

やまだんの 山田野

26

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

病棟建替工事



平成25年4月12日金曜日、起工式(安全祈願祭)が行われました。あいにくの雨模様の天気でしたが、式が始まると同時に雨も上がり無事終えることができました。

振り返ってみれば(という私は昨年の4月に赴任したので1年半ですが・・・)、病棟建替計画の話が出てから、設計は進むがなかなか(何年も)承認が下りない状況が続きました。しかし、やっと昨年夏に承認され「これから!」と思いきや、入札が不調となり約3ヶ月延びてしまいましたが、再入札で落札業者が決まり何とかこの日を迎えることができました。一歩進んでは一歩下がる状態から脱せられ感無量となりました。

今回の建替工事は、4階建の南病棟(1~3階に精神科病棟、4階に作業訓練棟)の1期と2階建の西病棟(重症心身障害、神経難病)の2期に分けて整備しますが、まず1期分として南病棟が平成26年3月に完成予定、2期分の西病棟は平成27年3月に完成予定です。

工事は、基礎部分の掘削から始まり、現在は2階部分の躯体工事を行っていますが、型枠が外れない現状では、見た目は工事が進んでいないのでは無いかと思ってしまう。

今後は4階まで躯体が立ち上げれば、外壁、内装等の工程に入り、来年3月の完成を目指します。患者様などにおかれましては、今しばらくお待ちいただきたいと思ひます。

この病棟建替工事が終われば、次は外来診療棟、サービス棟の建て替えを視野に入れなければならないと考えています。しかし、精神疾患主体の病院経営は非常に厳しく、工事費の捻出をどのようにしたらよいかが一番のネックとなり、また、場所はどこにするのかなど課題が山積しています。

更に、患者様、地域の皆様方から信頼される病院、あるいは職員が働きやすい病院となるようハード・ソフトの両面で整備し、地域で必要とされる医療サービスの提供を行えることを目指し、職員一同頑張らなければならないと思っています。

最後になりましたが、工事期間中、騒音・振動等の発生、大型車両の通行等皆様方には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

(事務長 樋川 洋一)



うつ病の認知行動療法について **その2**

前回は認知行動療法について、その基礎となる「こころの理論」について説明させていただきました。今回はうつ状態の時によくみられる、かたよった考え・行動パターンについて述べたいと思います。

◆うつ思考（マイナス思考の3パターン）

ストレスがたまって気分がうつ的になっているとき、私たちは自分、周囲、将来の3つに悲観的な考えを持ちやすくなります。

①自分に対して悲観的

自分のことをマイナスに考えすぎる傾向です。「きちんとできない自分はダメな人間だ」と考えて、自分自身を否定するような考え方をしてしまいます。そのため過度に自分を責めすぎることがあります。

②周囲に対して悲観的

周りの人や物事をマイナスに考えすぎる傾向です。「自分のように何の役にも立たない人間とつきあいたいと思う人はいない」と決めつけ、まわりの人との関係がうまくいっていないと感じるようになります。

③将来にたいして悲観的

今後のことを前向きに考えられない傾向です。将来への希望を失い、「いまの状況はそのまま変わりようがないし、このつらい気持ちは一生続くだろう」と考えます。「どうせダメだ」と初めからあきらめてしまいます。

◆うつ状態でよくみられる行動例

以上のような悲観的な考え方が行動面にも影響を及ぼします。

活動量が減る

楽しみが無くなったり、達成感が得られないため元気のもとが無くなってしまいます。そのため「何もできていない」と自分を責めてしまいます。

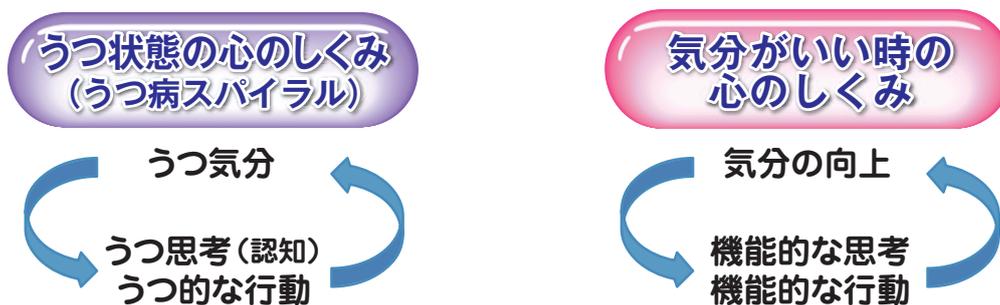
ぐずぐず主義

やらなければいけないことを先延ばしにし、問題を避けて他のことにふける（酒、インターネットなど）。やらなければいけないことがたまってしまい自分を責めてしまいます。

周りにうまく助けを求められない

困っていてもなかなか周りに相談ができなくなります。

うつ気分がこのような思考（認知）や行動の原因となりますが、逆にこのような思考や行動がうつ気分を悪化させます。この悪循環をうつ病スパイラルといいます。一方、気分がいい時には、思考、気分、行動はいいサイクルで回っていることが多いものです。認知行動療法では、思考や行動に働きかけることによって、気分が向上することを目指します。



