



Jupiter

[ジュピター]

2016
AUTUMN
VOL.24
秋号



9月29日(木)、中2入院棟で行われたむかし遊びレクリエーションで使われた遊具です。懐かしい遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られました。

Content

- | | |
|---|--|
| <p>2 発信! 研修レポート [VOL.1 KYT研修]</p> <p>3 給食イベントを開催しました!!</p> <p>4 知ってますか?この病気 — VOL.3 —
疾病教育「うつ病」</p> <p>5 初診予約のご案内</p> | <p>6 委員会紹介 [第10回 看護研究委員会]</p> <p>7 医療安全強化月間</p> <p>7 第2回 鹿田夏祭りレポート</p> <p>8 趣味いきいき便り</p> <p>8 編集後記</p> |
|---|--|



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。

発信!

研修レポート



リスクマネジメント委員会では、日々、安心安全な療養環境を提供し、医療安全を未然に防ぐことを目的に活動しています。当センターでは、毎年11月を医療安全強化月間として、様々な取り組みをおこなっています。その中で、毎年9月から12月まで、毎月1回開催している、「KYT研修」を紹介したいと思います。

KYT研修の目的

KYTは、危険(人の不安全行動や不安全な環境)に対する、感受性・集中力・問題解決能力・実践への意欲を高める訓練手法であり、危険の予知は、予測と予防による危険発

【KYTとは】
K=危険、Y=予知、T=トレーニングと呼ばれ、現在様々な業種でも、利用されています。

生の未然防止対策といわれています。この危険予知の感性を高めて、医療事故を防ぐことを、大きな目的としています。

研修の概要

まずは、職場の作業の状況を表したイラストや写真によるシートを活用します。それから、職場や作業状況に潜む「危険因子」とそれが引き起こす事故を、小グループで話し合い、



小グループで話し合い、共有します

共有します。そして、危険ポイントや安全への行動目標を決定し、指差し呼称で確認、行動前に安全を先取りします。

研修内容

提示されたイラストやシートをもとに、第1〜4ラウンドを通して、話し合います。

第1ラウンド
『そんな危険が潜んでいるか?』
『現状把握』



イラストやシートを使って内容の理解を深めます

ポイントは、登場人物になりきって考えること、具体的な対策に繋がられるよう危険因子を掘り下げること、出された意見を否定せずに、思いつく限り、たくさん意見を出すことです。

第2ラウンド
『これが、危険のポイントだ!』
『本質追究』

ポイントは、多数決ではなく、全員の合意で絞り込むこと、実践に繋げるポイントを見つけることです。

第3ラウンド
『あなたならどうする?』
『対策の樹立』

ポイントは、判断と看護行為に対する具体的で実行可能な対策を引き出すこと、「〜しない」ではなく、「〜する」という肯定的で実践的な内容にします。対策は行動面だけではなく、環境などのハード面も含めます。



指差し呼称をして決意表明

第4ラウンド
『私たちはこうする!!』
『目標設定』

ポイントは、重点実施項目を絞り込み、「チーム行動目標」を設定すること。チーム行動目標は、状況を特定し「〜する」という前向きな行動表現にすることで、全員の唱和や指差し呼称により決意表明をおこないます。これらのラウンド構成にしたがい、スタッフ間のリスク感性を高めていきます。

あらゆる場面において、指差し呼称はエラー防止効果があります。指差すこと、見ることに、声に出すこと、耳に聞こえることが、脳の覚醒水準を高める効果が報告されています。今後、当センターが取り組む研修を定期的に紹介していきたいと思えます。



注意を促す指差し呼称をイメージしたイラスト。これを貼ることでリスクへの注意を高めます。



給食イベントを 開催しました!!

- 【メニュー】
- 焼き立てパン
 - チキン
 - スープ ● サラダ
 - 選べるデザート[A・B]



なんと今回は
回るお寿司のように
デザート
を回してみました!

今 回の給食イベントは、東入院棟で行いました。

さて、気になるメニューですが、主食はパン。いつもの給食では、パンといえば食パンやロールパンですが、今回はフォカチャパンとWチーズツイストパンです。パンは厨房でこんがり焦げ目をつけてきました。続いて、おいしいパンと一緒に召し上がっていただくのは骨付きチキン。香ばしい匂いが食欲をそそります。もちろん、イベント給食の日も野菜を忘れてはいけません。スープ、サラダもついて彩りもよくなっています。

そして、この日の目玉はデザート。なんと、当センターのパティシエ手作りです。厨房では朝からシュー生地をあま〜おいしそうな香りがしていました。デザートはシュークリーム&オレンジババロアかシュークリーム&ミニケーキの2種類から選ぶことができますのですが、ここで工夫。回るお寿司のようにデザートを回してみました。くるくる回るデザート、どちらを選ぶか迷ってしまいますね。

今回もほとんどの方が完食し、いつも以上にお食事の時間を楽しんでいただけたのではないのでしょうか。次回の給食イベントもお楽しみに!



