



# Jupiter

[ジュピター]

2016  
SPRING  
VOL.22  
春号



今年度も24名の新人を迎えました。フレッシュな気持ちを忘れず頑張ります!!

## Content

- 2 ようこそ!岡山県精神科医療センターへ  
**みなさん、はじめまして!!**
- 4 知ってますか?この病気 — VOL.1—  
**「統合失調症」**
- 5 **地域医療連携室だより**

- 6 **委員会紹介** [第8回 看護記録委員会]
- 7 うつ病に対する **認知行動療法研修会**
- 8 **趣味いきいき便り**
- 8 編集後記



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ノトを放ち、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。



**山本 佐知恵**  
やまもと さち恵

- 1 中3入院棟
- 2 看護師
- 3 読書 / 片付け、掃除
- 4 一期一会



**松戸 由子**  
まつど よしこ

- 1 西4入院棟
- 2 看護師
- 3 食べ歩きと友達と旅行
- 4 日々は前進



**野崎 雄飛**  
のざき ゆうひ

- 1 西3入院棟
- 2 看護師
- 3 釣り、野球、バスケ、フットサル
- 4 一生懸命



**常安 由紀恵**  
つねやす ゆき恵

- 1 中3入院棟
- 2 看護師
- 3 読書、音楽鑑賞
- 4 仲間で満ちた心を持つ者は強い



**正岡 愛**  
まさおか あい

- 1 東入院棟
- 2 看護師
- 3 音楽を聴くこと。書道、ソフトテニス、バドミントンも昔していました。
- 4 ありがとう



**佐野 巨**  
さの けんじ

- 1 臨床研究部
- 2 医師
- 3 料理
- 4 人間万事塞翁が馬



**住友 佳代**  
すみとも かよ

- 1 西2入院棟
- 2 医師
- 3 好きなバンドのライブに行くこと
- 4 日々是好日



**竹中 真理子**  
たけなか まりこ

- 1 西2入院棟
- 2 医師
- 3 ひなたぼっこ
- 4 且坐喫茶

# ようこそ！ 岡山県精神科医療センターへ

# みなさん、はじめまして！！

平成28年4月1日、新たな新任職員が入職してきました。各病棟・各部間に新しい風が入り、爽やかさを感じます。もう顔と名前は覚えていただけましたか？今後ともよろしくお願いいたします。

1 所属 2 職種 3 趣味・特技 4 好きな言葉



**木下 瑠子**  
きのした ゆうこ

- 1 中3入院棟
- 2 精神保健福祉士
- 3 カフェめぐり、ヨガ、サックス演奏
- 4 一期一会



**松浦 秀一**  
まつうら しゅういち

- 1 東入院棟
- 2 精神保健福祉士
- 3 体を動かすこと、ドライブ(旅行)
- 4 挑戦  
とりあえずやってみよう



**長谷川 えりか**  
はせがわ えりか

- 1 訪問看護
- 2 作業療法士
- 3 料理(料理教室にも通い始めました!)、自転車での散策
- 4 反省はしても、後悔はするな！(松岡 修造)



**井上 昌美**  
いのうえ まみ

- 1 西2入院棟
- 2 作業療法士
- 3 ギター、山登り、野球、AKBのダンスコピペ
- 4 努力は必ず報われる！



**東 美菜**  
ひがし みな

- 1 西3入院棟
- 2 看護師
- 3 好きなジャニーズのライブDVDを見るのが最近の趣味です(ちなみに嵐です笑) 4 困難は乗り越えられる人の所にしかやっこない



