

# 榊原病院 Monthly

## Vol.36 2019.July

独立行政法人国立病院機構 榊原病院  
National Hospital Organization SAKAKIBARA Hospital

### 院長

村田 昌彦(むらた まさひこ)

1962年生まれ

1991年富山医科薬科大学医学部卒

1996年同医学部大学院卒

2014年国立病院機構北陸病院精神科部長

2015年国立病院機構榊原病院副院長を経て、2018年国立病院機構榊原病院長就任。

日本司法精神医学会理事。



### 診療科

- ・ 一般精神科
- ・ アルコール・薬物依存症  
専門外来
- ・ こころのリスク外来

### 病床数

176床

- ・ 精神科病棟 158床
- ・ 医療観察法 18床
- ・ 認知症ユニット

### 病院理念 この病院で最も大切なひとは治療を受ける人である

#### 《 訪問看護ステーション開設しました！ 》

ゆうはあと訪問看護ステーション管理者 松井 恵美

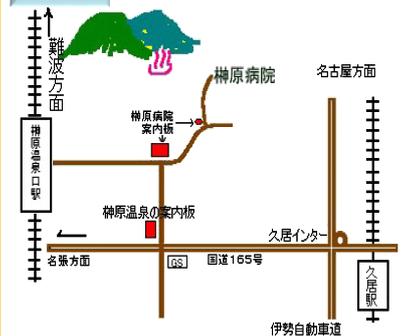
榊原病院では、平成16年より当院通院中の患者様を対象に訪問看護を実施し、在宅など地域での生活が継続できるよう支援しています。多くの患者様に利用して頂き、訪問看護件数は平成27年度：1,313件/年、28年度：1,940件/年、29年度：2,547件/年、平成30年度2,832件/年と年々増加しています。

一般医療同様に精神医療においても入院医療から在宅医療への移行が加速すると予測されており、訪問看護の重要性やニーズはより一層高まると言われています。

当院は、訪問看護の基盤や実績を生かし、当院が所在する津市を中心とし、在宅などで治療を続けられている方の支援者として、当院へ通院中の方だけでなく当院以外に通院中の方々の支援者でもありたいと考え、令和元年6月に“ゆうはあと訪問看護ステーション”を開設しました。訪問看護では、症状の観察・相談、薬の管理、通院継続の支援・相談、生活支援・助言・援助、対人関係・コミュニケーションへの支援、家族支援、社会資源の活用支援・相談などのサービスを行っています。1人1人の利用者様のニーズに丁寧に応じ、治療を続けながら、住み慣れた場所や新たな環境で安心して暮らしていけるような支援を継続したいと思っています。

訪問看護ステーションの名称“ゆうはあと”には、「YOU」あなたを大切に「ゆう」、「結う」信頼で結ぶ「ゆう」、「優」優しさで寄り添う「ゆう」、「はあと」心を込めた訪問支援を実践するという想いが込められています。その想いと共、訪問看護の理念“私たち「ゆうはあと」は、あなたの療養、そして暮らしを支えます。少しでも豊かに、少しずつ豊かになりますようにこころで支えます”を胸に訪問看護スタッフ一同で試行錯誤しながら訪問看護を実施しています。

今までの外来訪問看護の時以上に利用者様や地域社会に貢献できるように精一杯努力させて頂きます。今後共よろしくお願ひ致します。



電車・バス / 近鉄久居駅下車、三交バス(榊原温泉口駅行)にて約30分。榊原口バス停下車徒歩約10分。

自動車 / 久居インター(伊勢自動車道)より西へ約20分

マイクロバス / 久居駅より直通バス(約25分)



### トピックス

#### 行事・出来ごと

- 令和元年6月1日、訪問看護ステーション「ゆうはあと」オープン
- 令和元年6月13日、防災・消防訓練実施
- 令和元年7月21日、第6回市民公開講座開催予定

#### 教育・研修

- 令和元年5月17日、三重県医療観察法ネットワーク研修会開催
- 令和元年7月2日～5日、令和元年度第1回CVPPP指導者養成研修会開催
- 令和元年7月10日、三重県難治性精神疾患ネットワーク研修会・症例検討会(YOU-C-C)開催

榊原病院ホームページ  
QRコード



## 地域医療連携室だより

### 〈医療福祉相談のご案内〉

経済的な心配、福祉サービスの利用、退院後の生活など病気によって生じた生活上の困り事について、精神保健福祉士がご相談に応じます。相談をご希望の方は、主治医、看護師及び医事受付まで申し出てください。

## 訪問看護ステーション

令和元年6月に「ゆうはあと訪問看護ステーション」を開設しました。利用者様が地域で安心して暮らしていただけることを目標として訪問看護を提供しています。症状の観察や相談・お薬の管理・通院継続の支援・対人関係・コミュニケーションへの支援など、心身の回復のお手伝いを目的として行っています。

私たち「ゆうはあと」は、あなたの療養、そして暮らしを支えます。少しでも豊かに、少しずつ豊かになりますようにここで支えます。

## 治療抵抗性精神疾患への医療

### 〈クロザピンの治療状況〉

治療抵抗性統合失調症に対して、平成26年10月に1例目の投与を開始し、令和元年6月までに全症例は81例となりました。新規導入は4月1例、5月2例、6月1例でした。順次投与を開始する予定です。クロザピン通院専門外来も開設しております。



