輪になじんで力を発揮できる日が目前であることを感じ、また次の後輩へも引き継いでくれることを信じています。

コロナ禍の影響で、これまでの日常が日常ではなくなり、業務の見直しや新たな対応が求められています。今年は「温故知新」を掲げ、先輩の経験と若いスタッフの新しい発想が一つになって新しい環境が整い、より働きやすい職場を目指したいものです。

益城病院の未来予想図
～ポストコロナの向こうへ～

スタッフ座談会

新病院への移転から２年半、長引くコロナ禍によって多大な制約と忍耐を強いられながらも、そのピンチを乗り越えてきた職員たち。入職後3年前後のフレッシュな視点を通して、コロナ禍の先に広がるチーム医療と福祉の新たな可能性を探る。

私が感じる益城病院

鈴木：B(精神療養)病棟の南ユニットで急性期のケアをしていますが、ここには、スタッフがお互いの意見を尊重する空気があると感じます。それが、素早く柔軟な支援につながってると思います。

斉藤：私は新卒で入職したので他との比較ができませんが、患者さんもスタッフ同士も距離が近く、心を開いて話してくれる人が多い印象です。

鈴木：先生方も話しやすいですね。院長が私の受け持ち患者の担当ですが、患者さんの外出の相談をしても、快く背中を押していただけます。そういう信頼関係は患者さんにも伝わっていて、見えないところで病状の安定につながっている気がします。

斉藤：先輩方が優しすぎるような気もしますが…(笑)

犬飼：あまり叱られませんよね。

斉藤：以前は、飲み会の席などで厳しいアドバイスをもらったり、細かく指導してもらえて良かったんですが、コロナ禍で、そんな機会もなくなってしまいました。患者さんへの対応が果たして正しいのかわからないまま、試行錯誤していることがあります。

渡邊：みんな、自分のところで精一杯ですよね。

犬飼：私は小さい頃から、いつも患者さんを身近に感じていたから、外で精神科の患者さんに会っても全く抵抗感がなかったんですね。それが実際に働いてみて、仕事で関わることの難しさに直面しました。患者さんやご家族、業者等からの様々な電話にどう対応していいのか…やりながら勉強するしかない部分があります。

口石：訪問看護にとっては、関連施設があり連携しやすい環境だと思います。入退院を繰り返す方も多くて難しい面もありますが、多職種や関連施設と知恵を出し合うチーム医療にやりがいを感じています。病棟と比べて、普段の生活を知ることで患者さんの人となりがわかり、深く関われる。それが訪問看護の良さだと思います。

鈴木：病棟では、逆に24時間の流れの中で患者さんを見られる良さもあります。昼間言えない本音を、夜にポロっと言ってくれたり。業務に追われず時間のゆとりがあるから、ゆっくり話が聞けて距離が近くなるんです。

吉川：私は学生時代に実習で益城病院に来て、それまで持っていたイメージを、いい意味で裏切られました。暴力的な方もいるんじゃないかと不安だったんですが、意外に愛嬌のある方が多くて。地元出身の患者さんから優しく接してもらい、イメージが変わりました。

犬飼：実習に来て、ここに決めた人は多いですよね。

吉川：それまで保育園に勤めたいと思っていて、「病院の栄養科は大変そう」「難しそう」という思いがあったんですが、厨房の先輩方がびっくりするほど優しくて。メニューのバリエーションも豊富で器も工夫され、やりがいを感じました。福利厚生が充実していて、安心して働ける点も大きかったですね。

伊豆丸：スタッフ間にも患者さんとの間にも壁がなくて、困ったことを相談しやすいし、尋ねれば、たくさんの答えが返ってきますよね。

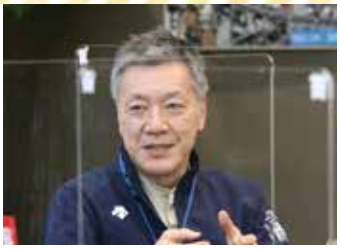
犬飼：私は、部署の垣根がはっきり

座談会参加メンバー

益城病院
院長
渡邊 信夫

B(精神療養)病棟
看護師
鈴木 一史

訪問看護ステーション
看護師
口石 さつき



しないことに最初は戸惑いました。病院事務は想像以上に幅が広く全然成長した実感がない。理解を深めるには、もっと勉強が必要かな。なかなか難しいですね。

斉藤：お互いの活動についての情報共有が大事ですよね。リハ科は病棟から離れているので、もっとトータルで知る機会があればいいですよね。入浴や排泄、食事の様子などが見えたら、もっと介入できることも増えると思います。

渡邊：お互い、興味を持って関われたらいいのにね。病棟にだって、誰でも気軽に行っていいんですが、「何しに来たの？」という雰囲気があるようで、それがコロナ禍でさらに強くなっている気がします。

鈴木：そうですね。患者さんの情報がサマリー1枚では、少なすぎる気がします。病棟内での様子も、退院支援にもっと生かして欲しいですし、私たちも「入院前はこうだった」という話をもっと知りたいですね。

犬飼：治療を終えて在宅に戻った方の支援一つとっても、本人の希望や目標によって関わり方が違いますもんね。

口石：訪問看護の場合、退院が決まると退院前カンファレンスがあります。訪問前に患者さんに会う機会が持てて、ご本人から入院中の様子や今後の希望を直接聞けるので、退院後の支援はイメージしやすいですね。

渡邊：その点、栄養科はすごくて、しっかり入って行っている。特にB・C(精神療養)病棟などは、食事は一日の大きなイベントで、とても大事。移転前の益城病院の時と違って、こちらから出て行かないと患者さんには会えないですから。