**小竹 雅裕**  
こたけ まさひろ

- 1 中3入院棟
- 2 看護師
- 3 ギター演奏、音楽鑑賞
- 4 継続は力なり



**木村 優**  
きむら まさひろ

- 1 西2入院棟
- 2 看護師
- 3 ギター
- 4 坂本 惣一郎



**坂本 惣一郎**  
さかもと そういちろう

- 1 東入院棟
- 2 看護師
- 3 サッカー観戦、ベース
- 4 時は金なり



**内藤 空**  
うちだ そら

- 1 西3入院棟
- 2 看護師
- 3 スノーボード、ウエイクボード、バイク
- 4 泥水を潜りて清き蓮の華



**荒木 和将**  
あらかい かずまさ

- 1 西2入院棟
- 2 看護師
- 3 体を動かすことが好きで、ジムに通って筋トレをしています
- 4 ありがとうございます



**高内 彩**  
たかうち あゆみ

- 1 地域連携班
- 2 精神保健福祉士
- 3 バasketボール、野球観戦、旅行
- 4 人は必要な時に必要な人と出会う



**松尾 幸太**  
まつお こうた

- 1 西3入院棟
- 2 精神保健福祉士
- 3 自給自足、アウトドア、釣り(へたくそですが)、ギター
- 4 人間万事塞翁が馬



**井本 実希**  
いもと みのり

- 1 中2入院棟
- 2 看護師
- 3 温泉めぐり♪
- 4 IF you can dream it you can do it.



**木下 春菜**  
きのした はるな

- 1 西2入院棟
- 2 看護師
- 3 嵐をDVDで見たり、音楽を聴くこと / 水泳
- 4 Smile again



**岡崎 まゆみ**  
おかざき まゆみ

- 1 中2入院棟
- 2 看護師
- 3 旅行 / すぐに寝れます
- 4 笑



**持田 雄太**  
もちだ ゆうた

- 1 西3入院棟
- 2 看護師
- 3 テニス、釣り、水泳
- 4 初志貫徹

## 知っていますか？この病気 - VOL.1 -

やりたいことを  
かなえることが、治療になる

## 統合失調症

患者さんにとって自分がやりたいことをかなえるために、しっかり治療を受け、自分のやりたいことをかなえることがストレスのコントロールにつながります。

### Q 統合失調症とは どのような病気ですか？

**A** ドパミンという脳の神経ホルモンのバランスが崩れることで、感情と行動のまとまり、視覚、聴覚、触覚などの知覚のまとまり、また、思考のまとまりがなくなってしまう病気です。

症状には陽性症状と陰性症状があり、陽性症状とは今までなかったものが現れること(たとえば、幻聴、妄想、衝動的な行動など)をいい、一方陰性症状とは、感情が表に出にくくなる(もしくは突然感情が表に出る)、意欲が出ない、集中力がなくなるなどの症状があります。比較的若い方になりやすく、100人に1人の割合でこの病気になるといわれています。発見初期は周囲の人から気づかれにくいいため、周りの人が気づくほど症状が悪くなるとはじめて病院を受診する方もいます。

陽性  
症状

### 統合失調症 の 症 状

陰性  
症状

今までなかったものが  
現れること

- ・幻聴
- ・妄想
- ・衝動的な行動 など

感情が表に出にくくなる  
(または突然感情が表に出る)

- ・意欲が出ない
- ・集中力がなくなる など

### Q どのようなことが原因で なりやすいですか？

**A** 原因ははっきりしていないのですが、大きなストレスがかかった時に神経ホルモンのバランスが崩れやすくなるといわれています。

### Q どのような治療を受けますか？

**A** ドパミンのバランスを整えるお薬を飲みます。副作用としては手足がふるえたり、体がこわばるなどの症状が見られることがありますが、最近では薬の副作用は減ってきています。

また、当センターでは、脳のリハビリテーションとして、認知機能リハビリテーションプログラム「脳力アップ」、自分の考えの特徴を知ってもらうプログラム「やわらか頭体操」を行っています。

### Q どんなことに 気をつければいいですか？

**A** この病気は再発しやすいため、再発予防のためにも自分の病気について勉強することが大切です。また、ストレスをコントロールすることも大切です。ストレスをためこまない工夫や適度な気晴らしをする必要があるかと思えます。

家族や周りの方は、患者さんの症状を否定するのではなく、患者さんの不安やおそれ、悲しみなどの気持ちを理解しようとする姿勢を伝えることが大切です。

患者さんにとって自分がやりたいこと(仕事や趣味など)をかなえるために、しっかり治療を受け、自分のやりたいことをかなえることがストレスのコントロールにつながります。

統合失調症とは治療可能な病気です。時間をかけて回復する方もおられ、当センターでは患者さんの症状に合わせて治療内容を相談しています。不安なことがある場合には、いつでも当センタースタッフにご相談ください。

