

やまだんの 山田野

24

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

院長ごあいさつ

平成25年3月で古田前院長が退任され、4月より新院長を拝命いたしました坂本 宏でございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。平成13年4月に赴任して以来、前院長のお引き立てもあり万年副院長としてのんびりと12年間が経過しましたが、浅学非才の身である自分がまさか院長になるとは思っておりませんでした。しかし、お引き受けしたからには北陸病院の発展のため、目の前のひとつひとつのことに誠意を持って取り組んでいきたいと考えております。

当院はこれまで国の取り組みとして精神障害、神経難病、重症心身障害などの政策医療を担うとともに、富山県における精神科救急や認知症疾患医療センターなどの県の取り組みに加え、医療を通じて地域の安全と安心に貢献するよう努めてまいりました。さらに今後は高齢社会における認知症の早期診断や精神症状への対応など、より地域に根差した医療を職員一同良心と誠意を持って推進してまいります。また、今春の障害者総合支援法の施行など障害者医療の在り方も変わってきており、精神保健福祉法も保護者制度が見直され入院期間の設定が検討されるなど地域社会における共生を目指して大きな変革期を迎えています。それらに適切に対応するためにも診療、教育（人材育成）、臨床研究などを一体として推進しながら、患者さんと家族

の方の身になれるよう接遇の向上にも努め、総じて医療の質の向上をはかっていきます。そして、現在工事中の新病棟が平成27年3月には全て完成する予定であり、豊かな自然に抱かれた快適な医療空間と併せて、こころと体とを一緒に全人的な医療を提供していけることを望んでおります。そこでは患者さんやご家族、病院職員、地域の方々のだれもが笑顔でいられる病院とされるものと考えています。これまで以上に、皆さまのあたたかいご支援とご助言をこころよりお願い申し上げます。

最後に、当院では私どもと一緒に誇りを持って働いていただける仲間を探しています。職種にかかわらずご応募ください。いつでもお待ちしております。

(院長 坂本 宏)

国立病院機構北陸病院の医療

地域の取り組み

精神科、神経科、神経内科の専門病院
認知症、神経難病など地域医療

〈政策医療〉
医療観察法(指定入院医療機関)
神経難病、重症心身障害、
精神障害

国の取り組み

精神科救急基幹病院
措置・応急入院指定病院
認知症疾患医療センター

県の取り組み

5月病に注意!!

新入生 新入社員 人事異動があつて
困っている人 周囲にそんな人がいる人

5月病は元来、大学に入学した新大学生が5月のゴールデンウィーク明けごろ、わけもなく憂うつな気分になる症状から、一般的に「5月病」と言われるようになりました。最近では、新入社員にも似たような症状が見られることが増えているようです。でも、よく耳にする「5月病」、実は病院などの診断書で用いられる正式な医学用語ではなく、決まった定義があるわけでもありません。「**適応障害**」が、この症状の病名であり、環境に適応できずに、身体的、精神的に色々な症状が出ます。また、この適応障害は学生や新入社員だけに起こるわけではありません。新しい環境に適応できない、という場面は、転職や退職、結婚や引越しと様々な機会に訪れます。

5月病の症状とは？

5月病は「うつ病」に似た症状が出ますが、5月病はうつ病ではありません。新しい環境や生活に適応できず、「何とか適応しなくては！」と焦りと頑張りが空回りし、「こんなはずじゃないのに〜」と焦れば焦るほどツボにはまってしまいます。人と自分をくらべてしまったり、今の生活がすべて嫌になったり、すべてを投げ出したくなってしまったり強い自己嫌悪に陥ります。5月病によく見られる症状には、「抑うつ気分」「考えがまとまらない、浮かばない」「不安」「焦り」「寝起きが悪くなる」「食欲がない」「疲れやすい」「体調がすぐれない」などがあります。