吉川：B・C病棟の患者さんが、特に食事を楽しみにしていて下さると聞き、嬉しく思います。食事が患者さんのQOLの向上につながっていることを実感しますね。

鈴木：誕生日のケーキは喜ばれてますよね。

吉川：直接手渡すので、とても喜ばれます。

渡邊：ちなみに、松永副院長も食事をとても楽しみにされてます(笑)

伊豆丸：私が感じるのは、入院部門と在宅部門の間の壁でしょうか。どこか距離があるように感じますし、お互いの視野を広げられるように、異動などでもっとスタッフがシャッフルされればいいんじゃないかと思います。

渡邊：そうね。スタッフと医局との関係も少し遠い気がします。もっとリラックスして付き合える場があっていい。少人数だと、普段言えない事も話し合えますし。

鈴木：たしかに、医局は入りづらいかもしれません。

渡邊：今の医局は、みんな優しいですよ。皆さん知らないと思います。その点、ワーカーは話せば聞いてくれることを知っているので、入りにくいドアを開けて来るんですよ。

斉藤：コロナ禍で感じたのは、人の命を預かる上でチームワークが要だということ。お互い相談できることの大切さを、改めて感じました。

口石：今回、未知の不安に対して一丸となって闘い、感染を防げたことは、スタッフ全員の自信につながったと思います。

経営統括本部
経営戦略室
犬飼 翠

栄養管理科
栄養士
吉川 美咲

リハビリテーション科
作業療法士
斉藤 直人

ましきの風
精神保健福祉士
伊豆丸 聖乃

コロナ禍で気づいた大切なこと

鈴木：病棟は外との接触がないので、もし感染者が出るとすれば職員の責任。なので、実家に帰っても友達とも会わず、買い物や外部との接触も極力控えて気を張ってきました。患者さんや利用者さんにとっても制限が多く、面会がリモートになったことを伝えるのもつらかったですね。

吉川：栄養科では、備えの大切さを痛感しました。冷凍庫いっぱいに再加熱食品を備蓄し、常に補充し続ける大変さ。友達の結婚式にも出られず、会いたい人にも会えず我慢が多かったけど、みんなで乗り切りました。

伊豆丸：目に見えないコロナウィルスを相手に対策しなければならないジレンマがありましたよね。過敏になる方も多くて、外出機会が減る中で、関係を切らずにどう関わるか悩みました。気軽に遊ぶこともできず…でも、苦しいコロナ禍でも、みんなが近くにいてくれる心強さがありました。

犬飼：病院イベントにしても何をするにしても、神経質にならざるを得ないですね。医療従事者としては患者さんが一番なので。その分、スタッフはプライベートも自粛して、大変な時代だと感じました。

口石：個人的には、故郷にずっと帰れなくて、祖父や祖母の老いが進んでる様子を聞くのが悲しかったです。訪問看護が縮小されたり中止になった時期もあり、人とのつながりが奪われたことが一番つらかったですね。

鈴木：今、皆さんの安心した笑顔を見ると、フェーズが下がって良かったと痛感します。

口石：熊本地震の時も感じたことですが、当たり前だと思っていた日常の幸せについて考えさせられました。

斉藤：どんな時でも、つながりを止めない事の大切さを感じましたね。

渡邊：私は、余計な宴会がなくなって、すごく楽になりました。無駄だったんだな、と思うことが多い。反対に、親しい仲間で集まることは大切で、必要なものと形だけのものをふるい分ける機会になったかな、と。

斉藤：そうですね。コロナ禍では、ストレスが溜まって余裕がなくなるので、なおさらスタッフ同士で話すことは大事で、趣味やプライベートについて話す場面が増えました。

渡邊：こんなに世の中は変わるんです。これからも、変化にいかに対応できるかが鍵だと思います。

変化のためにつながろう

渡邊：昔は統合失調症が全体の1割を占めていました。今は長期入院者は激減し、コロナ後も、色々な事が変わるでしょう。人口も減っていきます。過去の経験も大切ですが、いかに柔軟に変化に対応していくかが問われる時代です。

鈴木：そうですね。前例に沿ったことも大切ですが、最近の状況には当てはまらないのでは?と思うことも多い。でも、強くは言えませんね(笑)　だから、なかなか変わらないのかな。

渡邊：益城病院は、良くも悪くもきちんとしている雰囲気です。失敗がなくて信頼できるのはいい点ですが、もっと、やりたい事をどんどんやって、失敗してもいいんじゃないかと個人的には思っています。

斉藤：「若い意見が聞きたい」と言われるんですが、言ってもなかなか、通らないですね(笑)。

渡邊：私も、現場の意見が十分採用されてないと感じています。その場にいる人が一番わかっているはずで、上からストップがかかったりするのは良くない。

犬飼：「誰が言ったか」ではなく、その内容に目を向けるべきだと思うんです。人によって意見が通ったり通らなかったりするのではなく。本当に良くなりたいという思いがあれば、良いアイデアは認める…変化

を恐れず改善しようとする組織がいいですね。

斉藤:患者さんのために、何かチャレンジしようとしてリスクをとるのは、なかなか勇気が要ります。一時的に物事が止まったり、混乱すると思うと。

吉川:その点、栄養科は何でも相談しやすい雰囲気だと思います。

渡邊:話し合えば解決策は見えてくるんですが、それによって仕事が増えるのを嫌う傾向もあるかと・・・。現場から大きな声を出せるよう手伝っていきたいと思っています。

鈴木:現状維持がいいのか前に進めるべきか、意見がまとまっていない。その前に、意見を出し合う機会さえないので、まずは、そういう場をもっと増やせるようにしたいです。

犬飼:それをつなぐ目的で経営戦略室があるんですが、まだこれからですね。言いたい事があっても、どこに向けて言えばいいのかわからない。経営戦略室が何をする場所かも知らない人が多いのが現状です。