## 地域医療連携室だより

# 新体制でスタートしています!!

新たに精神保健福祉士が3名、社会福祉士が1名、事務が1名体制になりました。



地域の関係機関と連携を深め、患者さんが適切に医療や福祉支援サービスとつながり、望む支援が受けられることを目指しております。

## 地域医療連携室の役割

受診・入院のご依頼は  
連携室にご連絡ください。

患者さん、ご家族からの受診の相談、病院やクリニックからの受診・入院のご依頼窓口です。担当医師や部署と調整のうえ迅速に対応させていただきます。

※当センターの外来は原則予約制になっております。  
※急患の際にもご連絡ください。受け入れの調整を医師と協働でおこないます。

さまざまな問い合わせ窓口として  
ご活用ください。

「どの部署や医師に問い合わせしてよいかわからない」「外来通院中の患者さんのことで相談したい」などの問い合わせを院内の必要な部署と連絡調整し対応いたします。ご不明なことは地域連携室へご連絡ください。



▼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 / 8:30~17:15



## 委員紹介

第8回

## 看護記録委員会

看護記録の質の向上のためにがんばっています！



## 看護記録委員会とは

看護記録の質の向上のために、監査と定期的なマニュアルの見直しを行っています。また、新人さん向けに年に2回SOAPという診療録の書き方の研修と表現事例の研修を行っています。

## 看護記録について

看護記録の目的は、私たちが看護師が日々行っている看護過程の展開を示すものであり、医療チーム、患者さんと看護師の情報交換の手段でもあります。患者さんの心身の状態や病状、医療の提供の経過およびその結果について事実に基づき正しく記載し、不適切な表現は避けるよう指導しています。

## 監査について

看護記録委員会が行っている監査には、「定期監査」「部署監査」「クロス監査」の3種類が

あります。「定期監査」とは、入院1カ月目に電子カルテ看護記録監査表を用いて、自己評価と他者評価を行い、基本的な記録方法で記載されているかどうかを見ていきます。「部署監査」も同様の監査表を用いて、各入院棟の記録監査担当者により実施するもので、看護過程の展開に焦点を当て個別な看護展開と記録ができていているかを見ていきます。「クロス監査」とは、記録委員による入院棟間の監査です。これらは、看護実践の一連の記録が適切か、ケアの妥当性や適切性を評価し、次の看護にフィードバックするという目的があります。

## メンガー患者看護分類法

当センターでは、看護必要度を評価するツールとして、メンガー患者看護分類法を導入しました。その目的は、患者さんに必要なケアの量を評価し、病院全体のツールとして用いることと、患者さんの状態評価として用い、継続的な視点で患者さんを把握し、ケアの質の向上を目指すためです。

具体的には、私たちが日々行っている目に見えにくい看護ケアを、危機的・集中的・積極的・中等度・最小限の5段階で分類していきます。聞き慣れ



看護記録マニュアル

ない表現ではありますが、慣れてくると患者さんのイメージが浮かんでくるようになります。思います。看護師の皆さんは、単に点数をつける作業にならないよう、患者さんの事を思い浮かべながら、患者さんに必要な看護ケアを評価していきましょう。

## 最後に

24時間患者さんのそばにいる看護師だからこそ伝えられる看護を明文化し、情報提供できるように正確で適切に記録していきたいと思えます。

# うつ病に対する 認知行動療法研修会

平成28年3月12日に岡山県認知行動療法普及事業の一環で、「うつ病に対する認知行動療法研修会」を以下のような日程で実施致しました。県内の様々な領域で医療に携わられている専門家・総計60名以上に参加していただき、とても充実した研修が行えました。参加して下さった方々には厚く御礼申し上げます。

## 日 程

- 10:00～10:45 うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアルの紹介
- 11:00～12:30 認知行動療法におけるコミュニケーションスキル
- 13:30～14:30 行動活性化について
- 14:45～15:45 認知再構成について
- 16:00～16:30 全体討議、質疑応答



## Voice

ここでは皆さんに研修での様子をお伝えするために、当センターでの参加者の声をお届けしたいと思います。

### 看護師長 大東 真弓

研修では普段行っている院内の認知行動療法の研修とは異なり、院外の方とペアになってワークショップを受けることができたことが良かったです。それによって改めて自分が苦手なところや、認知行動療法について考える機会になったと思います。また、気分を表現する作業や、患者さん役になってホームワークをする時の大変さなどが体験でき、日頃患者さんが書いてきてくださる活動記録表などができるまでの苦労についても実感することができました。