## 認知症医療・アルコール・薬物依存医療・こころのリスク外来

### 〈認知症医療〉

認知症の患者様は高齢であることから、様々な合併症をお持ちの方が多くおられます。また、アルコール問題の後に、認知機能が低下した方、さらに身体疾患に併発した認知機能の障害のある方は、若年の方にも見られます。したがって、現在は80歳以上の超高齢の方と50～60代の若年の方にも見られます。身体的な問題については、三重中央医療センターと連携を図りながら、幻覚や妄想、不穏など認知症の周辺症状（BPSD）に対応しています。

一般病院や介護施設において、BPSDの問題でお困りの場合はご相談ください。

### 〈アルコール・薬物依存医療〉

適正な飲酒量とはどの程度かご存知でしょうか？「節度ある適度な飲酒」とは、純アルコールで1日約20グラム程度、つまり日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本だけなのです。日本酒3合では健康に悪影響の出る「多量飲酒」（健康日本21）と言われています。もし減らすことが難しいという方がおられましたら、外来・入院での治療プログラムにてご協力させていただきます。

お一人で、ご家族だけで悩み解決しようとするのではなく、まず専門スタッフへお気軽にご相談下さい。ご自分だけで抱えずに相談することが、病気を回復する第1歩です。

### 〈こころのリスク外来〉

思春期・青年期はこころのリスク状態が高まり、さまざまなこころの病気を発症しやすいと言われています。当外来はこころのリスク状態を早期に発見・治療していくための専門外来ですので、お気軽にご相談ください。



## デイ・ケア案内

デイケアは毎週、木曜日を除く週4日、北病棟3階作業療法室奥で実施しています。実施時間は9時30分から15時30分です。榊原地区の自然を楽しむ町内散歩や、スポーツ、音楽、アートなど様々な楽しみごとを行います。昼食づくりやお菓子作り、喫茶の会など、実用的な体験もできます。参加者で協力しあって、コミュニケーションの練習も、がんばっています。

参加希望の方は主治医またはデイケア担当者にご連絡下さい。デイケアのパンフレットを外来待合室に置いてあります。また、病院ホームページに月間プログラムもあります。お気軽にお問い合わせ下さい。



(左) デイケアで作りました。調理は人気プログラムです。おいしい食事を作りました。  
(右) 卓球をしました。スポーツも人気です。卓球名人がデイケアにはたくさんいます。

## 栄養コラム



### 《便秘は万病のもと?》

腸には100兆個、1000種の菌が存在します。これらは栄養素を分解するほかにからだの免疫系を刺激し、病原菌の増殖を防ぐという重要な役割を担っています。そのため便秘を放置すると腸内にガスがたまることで血液循環が悪くなり、食欲不振・腹痛などを引き起こすだけでなく、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。また悪玉菌が増加すると大腸がんの引き金にもなるなど、便秘は万病のもとと言われる。そのため、前回のコラムで紹介したように、便秘解消のためにも食物繊維・発酵食品・朝食の摂取で便を「作る」・「育てる」・「出す」ことを意識して、たかが便秘とあなどらないようにしましょう。

## 健康睡眠12ヶ条～第九条～熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠

- ・寝床で長く過ごしすぎると睡眠のぐっすり感が減ります。
- ・年齢にあった睡眠時間をめざしましょう。年齢を重ねると、若いころと比べて必要な睡眠時間は減ります(45歳では6時間半、65歳では6時間とされています)。
- ・それでも長く寝ようとして寝床で過ごす時間を長くしようとしても、かえって睡眠は浅くなり、夜中に目が覚めることが増え、ぐっすり感がなくなってしまいます。
- ・寝る時間・起きる時間を見直し、適正な睡眠時間がとれるようにしましょう。
- ・適度な運動は睡眠を促進します。できれば毎日、日中に習慣として軽い運動をすることができれば、昼のスッキリ感が増して夜のぐっすり感を増やすことができます。

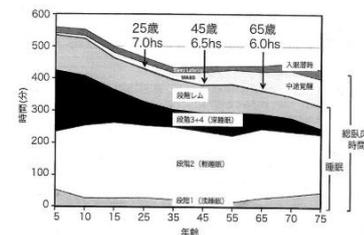


図1 年齢と睡眠 (Chayant et al., 2004より引用改定)

65歳の若夜睡眠ポリグラフ検査を用いて客観的に夜間睡眠量を調べた研究から、5～102歳の健康な人377人(5～19歳1186人、20～102歳2391人)の睡眠についてまとめたもの。10代前半までは8時間、20歳で約7時間、その後20歳過ぎて、45歳に約6.5時間、さらに20年過ぎて65歳になると約6時間というように、歳入るにつれて20年ごとに30分程度の割合で夜間睡眠量が減少する。結果的に、加齢により深層睡眠が減少し、軽層睡眠や浅層睡眠が増えることがわかる。