

や ま だ ん の
山 田 野

47

独立行政法人 北陸病院
国立病院機構

〒939-1893 富山県南砺市信末5963
TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

「マインドフルネス」

副院長 吉田 光宏

当院の様な療養型病院は、ノルマ達成型企業や入退院の激しい急性期病院に比べて、ストレスが少なく「患者より職員が療養してんじゃね」と誤解を受けることがある。ストレス度は、個人差があり、業務負担度でも違うのであろうが、どの組織でも心身に支障をきたす役割の人が出てくる可能性がある。

「認知行動療法」は、認知の歪みを修正する技法で、不安障害、うつ、不眠症に対して、明らかな治療効果が確認されている。当院の白石潤統括診療部長が中心となって、当院のみならず、金沢医療センターにおいても「認知行動療法」を用いた診療を行っている。

昨今、「認知行動療法」を超えていく手法や考え方が台頭し、その代表的手法の一つが、「マインドフルネス認知療法」で、20年前にはごく一部の研究者の関心を集めていただけに過ぎなかったが、研究論文やメディアで取り上げられる機会が増加し、代替精神療法として、また心身の健康維持の手段の一つとして、Google、Facebook、Yahoo!といったシリコンバレー企業が研修に取り入れ、教育現場にも普及しつつあることで注目されている。米国心理学会によると、マインドフルネスは約2500年前の仏教思想に基づいた考えで、「価値判断を伴わずに今・この瞬間に意識を集中している状態」を指し、瞑想から宗教的要素を少なくしたもので、瞑想の一種ととらえることができるという。

瞑想には様々な種類があるが、マインドフルネス以外に禅、ラージャヨーガ、サマタ、ヴィパッサナーなどの瞑想に関する研究論文のレビューでは、瞑想によってストレスや不安、抑うつレベルが低下し、睡眠の質や全般的健康状態が向上する可能性や、瞑想は血圧値低下や禁煙成功率向上、心筋梗塞リスク低下にも寄与する可能性が示唆されている。これを踏まえて、米国心臓協会（AHA）は「心疾患リスクの低減では脂質値や血圧値の上昇に対する確立された治療と生活習慣是正を主軸とすべきだが、これらに加えて瞑想を取り入れることもリスク低減に役立つ可能性がある」とコメントしている。

当院は、274床（一般100床≪精神174床）あり、精神科医、心理士、精神科OTが、他病院より充実している。心理士や精神科OT・看護師は、マインドを扱う専門家である。伝統的心理療法で治療効果がない症例やストレス度が高い職員に対して、精神科系スタッフが充実している当院でマインドフルネスなどの新しい研修を検討してみたいかであろう。こういった取り組みが、地域に浸透していき、呉西の高齢女性や退職後男性の全国平均よりかなり高い自殺率低減につながれば幸いである。

写真は、今年3月にリスボンで開催された学会の際に立ち寄った「ここに地果て海はじまる」で有名なユーラシア大陸最西端のロカ岬。呉西地区に多い脊髄小脳変性症「マシャド・ジョセフ病」で有名なアゾレス諸島が遠くに望めます。東尋坊やヤセの断崖と似ていますが、高さは140mと5倍ほどで、日本海より明るい海でした。



『2019年度 認知症ケア研修』開催

副看護部長 坪井 奈巳



今年も9月10日(火)から4日間、『認知症ケア研修』を開催しました。今年度は、富山県・石川県からの参加はもちろんですが、東京都・兵庫県・静岡県・新潟県と遠方からも参加をいただきました。病院や施設など多方面からの参加があり、担当者としては嬉しい限りです。

天気予報では、4日間とも「雨マーク」、さらに関東地方に台風

が接近していたため、北陸病院まで辿り着いていただけると心配していましたが、無事に開講式を迎えることができました。

当院の目玉はなんといっても『**認知症の人と家族の会**』の方々との“カフェ”と題した意見交換会です。みんなで唄を歌い、認知症の方や家族の方々の日頃のご苦労や工夫していること、そして被介護者さんのことを語られる中で、大切に思われていることを感じ、自分たちの日頃の関わりを考える良い機会になりました。