渡邊:「やめろ」という人は誰もいないんですが…自己規制してしまっている面もあるような。まず、自分の意識を変える必要があるんじゃないかな。「どうせダメだろう」と言ってたら何も変わりません。やりたいと思うなら、やる。「やりたい」と言い続ける。そうすれば、「助けてあげよう」という人が出てくるんじゃないでしょうか。そうやって、わかり合えると、さらにつながりも良くなっていくと思います。

伊豆丸:今日は、みんなが同じことを感じているのがわかって、とても新鮮でした。「言っても同じかな」と諦めがちになりますが、少しでも変わるなら、二回でも三回でも言うべきですね。

鈴木:大声を出し続けることが必要なんですね。

渡邊:仲間を巻き込みながら…

鈴木:小さいところからでも、変えていこうとする気持ちが大事ですよね。自分の受け持ちの患者さんだけでも、もっとこうすればいいんじゃないかと思ったら、やりたいようにやっていく。それを見たら、周りも影響される。やれる事から、小さな変化を作り出していきたいです。

口石:そうですね。「もっと良くしたい」という思いを共有できるスタッフは必ずいて、どうやって突破すればいいか一緒に考えてくれます。自分も、もっと他の人の声を聴かなくてはと思います。

斉藤:入職した時から、人と人とのつながりの輪を意識しながらやってきましたが、まだまだ足りない。人と話すのは好きだし、今まで関われていない人ともつながっていきたいです。自分としては、地域や色々な人達に、もっと益城病院を知ってもらいたい。そのための一役を担おうと思っています。

口石:私たちの仕事は、患者さんができるだけ自立した生活を続けられるよう手助けすることです。答えを求められることも多いのですが、自己決定できるよう導けたらと思っています。訪問看護に携わって2年半、助言の仕方一つとっても、病棟での指導とはまた違う難しさを感じますが、やっと少し慣れてきて、利用者さん一人ひとりの幸せに寄り添うことを目指せるようになったかな。

吉川:患者さんの「おいしい」という声や笑顔が支えです。多職種のスタッフともつながりながら、色々な調理法も学び、バリエーション豊かな献立を提案していきたいし、もっと患者さんとの距離が近くなればと思います。

伊豆丸:まずは傾聴することを大切にしていますが、そこにこだわり過ぎだったのかもしれません。患者さんの気持ちを受け止めるばかりではなく時には厳しさも必要だし、「チャレンジしてみますか？」と言える自分でありたい。そのために、提案できるだけの引き出しを持つ努力をしたいです。

犬飼:患者さんや利用者さんのため、という一つの目標に向かって、みんなで協力し合って、乗り越えて行けたらいいですね。私も、わからない事を少しでも減らして貢献したいと思います。

渡邊:益城病院に来て、私もまだ4年半です。皆さんと何も変わらない。これまでは、6～7割、外からの視点で見ていたところがあって、やっと最近、自分の病院として考えるようになりました。どこかで歯止めはあるでしょうが、楽しくやりがいがあって、みんながやりたいことをやれる病院になってほしい。皆さんも、「自分の人生の中で、ここにいる期間を楽しく有意義に…」と考えるのがいいんじゃないかと思います。

コ・メディカルのお仕事

第6回

認知症デイケア

No. 6 主任 **前田 真有美**

Q1　作業療法士の仕事を選んだ理由は？

高校生の頃、ドラマを見てリハビリの仕事を選択しました。障害を持った方たちの支援をするという思いが強く、回復していく方の姿を見るとやりがいを感じて嬉しくなります。

Q2　益城病院に入職して良かったと思うこと。

利用者さんの支援を通して、先輩方や同僚から人との関わり方を学びました。また、「よかボス宣言」をしている職場であり、子育てと仕事を両立できるのも魅力です。

Q3　自分の仕事についてのこだわりは？

利用者さんの状況に応じた他職種との連携が重要だと思っています。それぞれが利用者の思いを受け止めて理解し、良い方向に進むように、伝え方、受け取り方など様々なことを学ぶ日々です。

Q4　これから、どんなことを目指したいですか？

利用者さんから「来てよかった」「安心できる病院」と言われるような職員を目指していきます。また、働くスタッフの個性や能力が生かせる職場になることを望んでいます。

けんこうup↗レシピ

チョコレートと卵だけ、グルテンフリーでケーキを作りました。

フライパンでできる板チョコケーキ

<材料>

板チョコ　3枚
卵　4個
（卵黄と卵白に分ける）

<作り方>

❶湯せんしたチョコレートと卵黄をまぜる。

❷卵白をしっかり泡立てる。（逆さにしても落ちないくらい）

❸①に②を2回に分けて入れ、さっくりとまぜる。

❹フライパンにクッキングシートを敷き、③を流しこむ。

❺フライパンにフタをして弱火で30～40分焼く。（オーブンの場合は耐熱容器に入れ160℃で約40分）

POINT

卵白に水滴や卵黄が混じると泡立ちが悪くなります。泡立てた卵白を混ぜる時は、泡をつぶさないようにさっくりと。

スペシャリストのたまごに聞きました！

第6回 認知症デイケア

與那城（よなしろ） 朝將（ともの ぶ）

Specialist

益城病院について感じること、病院の魅力は？

優しい職員が多く、すごく温かい職場だと思います。
また施設自体も綺麗で働きやすさを感じています。

看護助手として心がけていることは何ですか？

知識や経験値など、現状どうしても先輩方には及ばない事ばかりなので、自分なりに現場をよく見渡し、その時何が求められているかを見つけて動くことを心がけています。

やりがいを感じるのはどんな時？

先輩方や利用者の皆さんに、「ありがとう」「あなたがいてくれてよかった」などと声をかけてもらえると、次も頑張ろうと思います。

仕事で悩んだ時は、どうしていますか？

先輩方に話したりしています。おかげ様で、周りは優しい先輩方ばかりで、いつも気にかけてもらい、話しやすい環境で助かっています。

今後の夢について教えてください。

自分の武器でもあるスポーツを用いて、デイケア利用者さんの日常の生活能力を支えられるスペシャリストになりたいと考えています。まずは、今の業務等をしっかりできるように頑張っていきます!!

