

や ま だ ん の
山 田 野

25

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

ドッコイショ!

皆様こんにちは!!! 総看護師長の橋 直美と申します。

金沢医療センターより、4年ぶりに総看護師長として転勤してきて3か月がたちました。

私の職業人生の中で、大阪の母子センターを皮切りに9回目の転勤で、この地に参りました。朝日の昇る白山連峰を右手に眺め、病院に近くにつれて、屏風のようにそびえ立つ、立山連峰を正面に眺めながら、毎日1時間半のドライブ(?)で、城端に通っています。

北陸病院は、4年前と変わらずに桜の木々の中に佇み、野鳥のさえずりと南砺市の循環バス停留所付近に住む“たぬき?…”の出迎えを受けました。

4月1日の、新採用者・転勤者・昇任者の方々と共に、清々しい気持ちで辞令交付に立ち会わせて頂くことができました。一人ひとりの看護師さんのキラキラした瞳が眩しくて、「この人たちと一緒に、北陸病院の看護を育てていこう!」「この病院を利用される患者さんたちが、少しでも生活しやすくなることを病院職員全員で考え行動して行こう!」と、心から想いました。

この3か月を振り返ると、“毎日、何かが起きる…、新しい出会いや・別れが…、自分の意思とは関係のないところから、トコトコとやって来る…”と言うような気持ちです。病棟を訪れると、懐かしい看護師さんの顔や、『おかえり』

という温かい言葉をかけて頂き、本当に嬉しく思いました。患者さんの中には、4年前と変わらずに『橋 幸夫や…』と呼んで下さる方もいらっしゃいました。声をかけられるとつい嬉しくて、いつもの口癖で「ドッコイショ!」と言いながら、大きな体で病院内を歩き回っています。「ドッコイショ!」は、「六根清浄」からきた言葉と聞いて、私の6つの感覚を清く保って行こうと思って、今日も心の中で、“ドッコイショ!!”と唱えながら、病院職員皆さんのところへ御知恵拝借に歩き回っています。

今年は、職員全員で、来年開設予定の新病院への移転準備を行い、患者さんにとって療養に適した環境を提供し、職員にとっても、働きやすい環境の提供をめざしていこうと考えています。ぜひ、皆さんの素敵なアイデアを出していただきたいと思います。

最後になりましたが、この新しい病院で、私たちと一緒に看護師・看護助手として、働いて下さる方をお待ちいたしております。いつでもお電話くださいネ!

(総看護師長 橋 直美)



うつ病の認知行動療法について

最近、新聞や雑誌の記事やテレビで「認知行動療法」という治療について耳にされたことがある方も多いと思います。平成22年4月から、うつ病に対して保険の適応も認められており、現在北陸病院でも受けることができます。

認知行動療法は、何か困ったことにおつかったときに、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、注目を集めている精神療法（カウンセリング）です。今回はその基礎となる「こころの理論」について簡単に説明させていただきたいと思います。

認知行動療法とは？

認知というと難しい感じがしますが、「現実の受け取り方」や「ものの見方」のことをいいます。その認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を「認知行動療法」といいます。

認知には、何かの出来事があった時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動いたり行動が起こります。ストレスに対して強い心を育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。



◆認知と気分、行動の悪循環

病院で配っているパンフレットでは上のようには書いてありますが、わかりにくいと思いますので、認知と気持ちや行動の関係について、例をあげて説明したいと思います。

問い メールを送ったのにすぐに返事が来ない場合、どのような気持ちになるでしょうか？

例1. 「誰も私のことなんか気にかけてくれないんだ。」と考えると、悲しくなります。悲しくなるとどうなるでしょうか？それ以上傷つきたくないで、引きこもります。それは自分を守る自然な反応ですが、長く引きこもってしまうと他の人とのふれあいが無くなり、ますます悲しくなって、ますます引きこもるようになります。

例2. 「怒らせたのだろうか？」と考えると不安になります。そうすると、もうその人に近づきたくないという回避の行動が出てきます。これも自分を守るための自然な行動ですが、相手に会わないことで相手の気持ちがどうか確認できなくなります。そうするとより不安が強くなります。

例3. 「ひどいな」と考えると腹がたちます。そうすると攻撃的になります。攻撃的になると相手もそれに反応して攻撃的になってきます。それにつられて余計に怒りが増します。

以上のようにつらい気持ちを感じている時には考え、つまり認知と気分と行動の悪循環が起きている状態なのです。

◆現実を認識する

でも、ここでもとに戻って考えてみましょう。実際にあった出来事というのは「メールを送って返事がなかった。」ということだけです。もう一度メールを送ってみたり、電話をして確認すると相手の人が「ちょっと忙しくて、すぐに返信できなかったんだ」と返事をくれれば、自分の考えが違っていたことがわかってホッと安心出来ます。このように肌を通して考えを切り替えることが認知行動療法の基本です。