そして、3日目に「老人体験スーツ」「視野狭窄ゴーグル」「耳栓」をして高齢者になりきり、不便さを感じながら移動・歩行などを体験することで、高齢者への声のかけ方、触れ方をみんなで確かめました。

この時間の中で、初対面の研修生20人が打ち解け合い、研修後半の“事例検討会”に突入しました。

事例検討会では、日頃の関わりの中での悩みや、上手くいかなかったことなどを話し合い、講義から学んだことを確認し合いながら、これからの看護・ケアの方向性を出し合いました。

グループ発表も個性にあふれ、患者役・看護師役による寸劇での発表もあり、プレゼンテーションの重要性も学ぶ研修となりました。

長いような短いような4日間でした。それぞれの病院、施設でこの4日間の学びを活かし、患者さん、入所者さん、そして家族の方々によりよいケアができるよう、頑張っていきたいと思います。

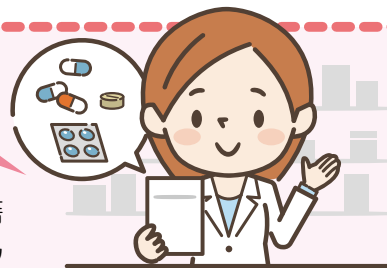
最後に、『2019年度 北陸病院 認知症ケア研修』に携わっていただいたすべての方々に感謝いたします。



担当者一同

薬剤科の紹介

薬剤科長 渡邊 幸雄



当院の薬剤科は、3人の薬剤師と1人の薬剤助手の4人が在籍しています。薬剤科の仕事は、主に調剤、薬の管理、患者さんへの薬の説明などです。

調剤は、医師の処方した処方箋に基づき、薬学的な考慮を行った後、お薬を取り揃え、患者さんへお薬を渡すという行為です。外来受診後、お薬がお手元に渡るまでに時間がかかることがあります。お薬を待たれる患者さんが多かったり、錠剤を粉砕して粉にしたり、チェックに時間のかかる場合があります、どうしても時間がかかってしまう場合があります。

当院では町中の薬局でお薬がもらえる「院外処方せん」を出しています。調剤薬局でしたらどこでもお薬をもらえますので、病院内でお薬ができるのを待たずに帰ることができます。

詳しくは薬剤科及びスタッフにお尋ねください。

入院中の患者さんには、毎日の飲み薬や注射薬の準備を薬剤科で行い、病棟スタッフに渡し、使用していただいております。より細かい薬学的管理を行なうため、薬剤師が病棟に行き、お薬の使い方、服薬後の状態などを確認、個々の状況に沿った説明も行っています。

また、チーム医療にも参画し、栄養サポートチーム、感染対策チーム、褥瘡対策チームなどのチームの一員としてラウンドを行っています。

お薬についてわからないことがありましたらお気軽にお尋ねください。

盆踊り



南1階病棟看護師長 松柳 斎

8月28日に、夏の恒例行事、北陸病院合同盆踊りが開催されました。

参加者は、患者さんが98名・職員が87名・ボランティアの方が27名、総勢213名の参加となりました。体育館の中央に檣を組み、檣の周りの内側を歩行できる患者さん、外側を車椅子の患者さん

に分かれ、各々に介助者が付き笑顔一杯にして踊っておられました。

体育館内は、日中にもかかわらず、カーテンを閉め、薄暗い中ちようちんをともすなど、お祭りの雰囲気満載の会場設定でした。

踊りの合間に、ボランティアの『かおる会』と『となみ野乃会』のみなさんによる福光音頭など3曲の踊りが披露されました。参加者全員で、優雅な舞を鑑賞しました。

また、リハビリテーション科は、患者さんとの御輿担ぎ・和太鼓による乱舞など勇壮な出し物で、盛り上げてくれました。『わっしょい・わっしょい』との掛け声と和太鼓が体育館中に鳴り響き、会場が一気に活気づき楽しい時間を過ごしました。