夜空に浮かぶ桜色のイルミネーション

経営戦略室　犬飼 翠

この冬のイルミネーションは、いつもと一味違う綺麗なピンク色で、まるで“冬空に咲く桜”のようでした。

ユナイテッドトヨタ熊本様のyoutube企画から協賛の話を頂き、トヨタの給電車両を活用してイルミネーションを点灯するとのことで、去る11月14日に点灯式を行いました。

例年通り施設係が懸命に取り組んでくれましたが、トヨタからLED設置のお手伝いもあり、お陰様で今回の特別なイルミネーションが完成しました。訪れた方々に喜びと感動を与えているようです。

また、当院のイルミネーションは、ユナイテッドトヨタ熊本様のyoutubeチャンネルでもご覧いただけます!

ユナイテッドトヨタ
熊本様の動画情報

第11回 院内学会

「今、私たちにできること」
～今だから できること～

日 時 2021年12月4日(土) 9:40～14:55

場 所 研修センターA・B (リモート会場) 精神科デイケア

スケジュール

am

9:25 受付
9:40 オリエンテーション
9:45 開会（渡邊院長）

10:00 第１席
第２席
第３席
第４席

11:20 講評（渡邊院長）
休憩（昼食）

pm

13:30 セミナー
トークセッション

14:45 閉会

14:55 片付け

取組発表

●第1席
食思低下のあるレビー小体型認知症患者へのケアを通して
～精神科救急看護の中で学んだこと～
(A病棟：小崎 淳)

●第2席
ストレングスに着目したアプローチ
～1241日目に日常生活を取り戻した事例～
(B病棟：鈴木 一史)

●第3席
シーティングから見るポジショニングの可能性と重要性
(リハ科：惠 修一)

●第4席
皮膚ケアの継続で、QOLの向上を！
(ふるさと：兼瀬 舞)

セミナー

心理検査のいろは～心理のいろいろ～
臨床心理士・公認心理師：小松 哉子

▶トークセッション

2021年12月4日(土)、「今、私たちにできること～今だからできること～」というテーマで院内学会を開催しました。昨年同様、研修センターをメイン会場とし、リモート会場として精神科デイケア、さらに、オンラインミーティング・アプリのzoomを活用してグループ内施設や院内部署からも視聴できるようにし、例年より多くの職員参加を可能にしました。

例年の約半分の4席に演題を絞って行った今回の学会では、当院ならではの身近な内容だったこともあり、活発な質疑応答と有意義な意見交換ができました。午後からは、公認心理師の

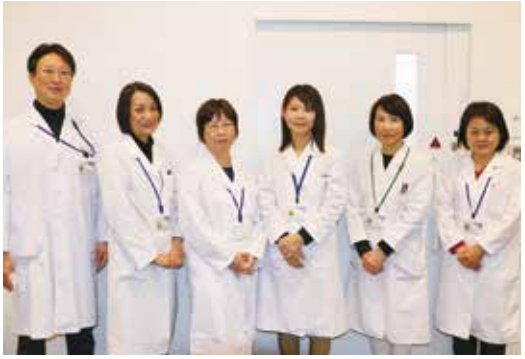
小松哉子主任による「心理検査のいろは～心理のいろいろ～」と題したセミナーが実施されました。さらに、渡邊院長を交えたトークセッションでは、部署間の連携や相互理解、また、患者ケアのレベルアップを図るなど、充実した学びができる一日となりました。研究発表者だけでなく参加した多くが、各部署での実践を考察しました。これは、臨床状況に関するナラティブ(語り・体験談)の共有でもあります。それを早速今日から、私たちの臨床に役立てていきましょう!!

レポート：副看護部長 山下 雄三

心の病気や不調など、私たちにとって身近な問題に
詳しい薬剤師が、精神科のお薬についてアドバイスします！

こころ相談室

「第5回 精神科のお薬について」



薬局職員のみなさん

Q1 精神科のお薬を長く飲み続けると、効かなくなるのですか？

精神疾患は、周りの環境や合併症などの影響を受けやすく、症状に波があることも少なくありません。効かなくなってきたと感じても、自己判断で薬の調節をせずに、主治医に話してみて下さい。

Q2 睡眠薬より寝酒の方が安心のような気がします。

アルコールには、一時的に寝つきが良くなり、よく眠れるようになったと感じる効果があります。しかし、夜間にアルコールが体から抜けていく反動で、実際は眠りが浅くなり睡眠の質が低下することがわかっています。不眠が続くようなら、「第4回 不眠症」でもふれましたように、生活習慣の改善や医師への相談をお勧めします。