シュークリーム&オレンジババロア
or シュークリーム&ミニケーキ

サラダ



スープ

チキン

フォカチャパンと
Wチーズツイストパン

秋の健康レシピ

秋刀魚 さんま

さんまは秋が旬であり、刀の形に見えることから秋刀魚と書きます。魚に含まれる油に多く含まれるのがEPA・DHAです。EPA・DHAは、冠動脈疾患や脳卒中、糖尿病、大腸がん、肝がん、加齢性黄斑変性症、あるタイプの認知障害やうつ病に対しても予防効果を示す可能性があるといわれています。魚は手のひらに乗る程度を目安として、季節ごとに旬の魚を食べることも食の楽しみにいいですね。



知っていますか?この病気 -VOL.3-

疾病教育「うつ病」

うつ病は回復することのできる病気です。ただ、一人で悩んでいると症状が長引くこともありますので、一人で悩みを抱えこまず、当センターにご相談ください。

Q うつ病とは?

A 普段よく耳にするようになった「うつ病」という精神疾患は、実は古い歴史を持ち、はるか古代より存在していたといわれています。

憂うつで意欲が出ず興味関心が持てない状態が続き、食欲不振や不眠などが伴う場合がうつ病の初期症状だと言われています。

Q どのようなことが原因でなりますか?

A 誰もが過労やストレスの許容量というものをもっていますが、その許容量をこえてしまうことで、次第にうつ状態になっていきます。そして、早期に必要な対応を行わなければ治りにくくなります。

脳の中ではセロトニンという物質が出にくくなるのが、うつ病につながるともいわれています。うつ病の原因に関しては未だ諸説あり、現在も研究が続けられています。

Q どのような治療を行いますか?

A 一番はしっかり休みがとれる環境を準備することです。そして薬物療法とうつ病についての必要な知識を学ぶことが必要です。おくすりは、患者さんの症状に応じて患者さんの病状を見ながら探していきます。

また、自分の病気にうまく対処できることが大切であるため、病気の対策について学ぶお手伝いもさせていただきます。



他にも、多様な治療法(認知行動療法など)を組み合わせることで最大の効果が出るようにつとめていきます。

Q 何か気をつけることはありますか?

A まず、うつ病は回復することのできる病気です。ただ、一人で悩んでいると症状が長引くこともありますので、一人で悩みを抱えこまず、当センターにご相談ください。

また、うつ病は本人だけでなく周囲の人にも大きく影響を与える病気です。そのため、周囲の人が気づく場合も多いので、自分自身だけでなくご家族の感情的な変化に気づかれた場合にも、当センターにご相談ください。





Okayama Psychiatric Medical Center

初診予約のご案内

本人・家族からの受診相談

- 受信予約、家族相談、セカンドオピニオンなど

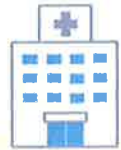


医療機関からの受診相談

- 入院・転院・専門外来受診依頼
- 問い合わせ

関係機関からの受診相談

- 当センターとの連携相談
- 問い合わせ



地域医療連携室

tel.086-225-3833(受付平日8:30~17:15)

緊急

予約

救急受診

医師とともに受診調整をします。



予約

相談内容に応じて一般・専門外来をご案内します。

	対象者	予約日	備考
一般外来	高校生以上	月~金曜日	
専門外来	児童思春期外来	小~中学生	水曜日
	大人の発達外来	高校生以上	木曜日 発達障害の診断
	依存症外来	高校生以上	月・水・木曜日 アルコール薬物 ギャンブル依存等

▼お問い合わせは地域医療連携室まで

地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター

- 住所 / 〒700-0915 岡山県岡山市北区鹿田本町3-16
- 代表 / tel.086-225-3821 fax.086-234-2639
- 連携室直通 / tel.086-225-3833 fax.086-225-3855
- 受付時間 / 平日8:30~17:15

電話で相談員が相談内容をお聞きます。紹介状のご用意をお願いします



まずは、地域医療連携室にお電話ください!! 私たちが対応します!