### 心理士 小西 菜緒

今回の研修で、認知行動療法の基本姿勢や理論について相談者役・治療者役を体験しながら学ぶことができました。ロールプレイでは、患者さんと治療者が問題を一緒に検証していく体験ができ、大人の方の問題整理・解決にとても役立つと思いました。今後もトレーニングを重ね臨床の中で活かしていきたいです。



### 社会福祉士 岡崎 こず枝

私は、新規患者さんの予約受付業務をしています。最近は「認知行動療法をしていますか」という質問が増えており、注目されていると感じていました。込み入った感情のまま相談される患者さんに対しても、思考・気分と一緒に分析して、感情を和らげる手伝いができるように、研修で学んだことを、日々の業務に活かして行きたいです。



### 看護師 中西 一枝

会場は、後の席まで埋まっていて、認知行動療法を学ぼうという参加者の熱気に溢れていました。研修会では、面接を実際に演じたDVDを上映したり、隣同士で、治療者になったり、患者さんになったりして、模擬面接を行ったりしました。気づきを引き出す質問の仕方など、すぐに臨床に活かせるような学びがいっぱいありました。成果を上げていくためには、まだまだ研鑽が必要と思われますが、経験を重ね、患者さんとともに、「肌でその成果を感じられる」ように成長していけたらと思います。ありがとうございました。



## 『ホットヨガとの出会い』

急性期治療入院棟 清板 摩利子

ホットヨガを始めて3年が過ぎました。きっかけは友人からの誘いでした。もともと冷え性だった私は、汗をかいたことがほとんどなく友人の滝のような汗をかくという言葉に惹かれてホットヨガを始めました。



ヨガにも色々な教室があって、リンパヨガ、ベーシックヨガ、お腹引き締めヨガ、

美脚ヨガ、パワーヨガetc…たくさんのヨガの中で習ったヨガのポーズで、私の一番好きなポーズは「立ち木のポーズ」です。大地に根を張り空へと枝を伸ばした木のイメージ、片足で立てるバランスポーズなので、日によって上手くできる時もあればできない時もあります。そんな自分の毎日の変化を楽しみながら認め集中することが大切だそうです。1時間の教室でヨガが終わる時に先生が「今日も手足



が動くことに感謝しましょう。ナマステ(ありがとうございました)」と言います。沢山汗をかいた後にこの言葉を聞き、身体は勿論のこと、心も何だかボカボカリフレッシュできます。

# 趣味いきいき便利

職場でも私生活でもイキイキしている職員の秘訣は“趣味”にあり!? そんな充実した日々を楽しんでいる職員の熱中している趣味を紹介します。



## 『野球という趣味の大切さ』

東古松サント診療所 宮原 祐樹

こんにちは。精神保健福祉士で東古松サント診療所配属の宮原です。僕の趣味はカメラ、音楽、旅行と色々あるのですが、今回は野球を紹介させていただきます。



僕が野球を始めたのは小学生の時からです。阪神ファンの父の影響で

した。毎日野球中継を見てきたので自然と野球に興味を持ち、気づけば少年野球チームに入り毎週グラウンドで走り回っていました。それから中学、高校、大学と続け、今も職場の野球チームに入らせていただいています。ポジションはキャッチャーなので、縁の下の力持ちとして頑張っています。野球と出会えたことで、多くの方たちとも出会い、目標を持つ大切さを知りました。もちろん、しんどいこと



や止めたいときもありましたが、今では続けていてよかったと思っています。

皆様も趣味を大切に、いろいろなものに興味を持っていただければと思います。

## 編・集・後・記

桜の花も咲きそろい心躍る頃となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。「Jupiter春号」をお届けします。

春は桜や菜の花、チューリップ、たんぽぽなど綺麗に咲き、お花見など外に出かけたくなる季節でもあります。そして出会いの季節でもあります。新入生・新社会人の皆様、お身体に気をつけて何事もフレッシュな気持ちで挑戦してください。皆様にとつて、素敵なことがありますように。

新年度を迎え、皆様にとって更なるご多幸ありますようお願いいたします。本年度もご愛読のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



Jupiter 2016 春号  
VOL.22

2016年4月30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

☎086-225-3821(代)

ホームページ●http://www.popmc.jp

制作協力●(株)あどりえ、ぼう

印刷所●友野印刷(株)