Q3 精神科のお薬は、調子が良いときは飲まなくてもいいでしょうか？

服薬を急に止めてしまった人の約7割が、再発や症状の悪化を経験すると言われています。
指示通りに服薬を継続して、減量については主治医とよく相談して下さい。

Q4 お薬を1回飲み忘れた場合、どうしたらいいですか？

飲み忘れに気付いた時点ですぐに飲んでいただきたいですが、次の服用時間を考慮する必要があります。服用の間隔が短すぎたり2回分をまとめて飲んだりすると、副作用も出やすくなりますので注意が必要です。また、薬によっては食事の影響を受ける場合もありますので、迷った時はご相談下さい。

Q5 不安時の頓服薬は癖になりそうなので、なるべく飲まない方がいいですか？

不安の解消には、人それぞれに色々な方法があると思います。一時的に薬の力を借りることが必要な時もあります。具合の悪いときは我慢せず、指示を守って服用して下さい。

当院スタッフがはまっているものなどを紹介するコーナーです。
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。

BATH

エプソムソルト 入浴剤

広報委員　吉田 忠

エプソムソルトとは深海水などに多く含まれている天然ミネラルの一種で、「硫酸マグネシウム($MgSO_4$)」のことです。
ソルトとついていますが塩「塩化ナトリウム(NaCl)」ではありません。巷では「様々な効果が期待できる」と話題になっています。
私はスポーツの後や邪気が気になるときに使用して心身の安定に役立てています。
興味を持たれた方は一度お試しください。

BOOK

書 籍

診療部部長　宮﨑知博

イチ推しするほどの生活をしてはこなかったなーと、この原稿を依頼されて感じました。安請け合いして後悔するのが毎度の事。捻り出して書いてみました。

●米本浩二　「評伝石牟礼道子（渚に立つひと）」
この1年間は石牟礼さんの本を大分まとめ読みしましたが、石牟礼道子の著作に触れていくには、入門書としてもとても参考になります。このような人が熊本人であったことは郷土の誇りでしょう。でも石牟礼道子はとらえどころのない人、広くて深すぎるのです。

●南木佳士　「草すべり」「トラや」など
パニック障害になった信州の内科医である作家の著作は、内容がかぶる点がありながら、ついつい買って読んできました。面白いとは言えないが、誠実な生き方が一貫しています。

●長田弘　「詩ふたつ」
題名の通り、中身はたった2つの詩。友人・知人への贈り物にしました。クリムトの風景画が、これまたいいのです。若い時と違い、最近は読み終わって翌日には、何が書いてあったかを忘れてしまうようになりました。それでも、読んでいる時間は自分の素のままでいられます。

資格取得

2017(平成29年)年度～2021(令和3年)年度の間に
当院で働きながら、資格を取得された職員です。

看護師
所属 C病棟
米田 英恵

看護師
所属 D病棟
松下 聡

看護師
所属 A病棟
小崎 淳

准看護師
所属 D病棟
栗山 司士

公認心理師
所属 臨床心理室
小松 哉子

公認心理師
所属 訪問看護ステーション
豊永 宜子

公認心理師
所属 精神科デイケア
鳥居 麻里

公認心理師・臨床心理士
所属 臨床心理室
野口 由華

公認心理師
所属 作業療法室
野中 朱里

公認心理師
所属 コスモ
湯原 徹

公認心理師
所属 精神科デイケア
本田 由美子

公認心理師
所属 精神科デイケア
本村 一生

公認心理師
所属 訪問看護ステーション
神野 裕一

公認心理師
所属 臨床心理室
豊田 佳代子

社会福祉士
所属 コスモ
吉澤 友希

社会福祉士
所属 事務部
佐伯 貴志

精神保健福祉士
所属 ましきの風
伊豆丸 聖乃

第1種衛生管理者
所属 事務部
阿蘇品 直文

介護福祉士
所属 特養花へんろ
福本 いずみ

資格別取得者一覧

看護師	米田 英恵 (C病棟)
	松下 聡 (D病棟)
	小崎 淳 (A病棟)
准看護師	栗山 司士 (D病棟)
公認心理師	小松 哉子 (臨床心理室)
	豊田 佳代子 (臨床心理室)
	鳥居 麻里 (精神科デイケア)
	本田 由美子 (精神科デイケア)
	豊永 宜子 (訪問看護ステーション)
	野口 由華 (臨床心理室)
	湯原 徹 (コスモ)
	神野 裕一 (訪問看護ステーション)
	本村 一生 (精神科デイケア)
	野中 朱里 (作業療法室)
臨床心理士	野口 由華 (臨床心理室)
第1種衛生管理者	阿蘇品 直文 (事務部)
社会福祉士	吉澤 友希 (コスモ)
	佐伯 貴志 (事務部)
精神保健福祉士	伊豆丸 聖乃 (ましきの風)
介護福祉士	福本 いずみ (特養花へんろ)

2018年、公認心理師が心理職として初の国家資格となりました。保健医療分野だけでなく、福祉・教育・司法・産業などの分野にまたがる資格です。

当院では、現在6人の心理師が在籍しており、外来・病棟・デイケアに所属し、心理検査やカウセリングをはじめ、他職種とのグループ活動などを行っています。これからもマシュマロのような、ふんわりと柔らかく寄り添い続ける心理師を目指します。

精神科デイケア　鳥居 麻里

介護福祉士の資格を取得し、昨年5月から特養花へんろのショートステイで勤務しています。利用者と、利用者を支えるご家族双方が必要とするケアを提供できるよう心がけています。それぞれの利用者に適した対応を行うのは難しいこともありますが、「花へんろに来て良かった」と安心してもらえるようなユニットケアを行っていきます。さらに介護ケアに精進して、必要な資格を取得できるように頑張ります。