委員会紹介

第10回 看護研究委員会

日頃の業務の中で疑問や看護システムの改善への取り組みを形にしていくな手助けをしています。



看護研究委員会とは

看護研究委員会は、毎月第一木曜日に開催しています。委員会の目的は、看護師が事例研究や看護研究に取り組みやすい環境を整えることです。

看護研究委員会メンバー

平成27年まで看護研究委員会のメンバーは4名でしたが、平成28年度から各入院棟からの代表者が委員会に加わって、8名のメンバーで委員会を開催しています。

活動内容

看護研究委員会の業務は、主に2つです。1つ目は、当センター看護部では入職2年目の看護師が自分の受け持った事例を振り返り、事例研究としてまとめ、今後の看護実践に生かすという教育システムがありますが、その事例研究をまとめるための手助けをすることで



事例研究発表会の様子

す。平成27年度は21名の方が事例研究に取り組み、1月に院内で事例研究発表会を開催し

ました。委員会として、どのような形で事例研究者に対してフォローするのが効果的なのか、これまでに模索してきました。その結果、今年度は各入院棟から看護研究委員を選出し、事例研究に取り組む皆さんと身近な立場で事例研究に取り組んでもらっています。

2つ目は、看護研究に取り組んでみたいという個人やグループと一緒に1年間で看護研究計画書を作成し、希望する看護学会で発表することができるよう支援することです。

看護研究に取り組んでいる看護師の皆さんは、看護研究に精通した講師を外部からお迎えし、月に一度継続的な指導



を受けることができます。日頃の業務の中で疑問に感じていることや看護システムの改善に向けて取り組んでいることなど、自分たちの実践の中から生じた動機を研究という形にまとめます。どのような方法で研究としてまとめていけばいいのか、指導の先生や委員会メンバーと一緒にディスカッションして、文献の探し方、看護計画書の書き方など具体的な方法も指導していますので、研究に初めて取り組む方でも安心して看護研究に取り組むことができます。

最後に

これまで取り組んできた看護研究は、日本精神保健看護学会、日本看護学会、日本精神科看護学会などで発表を行いました。また、研究発表後、論文としてまとめて学会に投稿するケースも増えていきます。看護研究としてまとめる過程は試行錯誤の連続かもしれませんが、自分たちのまとめた看護研究が臨床に活かされて、看護の経験値が積み上げられていくという喜びを体験できるのが看護研究です。看護研究をしてみたいと思っておられる皆さん、ぜひ委員会のメンバーに気軽に声をかけてください。

医療安全強化月間

当センターでは、毎年11月を医療安全強化月間とし、
医療安全を促すスローガンを掲げて院内での啓発活動を行っています。

これまでの
入選作

見たつもり、
つもり積もって
事故のもと

今見てる、
その環境に
リスクあり

見つけよう、
毎日変わる
危険個所

早くやるより
確実に、
上手くやるより
安全に

ハツとした、
その時ひらめく
改善策

声掛けを
増やして減らそう、
ロスとミス



平成27年7月23日
(土)に開催された「第2
回 鹿田夏祭り」に運営スタッフとし
て、当センターから6名の職員が参
加させて頂きました。前回に引き続
き、実行委員の方々をはじめ多くの
方々からご協力い
ただきながら、当日
を迎えることがで
きました。

当センターから
は、チビッコ広場
に「ストラックアウ



ト」と「お菓子のつかみ取り」を出店
しました。当日は晴天となり、絶好の
祭り日和となりました。どちらの出店
にも開始と同時に、地域の子供た
ちがたくさん集まってきてくれました。



お菓子のつかみ取りも子どもたちに大人気
子供たちのパワーに圧倒されました
が、夢中になって楽しんでいる子供
たちの姿に刺激され、私たちも夏祭
りの雰囲気を楽しませていただきました。
子供たちのストラックアウトに
取り組む際の真剣な表情や、お菓
子や景品をもらってうれしそうにして
いる表情を見ることで、大きな元気

をいただいたように思います。暗く
なっても、どちらの出店からも行列は
途絶えることなく、終了時間ぎりぎり
まで子供たちが集まってくれました。

出店に来てくれた子供たちや保
護者の方々、そして当日も当セン
ターの出店を手伝ってくださった地
域の方々をはじめ多くの方々との有
意義な交流が持て、良き夏の思い
出になりました。



真剣な眼差しでストラックアウト
に挑む地域の子供たち