5月病・適応障害は普通よりもストレスの重い状態のこと。一般的には、新しい環境に慣れるにつれて症状もなくなると言われています。現代の社会の中では、事故や自然災害から学校、職場、近隣での人間関係など多くのストレス因子が存在し、誰でも心に動揺が起こる状態があると言えます。それゆえ、誰でもこのような症状になる可能性があります。適応障害は適切な治療で、多くは3ヵ月以内で治ります。5月病・適応障害を不安がらず、**自分自身を見つめる機会と捉え、心にゆとりを持ち生活していくことが大切です。**

「5月病かな」と思ったらちょっと試してみませんか ~頑張ろうとしないで自分と対話しましょう~

1. ストレスに感じ、自信を失っていることを探す

実際にあなたが感じているストレスを書き出してみよう。「嫌なこと」「先輩や上司の気になる言動」など、思うがままにノートに書き出してみるのもいい方法です。頭の中で無意識に解釈していた「何がストレスを感じさせたのか」という本当の理由を意識できるようになります。

2. 書き出した内容を見て「何に無理をしているのか」をまとめる

3. 不満を口に出す

大声を出せる場所（カラオケボックスや車の中など）を探して、不満をすっきりするまで言葉にしてみよう。体の「内」にあるストレスを意識的に自分の「外」に出すようにすることでずいぶんすっきりできます。「こんなことに怒っていたのか」と改めて気づき、「たいしたことじゃないな」と思えるようになります。

4. 無理している自分と対話する

「嫌なこと」や「過去の場面」を思い出していると、そのシーンが映像（イメージ）として現れたりし頭がもやもやすることがあります。「何が嫌なの」と子供に話しかけるように聞いてみよう。お母さんになったかのように聞くことが大切です。頭で考えずに、ふと浮かんできた感覚や言葉を大切に、あなたの本音と対話をしてみましょう。

5. 無理をしてきた自分にねぎらいの言葉をかける

「今までよく頑張ってきたね」「無理させてごめんね」など、無理せざるを得なかったあなたにねぎらいの言葉をかけてあげよう。もう一人のあなたの存在に気づき、ねぎらってあげることで、すねた「駄々っ子」は納得します。

6. 今起きていることで、何が得られたかを考える

ここまでのステップで気持ちが軽くなったら、今のつらい状況から何を得られたかを考えてみましょう。例えば、足を怪我することはネガティブな事件だが、動ける範囲が制限されたことでゆっくりする時間ができた、勉強する時間ができたこととらえることもできます。物事には表と裏の2つの側面がある。とらえ方ひとつで、目の前で起きている出来事はマイナスにもプラスにもなりうるのです。プラスの一面が見えてくると、今の状況にも意味があるということが腹に落ちるはず。今、〇〇になったおかげで△△を得ることができた」といった文章を書き出してみましょう。



しかし5月病も重症化してうつ病に進行する危険性がありますので、症状が長引くようならば病院に行って診察を受けることをお勧めします。



文責 精神科診療部長 石崎 恵子

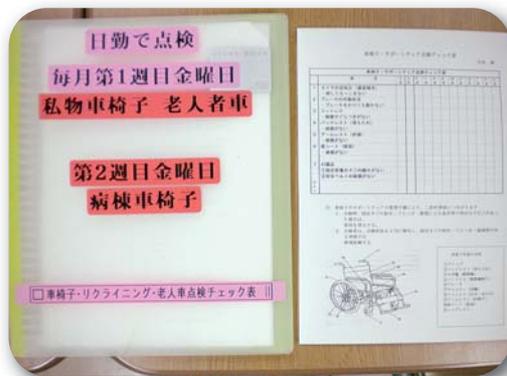
平成24年度医療安全・QC活動発表会

北陸病院では業務の質の向上を目指し、各部署で医療安全・QC活動(具体的な業務課題の解決に取り組み、その品質の適正保持・効率化・改善などの対策を考え、実践する活動)に取り組んでいます。平成25年2月22日と25日には院内発表会を行ない、各部署から16題の報告がありました。今回は、優秀賞に輝いた2部署について報告します。