特養 花へんろ　福本 いずみ

vol. 02

新入職員成長記

「日々の学びに感謝！」

リハビリテーション科　臨床心理室
臨床心理士　**野口 由華**

入職1年目の令和2年度は、現場での新人研修を組んでいただき、各病棟だけでなく外来受付、総合受付、秘書室、認知症デイケア、精神科デイケアなど様々な患者さんとのふれあいや対応の仕方、職種ごとの専門性の違いを学ぶことができました。慣れたと思えば次の部署での研修と目まぐるしく、環境の変化に順応するのが大変だったのですが、今では、ほとんどの部署に顔見知りの患者さんや職員がいることで、心強く感じています。

現在はD病棟（認知症治療病棟）の専従心理士として、作業療法活動を中心に患者さんと関わっています。心理検査に携わったり、病棟内のカンファレンスに参加して患者さんの状況把握にも努めています。私は約15年ぶりの新卒採用ということで、CPグループ（臨床心理室）では先輩方も多く、本年度より月1回、CPグループでの勉強会も始まり、学ぶ機会を作っていただいています。先輩方の豊富な知識や経験に基づいた指導を受け、日々学んでいけることに感謝しています。

今でも、患者さんから「看護師さん」「リハビリの先生」と呼ばれることがあり、職種が浸透していないと思うこともありますが、良い意味で、型にはまらない、メリハリのある心理士となれるよう邁進していきます!

リハビリテーション科
臨床心理室 臨床心理士
野口 由華
広島大学大学院　教育学研究科
2020年卒業

先輩からのひとこと

臨床心理室　豊田 佳代子

常々「現場に学ぼう」と伝えています。目の前の患者さん、周囲の先輩スタッフをよく見て、よく聴き、よく感じ、その中で職種を含めた自分らしさをどう生かしていくかを見つけてほしいと思います。

野口さんはとても誠実な人柄で、丁寧に仕事をされています。これまで学んできたことに加え、必要なことを柔軟に取り入れながら、日々積極的に取り組まれる姿勢に、頼もしさを感じています。

地域交流の担い手として15年

大飼記念美術館
こころと心のミュージアム

理事　田中 洋子

当館は2005年、病院創立55周年の節目にオープンし、2020年に創立15周年を迎えました。地域への文化的貢献や文化発信という、強い思いをこめての設立でした。一昨年は、病院創立70周年の節目にもあたることから大規模企画を予定していましたが、コロナ禍で先送りとなり、2021年に開催されました。

4月・5月の企画展は「彫刻家石原昌一の手と心と形展」。石原氏は、熊本大学教育学部教授として教員養成にあたりながら、幼児のための造形や視覚障がい者の実践教育の先駆者でもありました。今回は、彫刻小品の中から30余点を展示。教育者という立場から、教え子の高校生・中学生や教諭など、かつてない若い来館者が目立ちました。作品に直に触れて感触を楽しむことのできる独特の展示でもあり、好評でした。

6月は「漆芸家・増村益城に魅せられて」と銘打った展覧会で、天草在住の山崎信一氏のコレクションの中から初期の作品を展示しました。これらは、増村益城の「朱」の美しさに魅了された山崎氏が、少しでも熊本に残したいという熱い思いから、長年にわたって収集されたもので、郷土益城が生んだ人間国宝ということもあって、久しぶりの益城展には県下一円から多くの来館者がありました。

9月・10月には「書と水彩画二人」を開催。横浜在住の坂倉基彦・由江夫妻の作品展で、二人の師である金敷氏と野村氏の評判を聞きつけたファンが、近隣だけでなく博多や鹿児島、関東地区からも訪れ、盛況でした。初めて訪れた方が「こんな田舎に凄い美術館がある」と驚かれたのをはじめ、美術館の存在を知る機会となったようで、公募展の申し込みが多くなりました。その他にも、夏には「県立第二高校生徒作品展」、秋には「押し花グループ展」「つわぶき工房展」、11月には「油絵グループ展」「刺しゅう展」など、馴染みの方の公募展で賑わいました。

益城病院では、患者さんの特技を生かした作品を展示する「アートイン・ギャラリー」のコーナーを設けています。この2月には美術館にも展示できそうです。患者さんや職員の作品にもスポットを当て、気軽に足を運んでもらえる工夫をしながら、“こころと心をつなぐミュージアム”として地域に愛され、「益城病院の美術館がこの地にあって良かった」と喜んでもらえるよう文化発信を続けて参ります。

職員表彰

職員表彰～労いと感謝の気持ちを込めて～

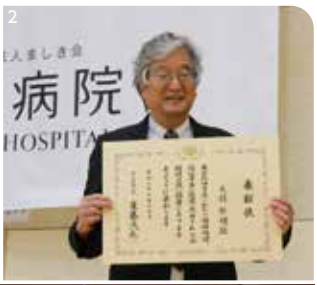
事務部長　小田 良介

コロナ禍で中止を余儀なくされた「益城病院70周年記念式典」に代わり、『ましき会70周年・ましき苑10周年記念式典』を2021年11月27日に開催し、労いと感謝の気持ちを込めて職員表彰を行いました。

「永年勤続表彰」では、10年勤続9名、20年6名、30年9名、40年2名、の表彰がありました。30年以上にわたり病院を支えた職員には特別に「70周年記念功労者表彰」があり、16名が表彰を受けました。コロナ禍で様々な苦労がありながらも尽力してくれた実行委員の取り組みとして、「70周年記念事業実行委員表彰」が設けられ、22名の表彰がありました。全ての職員への慰労と感謝の意が込められた式典で、お礼に立った職員のひと昔前のエピソードが語られて、笑いと感動を伴う授与式となりました。