もし、予想した通りのイヤな事実があった場合はどうすればよいのでしょうか？上の例1～3のように心のなかで考えているだけでは先に進めないで、つらい気持ちがずっと続きます。イヤな事実が明らかになると確かにつらい気持ちになりますが、その現実的対処法を考えることができます。

◆自動思考と認知行動療法

例に出てきたような瞬間的に頭に浮かぶ考えやイメージ（赤字の部分）のことを「自動思考」とよび、認知行動療法で扱う重要な考えです。この自動思考を手がかりに治療者（医師や臨床心理士）と一緒に現実を見ていくようにします。うつ状態では自動思考が悲観的な方に片寄っていることが多くみられます。うまくいかない状況でも、普通は悪いことばかりということではなく、良いことだってあるはず。もう一度現実に目を向けて、何か見落としていることがないのか、良い材料はないのかを考えてみると現実的なほどほどのところがみえてきます。このように極端に悲観的になった考えを現実に照らし合わせながら見直していくのが認知行動療法です。決してマイナス思考をプラス思考にするのではなく、現実的なバランスのとれたしなやかな考え方をすることができるよう訓練する精神療法です。

（参考 こころのスキルアップ・プログラム 認知療法・認知行動療法の視点から 大野 裕・田島美幸）

（第1精神科医長 白石 潤）

看護の日のイベント



5月16日(木)に南砺市福光の楽蔵グリーンモール福光で「看護の日 1日まちの保健室」を開催しました。当日はあいにくの曇り空の天候でしたが、約70名の方に参加していただきました。

看護師による血圧、身長、体重、骨密度、体脂肪の測定、医師による認知症相談や栄養士による栄養相談の相談コーナーを設けました。



イベントに参加された方より「相談してよかった。気持ちがすっきりとした」という、うれしい言葉と笑顔をいただきました。

さらに今年は初めて北陸病院の劇団「やまだん野」による認知症のかかわり方の寸劇を行いました。劇団員はすべて病院職員です。寸劇では、地域の皆様に少しでも認知症やその家族のかかわり方の理解を図る目的で認知症の症状である物忘れなどいくつかの症状を取り上げて見ていただきました。

看護の日を通して、病院外で地域の方々と触れ合い、日頃の健康についての素朴な疑問、お話を聞く事ができました。また、地域に密着した活動が行なえ、皆様に当院を知って頂く良い機会になったと思います。(1病棟副師長 荒木 千春)

合同運動会

5月29日(水)北陸病院合同運動会が開催されました。毎年、南砺市のチャレンジデーに合わせて行われており、今年で41回目を迎えることになりました。

各病棟の入場行進、選手宣誓も力強く行われ、最初の種目は、今年から新たに考えられた「の入れ」ゲームから始まりました。作業療法士さんが準備してくれた大きなパラシュートに手作りのボールを投げ入れ、得点を競いました。

次は、恒例の「玉入れ」です。男性は白玉、女性は赤球を持って対決しました。また、「病棟対

抗アトラクション」では、3病棟・わかくさ病棟が、小林旭の「熱き心に」を応援歌にして、それに合わせて踊り、会場内を沸かせてくれました。

そして、最後のゲームは、「病棟対抗サイコロゲーム」です。今年は、最後まで接戦で、優勝は、「1病棟」となりました。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、体育館では、患者様やボランティアさん、そして職員の熱気にあふれており、みんな怪我をすることもなく、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

(指導主任 上里 政博)



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・北山	池田・北山
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・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

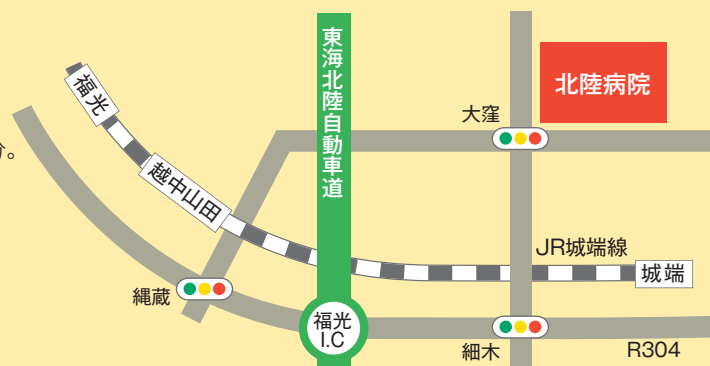
JR城端線、城端駅より、タクシーで約5分。

◆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ーバス

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