北陸病院では、このような行事を実施する際、患者さん1人に1人の介助が必要であり、病院職員だけでは決して行えません。今回も27名の貴重なボランティアの方々の手をお借りして実現することができ大変感謝しております。中には高校生ボランティアの方も参加され、当院を知ってもらう良い機会になったのではないかと思います。今後も地域の皆様の協力を得ながら、利用者の方にも地域の方にも喜んでいただける有意義な、行事運営を行っていきたく思います。

外来担当医表

項目	月	火	水	木	金
精神科（初診）	石橋・坂本	志摩・岩戸・坂本	白石・池田	松下・白石	市川・石崎
精神科（再診）	松下・市川	白石・池田	石橋・志摩	市川・岩戸	池田・松下
脳神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田・小竹	小竹
内科	渡辺	渡辺	中村(渡辺)	(渡辺)	(渡辺)
心療内科			白石		
睡眠外来（初診）			細川	細川	
睡眠外来（再診）	吉田	細川	細川		
専門外来	もの忘れ外来（吉田・坂本・市川・池田） パーキンソン病外来（吉田・小竹） 重症心身障害児<者>外来（石崎・池田） 認知行動療法外来（うつ、不眠）（白石）		認知症セカンドオピニオン外来（吉田） 遺伝カウンセリング外来（小竹） 禁煙外来（白石）		
<p>●診察は完全予約制となっております。地域医療連携室にご相談ください。</p> <p>●受付時間・・・8:30～11:30 診療時間・・・8:30～12:00</p> <p style="text-align: center;">【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950</p>					
デイケア	担当：岩戸				
担当医	志摩・岩戸	志摩・岩戸	志摩・岩戸	志摩・岩戸	志摩・岩戸

※ 担当医が不在の場合、当日主の再診医（午前）

看護職員 随時募集中

- *常勤看護師
 - *非常勤看護師……
 - *非常勤看護助手…
- 時間・曜日などは要相談
(週28～32時間内)

採用試験は随時行っています。 病院見学大歓迎!

元気に働ける方、大募集!!!
私たちと一緒に『北陸病院』で
お仕事をしませんか。

時間は
要相談

平日10時から
実施しています。

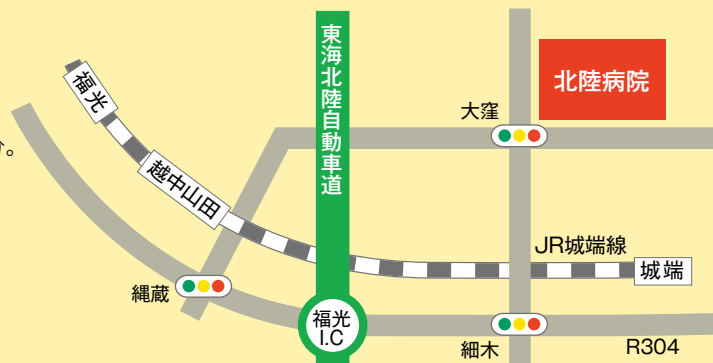


連絡先 独立行政法人国立病院機構北陸病院 庶務班長

〒939-1893 富山県南砺市信末5963
TEL: 0763-62-1340 (代表)

【交通アクセス】

- ◆交通機関
JR城端線、城端駅より、タクシーで約5分。
- ◆高速道路
東海北陸自動車道、福光ICより約5分。
- ◆南砺市コミュニティバス
JR城端駅・福光駅より出ています。



独立行政法人 国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~hokuriku/>

認知症疾患医療センター

睡眠医療センター

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】池田・坪井・岡島・坂本