続く院外表彰の伝達式では、熊本県精神保健福祉協会より、会長賞となる勤続15年を職員5名が受賞、日精協会長賞の勤続30年表彰は6名が受賞しました。県下最多の受賞者を輩出した病院となり、働きやすい病院であることを誇らしく思いました。

犬飼理事長へは、精神保健福祉事業功労者として厚生労働大臣からの表彰があり、70周年を迎えて喜びが幾重にも重なる嬉しい式典となりました。



1・2 令和3年度精神保健福祉事業功労者の厚生労働大臣表彰 **3** 令和3年度永年勤続表彰代表挨拶 **4** 創立70周年功労者表彰
5 創立70周年記念準備委員表彰 **6** 1月4日の年頭式典にて優秀研究・取り組み顕彰（最優秀賞兼瀬舞） **7** 令和3年度精神保健福祉表彰30年

現場に生かす研修成果

アルコール学会への参加を振り返る

A病棟
看護師　小田 泰徳

2021年12月17日から19日まで、第43回日本アルコール関連問題学会IN三重のシンポジウムにおいて、発表の機会を得ました。当院では、患者本人の断酒と、それに寄り添う家族のため、地域の断酒会へつなげることを目標にしています。そのため、発表内容も、地域断酒会へ橋渡しするための当院での取り組み「SBIRTS」の紹介と、コロナ禍で様々な問題を抱えながらも、地道に断酒会通いを続けている方々の頑張りについての紹介を中心としました。

学会には、講演会を拝聴して以来尊敬している医師や、私が大事にしているアルコール医療関連の本の著者など、著明な方々も参加されており緊張しました。しかし、座長が当院の松永副院長でしたので心強く、どうにか無事に発表を終えることができました。慣れないオンライン発表ということもありましたが、良い経験をさせていただきました。

■学会を終え、伊勢神宮にて束の間の休息

研修と院内勉強会

院　内		
9月	1日	医局会・医局勉強会（毎週）
	3日	責任者・事務当直者勉強会（毎月）
	24日	認知症対応強化勉強会（毎月）
10月	13日	精神科チーム医療セミナーweb研修クライシスプランを通じた統合失調症治療の共同意志決定の実践
	15日	新入職員フォローアップ研修
11月	20日	CVPPP院内研修
12月	18日	熊本県地域拠点型認知症疾患医療センター事例検討会
	20日	クライシス・プランについて　作成～活用方法までweb研修
	25日	CVPPP院内研修（2回目）
院　外		
9月	9日	災害医療における精神科医の役割webセミナー（犬飼邦明）
	11日	第66回熊本県認知症疾患医療センター基幹型事例検討会（web）
	11日	2021年度森田療法及び関連領域精神療法webセミナー（犬飼邦明）
	29日	多職種で考える精神科医療in熊本web研修
	30日	日本精神科病院協会web研修
10月	9～10日	第34回日本箱庭療法学会（小松哉子）
	15日	2021年度日本ホスピス・在宅ケア大会基礎公演【講演：犬飼邦明】
	20日	労務管理研修（各管理職）
	22～23日	九州精神神経学会
	23日	熊本県精神保健福祉士協会新人研修（伊豆丸綾乃）
	25日	第2回福岡行動医学研究所セミナー（犬飼邦明）
	26日	衛生推進者養成講習会（2名）
	27日	依存症web講習（松永哲夫）
11月	1日	相談支援従事者研修（2名）
	4日	栄養士会宇城支部研修会（井上さとみ）
	5～6日	第31回日本嗜癖行動学会熊本大会（web：石塚久子）
	7日	断酒会阿蘇研修会（4名）
	10日	電子帳簿保存法オンラインセミナー（4名）
	11～12日	サービス管理責任者研修（溝口成美）
	11日	精神科救急情報センターweb研修（4名）
	11日	精神科救急情報センター研修会（犬飼邦明）
	17日	熊本労働局オンライン研修（2名）
	19日	モチベーション・アップ福岡セミナー（犬飼翠）
	24日	精神保健指定医研修会（2名）
	26日	認知症初期集中支援チーム伝達研修（web）（2名）
	27日	第36回熊本アルコール関連問題学会（web）（4名）
	29日	熊本赤十字病院医療連携研修会（web）（5名）
	30日	相談支援専門員現任者(web)研修（2名）
12月	3日	令和3年度医療観察法判定事例研究会（web）（渡邊信夫）
	9日	熊本県精神科病院協会看護部会研修会(web)
	10日	熊本県MSW協会益城ブロック研修会
	15日	令和3年度介護給付費適正化事業に係る研修会（2名）
	17～20日	アルコール・薬物依存関連学会合同学術総会（2名）
	22日	相談支援専門員現任者(web)研修（2名）
	25日	令和3年度熊本県かかりつけ医うつ病対応力向上研修（犬飼邦明）