わかさ病棟

わかさ病棟では車椅子を使用される患者様が、定期的な点検を毎月行っていました。しかし、毎日使用することでタイヤの空気圧が減り、ブレーキのきが悪かったりするなどの不都合もみられたため、利用者が安心して使用できるように、今回、車椅子点検時間や点検項目の見直しを行い、車椅子の置き場所を検討しました。点検方法の見直しについては点検チェックリスト

を作成し、日中に看護師2名で点検を行いました。その結果、看護師2名で点検することで効率よく点検され、チェック表を用いることで統一した点検ができるようになりました。さらに車椅子の置き場所を色テープで明示したことで、整理整頓することができました。今後も患者様の療養環境を整え、患者様が安全に過ごせるように努力していきます。(わかさ病棟 坪内 俊諭)



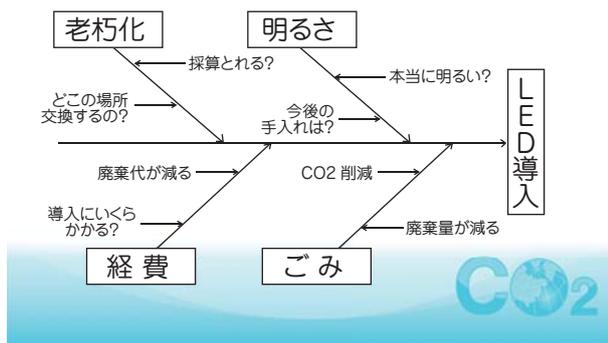
企画班

企画班では経費節減と環境配慮の観点から、LED蛍光灯への切替について取り組んでみました。今回機構本部でLED共同購入の入札がありましたが、当院では病棟等建替工事があるため、建替に関係ない場所であつ長時間使用する部屋を交換できないか?費用対効果は?を検討しました。まず、切替したことによりどういう影響があるかについ

て考えました。

次に、経費面でいくらかかって何年で元がとれるかを検証しました。現状の蛍光灯(40W)で年間電気代10時間242日使用すると2,429円かかるのに対し、LED蛍光灯の場合は1,214円。LEDへの切替工事は器具も含め1本1万円。工事費÷電気代の差額で、約8年で元がとれる計算になりました。では、どの部屋なら交換できるかを検証しました。結果として、3部屋で30本交換しました。では、どれだけ費用や廃棄量を削減できるかということとLED蛍光灯は寿命5年のため5年で試算します。結果、5年で約40万円削減、廃棄量25kg削減となります。環境面でのCO₂削減は、費用と同様に5年で試算すると、削減量は5年で約1460kg CO₂廃棄量1kgで500mlペットボトル1本分に当たるため約1460本分のCO₂削減することになります。今回のLED蛍光灯への切替により経費節減に貢献できたため、引き続き経費節減に努力していきたいと考えています。(企画班 丸田 和人)

どういった影響があるの?



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					

病棟新築工事に思うこと



3月からようやく病棟建替の工事が始まりました。私が赴任した昭和54年はまだ国立療養所北陸病院という名称で、木造建築がまだいくつかありました。周囲はうっそうとした森?で、こんなところに来てしまったでしょうと思ったものです。職員総出で環境整備をしていましたが、それから30年余りの間に、病棟整備も少しずつ進み、最近ではボランティアの方々の協力もあり、昔とは雲泥の差のきれいな病院になりました。

そして、いよいよ近代的な?病棟が建つことが決まり2年前から設計図作成に入りました。様々な困難もありましたが、なんとか工事にこぎつけるまでになりました。大型トラックが行き来し、旧看護学校が取り壊される様子をちょっと感傷的になったりしている毎日です。4月12日には起工式が行われ、これから2年間かけて完成予定です。今後患者様の引っ越しなど課題が山積していますが、患者様、地域の皆様方に期待される病院になるよう、スタッフ一同、診療内容を含めて頑張るつもりです。
 （精神科診療部長 石崎）

【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/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・宮嶋・前田