あなたが悪いわけではない

ここで問題にしているのは「あなた」ではなくあなたの「考え」です。「人」は変えられませんが、「考え」は変えられます。あなたのストレスを軽くするために、あなたの考えをやわらかくするのです。あなたが自分らしく生きていくためには、あなたが自由な考えを身につけること、そしてストレスを軽くすること、の両方が必要なのです。

◆つらくなったときに頭に浮かんだ考えやイメージに注目して、バランスの良い考え方に変える

認知行動療法では、つらくなったときに頭に浮かぶ考え（自動思考）を現実にとった柔軟なバランスのよい新しい考えに代えて行くことで、そのときどきに感じるストレスを和らげる方法を学ぶことが出来ます。そして楽な気持ちでもっと自分らしく生きられる可能性がでてきます。

（第1精神科医長 白石 潤）

「長寿を祝う会」

中秋の名月の9月19日、5病棟では「長寿を祝う会」を催しました。当病棟は平均年齢が81歳と高齢者の方々が入院されています。9月の第3月曜日は「敬老の日」で、各地域では敬老の日のお祝いをされています。当病棟でも入院中の患者さまに敬意を表するとともに、季節感を味わっていただきたいという思いから、年間行事の中でも一番大きなイベントとして開催して20年近い歴史があります。

催しの会ではまず、長寿番付発表をします。40名の患者さまの中から、横綱から前頭まで5名の方を発表します。今年も上位すべてが90歳代でした。超高齢社会であり社会の縮図を感じました。お祝いのくす玉割りは、98歳と97歳の患者さまにお願いし会の幕開けです。



次に、ボランティアで訪問して下さった『はまゆうの会』『きさらぎの会』『笠舞乱華』の総勢20名の方々に、踊りと唄を披露していただきました。患者さんの中には、ハワイの踊りを見て「ハワイ風の踊りやな、昔連れとハワイに行ったことがある。」と話され頬がほころんでいるのが印象に残っています。また、着物を着て踊っている方を見て真似をして踊ったり、なじみのある富山県の民謡では、音楽に合わせて手拍子したりと楽しんでおられる様子が多く伺えました。ボラン



ティアの皆さん、本当にありがとうございました。

さらに、実習に来られている富山病院附属看護学校の実習生の皆さんは、ピアノ伴奏と唄で盛り上がり花を添えていただきました。「大きな栗の木の下で」を総数70人で歌い、ちょっとした合唱団となり、患者さまと共に歌い踊り、ホール一体が和やかな雰囲気での1時間でした。

入院中の患者さまは重度の認知症の方が多い中、このひときは集中して観賞されています。



来年も盛大な『長寿を祝う会』を今から意気込んで楽しみにしているスタッフは多く、行事を機会にこれからも心温まる看護を提供していきたいと思えます。どうぞ宜しくお願いいたします。

(5病棟 看護師 吉岡真紀子)

外来担当医表

項目	月	火	水	木	金
精神科（初診）	市川・坂本	坂本・市川	白石・坂本	石崎・池田	細川・白石
精神科（再診）	石崎・松原	白石・池田	村田・松原	市川・大平	池田・大平
神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田	小竹
内科	戸部	渡辺	戸部	清澤	戸部
睡眠外来（初診）			細川	細川・戸部	
睡眠外来（再診）		細川	戸部		
専門外来	もの忘れ パーキンソン病 認知行動療法 重症心身障害 ①認知症セカンドオピニオン（吉田） ②精神科薬物療法セカンドオピニオン・クロザピン使用について（白石） ③遺伝カウンセリング（小竹）				

●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。
 ●受付・診療時間・・・8:30～11:30
 【地域医療連携室 直通電話】 **0763-62-1950**

看護師・看護助手募集中！

お気軽に総師長室までご連絡ください。

平成26年3月に看護学校卒業見込みの方、看護師の資格をお持ちの方を募集しています。子育てが一段落したからまた働いてみたい方、ゆっくり患者さまと関わる看護をしたい方、大歓迎です。私たちと一緒に働きませんか。話好き・世話好きな方、看護助手として病院で働いてみませんか。仕事は看護業務の補助や患者さまの介護、病棟内の清掃などで、経験や資格は不要です。勤務時間についてはご相談ください。



【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城端線・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/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・宮嶋・前田