職員往来

新しい職場でがんばっています。よろしくお願いします。

2021年9月2日～2022年1月4日

フリガナ	
氏　名	
入職年月日	
所　属	
職　種	

❶趣味・特技

❷志望理由

❸ひとこと

タカムラ ナオキ	
髙村 奈央稀	
2021/10/1	
B病棟	
看護アシスタント	

❶魚釣りと筋トレです。学生時代はウエイトリフティングをしていました。

❷将来看護師になるための修行として、益城病院で看護助手の仕事をしたいと思い、志望しました。

❸医療の現場で働くのは初めてですので、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします。

イワヤマ アイ	
岩山 あい	
2021/11/24	
医 事	
事 務	

❶野球観戦、ドライブ、ウォーキング

❷今まで培ってきた窓口業務や事務の経験を活かし、さらにスキルUPしたいと考えていた中で、益城病院の職員の接遇を見て、私も皆さんと一緒に働けたらと思いました。

❸少しでも早く業務を習得し、患者さんとご家族、そして益城病院のために貢献できるよう笑顔で頑張ります。

ノブクニ ヨシタカ	
信國 好俊	
2021/12/1	
医 局	
医 師	

❶以前は山登りもしていましたが、今はもっぱらドライブ、そして時々の山歩きと温泉巡りです。

❷精神科一般はもちろん、依存症、地域医療にも熱心に取り組まれている益城病院で働いてみたいと思いました。

❸好きな言葉です。「時に癒し、しばしば支え、常に慰む」

マツオカ タカシ	
松岡 高嗣	
2022/1/1	
A病棟	
看護師	

❶犬、猫と遊ぶこと。ドライブ、ツーリング

❷色々な経験を積みながら、自分のスキルアップができると思ったから。

❸一つ一つの体験を大切にしながら頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

サカモト サワコ	
坂元 佐和子	
2022/1/4	
薬 局	
薬剤師	

❶音楽鑑賞、クラリネット、メダカの飼育で癒されること。

❷地域に根差し患者さんと家族によりそった医療提供に私も携わりたいと思ったから。

❸最新機器に1日でも早く慣れてスタッフとして認めていただけるよう頑張ります。

シマサキ ミツヨ	
島﨑 美津代	
2022/1/4	
B病棟	
看護アシスタント	

❶犬と散歩。パッチワーク

❷介護アシスタント業務に携わって、患者さんのお世話ができたらと思い志望しました。

❸精神科で働くのは初めてですが、頑張っていきたいと思います。

診療実績

単位：人

区　分		9月	10月	11月	12月
外来	外来患者延人数	3,246	3,240	3,336	3,321
	(うち新規患者人数)	44	62	54	56
	平均外来患者人数	124.8	135.0	123.6	123.0
入院	新入院患者人数	32	34	39	45
	退院患者人数	38	33	34	39
	在院患者延人数	5,998	6,128	6,019	6,282
	平均入院患者人数	199.9	197.7	200.6	202.7
	平均在院日数(単位:日)	171.4	182.9	164.9	149.6

実習生受け入れ実績

9月	尚絅短期大学栄養科実習(1名)
10月	九州看護福祉大学精神看護実習(9名)
11月	城北高校実習生受入れ(1名)
	崇城大学薬学部1年生早期体験実習(2名)
	熊本大学医学部早期臨床体験実習(1名)
12月	熊本駅前看護リハビリテーション学院作業療法臨床実習(1名)
	熊本駅前看護リハビリテーション学院3年生評価実習(1名)

病院等行事

2021年9月～12月

9月	7～10日	臨時ましき塾
	16日	グループホーム「ふるさと」敬老会
10月	21日	職員向け映画上映会
	23日	院内被服販売
	27日	火災避難訓練
	28日	入院患者不在者投票・厚生労働大臣表彰授与式(犬飼邦明)
11月	22日	「令和3年度精神保健福祉功労者協会長表彰」授与式
	24日	クリスマスイルミネーション点灯式
	27日	令和3年度ましき会70周年・ましき苑10周年創立記念式典
12月	4日	第11回院内学会

2022年、元旦。病棟より望む初日の出

編集後記

昨年は、コロナ感染拡大による東京オリンピックの無観客開催や大規模災害の多発など、いつもの日常生活ができないもどかしい年でした。多様な変化を求められましたが、今後は、さらなる変化が求められるでしょう。私個人としては、謙虚さが必要かな…。わからないことには「すみません教えてください」「ありがとう」と言える、そんな日々を過ごしながら、変化に対応していきたいと思います。

（広報委員:C(精神療養)病棟 准看護師 吉田 忠）

社会医療法人ましき会

益城病院

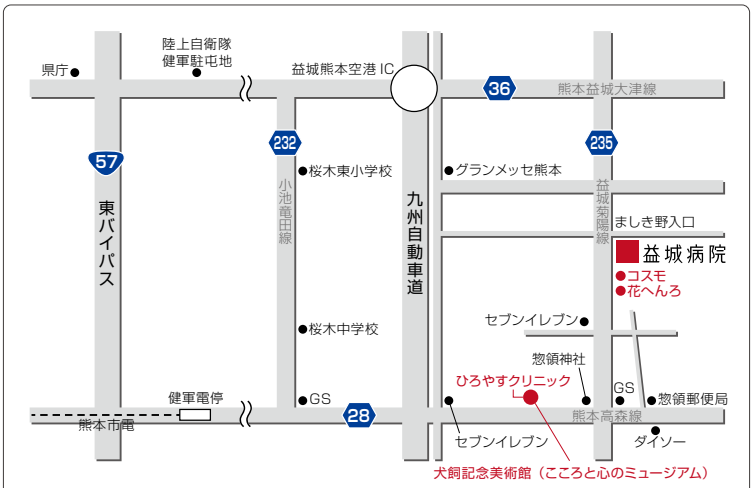
MASHIKI HOSPITAL

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



九州自動車道　益城熊本空港ICより車で約5分／阿蘇くまもと空港より車で約15分／JR熊本駅より車で約40分
産交バス木山線中惣領バス停で降り、徒歩15分。
中惣領バス停より木山・広安循環線バス左回りで3つ目益城病院前停留所有。

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「あんふぁん」
- 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（うぇる）　“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：阿蘇品 直文　　発行：社会医療法人ましき会　益城病院　広報委員会
写真：どんど焼きにて、コロナ退散を願う
発行日：2022年2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