

や ま だ ん の
山 田 野

15

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



年頭のごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年(2010年)の12月7日に閣議決定された「独立行政法人の事務・事業の見直しの基本方針」で、病院関係の事務・事業の見直しとして、「診療事業については、交付金対象事業を国の政策上特に必要と認められる分野に限定し、国費に頼らない形での実施を目指す」ということになりました。「各独立行政法人について講ずべき措置」としては、国立病院機構では「診療事業に関する運営費交付金については、その用途を国の政策上特に体制確保が求められる医療のための費用に限定することにより縮減する」となっています。これを受けて、国立病院機構本部においては、平成23年度は精神科救急医療ならびに精神科政策医療に関連した運営費交付金が全額カットされることになりました。精神科救急医療については各施設が各地方自治体と運営費交付金の代わりに自治体からの補助金を交付してもらうように交渉するようとの機構本部からの指示があり、現在、当院は富山県と話し合いを行っております。また、もう一方の精神科政策医療に対する運営費交付金のカットにより、平成23年度からは第Ⅱ期中期計画にある「身体合併症、発達障害、薬物・アルコール、難治性精神疾患への対応」(精神科医療のセーフティネットでいわゆる不採算分野)の遂行が困難になる状況が想定されます。このことに関

しても、富山県厚生部、富山県精神科病院協会と協議を行っておりますが、富山県には公立の精神科病院が他になく、歴史的にこれまで当院がこの分野の医療を担ってきた経緯もあり、この診療事業の規模を縮減することは地域精神科医療に与える影響は大きいと思われれます。

現在、このような動向をふまえた上で、病棟の建て替えを計画しております。医療面では地域住民や入院患者の高齢化もあり、内科系医師の確保が必要になってきておりましたが、今春には神経内科と呼吸器内科の専門医に常勤で勤務してもらえる見通しがつきました。これを契機に、病棟の建て替えと並行して当院の診療事業内容も徐々に変革を行い、旧精神療養所としての北陸病院の旧来のイメージや体質から脱却し、精神科と神経内科、一般内科が連携して社会に貢献できる医療機関として活性化して行ければと考えております。今後とも、ご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、今年も皆さまにとって良い年になることを祈念し、年頭のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(院長 古田 壽一)

A Happy New Year!

小学校から慰問に 来ていただきました

さる12月2日に、南砺市立城端小学校4年生のみなさん、南砺市立福光東部小学校和太鼓クラブのみなさんが入院中の患者様の慰問に来てくれました。



城端小学校のみなさんは城端曳山「宵祭りの歌」と城端麦屋祭り「じゃんといい麦屋」の踊りを披露してくれました。一生懸命練習した、その成果を十分に発揮し、元気一杯踊ってくれました。

福光東部小学校の和太鼓クラブのみなさんは熱送太鼓の演奏でした。こちらもしっかり練習をしていることを証明して、息の合った演奏でした。



両校ともとても元気よく、感動を与えてくれました。参加した患者様の笑顔がなにより
の証明です。本当にありがとうございました。

(副総看護師長 平野 哲則)

働く人のストレス対策

その③

ーストレス対処法2ー

診療部長 石崎 恵子

3. 自分の気持ちを表現する

人と自由に「おしゃべり」することや、正しく自分の思いを相手に伝えることも欠かせません。自分の思いを大切にしながら、相手にも配慮する方法を**アサーティブ**といいます。

時には自分の思いを日記や文章を書いたり、絵を描くことも効果的です。

ありのままの自分の気持ちや考えを明確に、しかも相手が受けとめられるように伝えることが大切です。自分の感じ方や考えを分かってほしいと思いながら、誤解、無視、攻撃された経験があると、臆病になりがちです。ささいないごごや葛藤を避けるために、自分を相手に知らせる努力をやめてしまうことになります。お互いを尊重しあいながら葛藤を乗り越えていこうとする姿勢なくしては、いい人間関係を築いていくことはできないのです。時には、葛藤を覚悟して、自分を伝えていく勇氣が必要です。

アサーティブな表現をするためには、

- ①「私は…と感じている」と、自分の感情は自分のものと責任をもって表現
- ②評価や判断は、「私には…のように見える」と表現
- ③客観的な事実はありのままに表現
- ④言語表現と非言語表現を一致などのポイントを身につけて下さい。

アサーティブ・コミュニケーションで言葉はもとより、表情や目線などを使って意思を伝えることも必要です。

4. 柔軟な思考を心がける

同じことでもとらえ方によってはプラスにも、マイナスにもなります。柔軟な思考で望みましょう。



まずは自分の考え方の癖（自動思考）を知りましょう。日常のあらゆるシーンで、わたしたちは不安や悲しみ、憤りを感じたりしな

がら生きています。

その結果、ストレスが生まれ、心身の不調へと発展してしまうことも…。

だが、同じ場面に直面しても、こうした感情をあまり感じない人もいます。つまり、ストレスは物事の捉え方次第で増えたり減ったりします。

認知療法は、かたよった「認知」（物事の捉え方）を正していくことで、問題のもとになっている感情を改善する精神療法です。ストレス防止対策としてぜひ活用してみよう。

問題は、ストレスを抱えている「あなた」にあるのではなく「あなたの考え方」にあります。人を変えることはできないが、考え方を変えることは可能です。ストレスがたまっているなど感じたら、ぜひ認知療法で自分の心をコントロールしてみましょう。

あなたの癖は？

過度の一般化

1つの良くない出来事を根拠に、「いつも…」「決まって…」と、それがいつも起きていると考えること

全か無か思考

物事を見る時に、「白か黒」「100%か0」という両極端の見方をしてしまうこと

自己関連づけ

問題が起きた時に、様々な要因があるにもかかわらず、自分が原因だと責任を感じて責めてしまうこと

すべき思考

何かをする時に、自分や他人に対して「～すべき」「～すべきでない」と考えること

感情的決めつけ

自分の感情を根拠に、現実そのものに反映してしまうこと

結論の飛躍

具体的な根拠もないまま、勝手に結論を急ぎ、物事を否定的に考えてしまうこと

レッテル貼り

失敗や欠点を、自分や他人に「ダメ人間」「敗北者」とレッテルを貼り、同一視してしまうこと

拡大解釈と過小評価

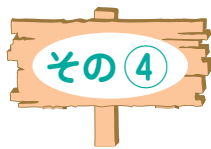
自分の短所や失敗を過大に評価し、逆に自分の長所や成功を過小に評価すること

マイナス化思考

肯定的な出来事を、無視や軽視をしたり、悪い出来事にすり替えてしまうこと

心のフィルター

たった1つの悪いことだけを捉えて、他の全や良い事を無視してしまうこと



ーストレス対処法3ー

前回までのストレス対処法をまとめてみました。



心理的な側面から考えるタイムマネジメントのコツ

- **自分の中の決まりごと（考え方のくせ）を見直してみる**
頼まれたら断らない、大変でも自分でやってしまう、分からないことがあっても自力で解決すべき、など → 本当に正しい方法か？
- **完成度と早急さのバランスを考える**
完璧主義や几帳面な人ほど膨大な仕事を完全にこなそうとして多大なストレスに → 自分の中の過度な「こだわり」に気をつける
- **習慣化した行動を見直す**
毎日帰宅は22時過ぎ、帰宅後はいつもTVをつける、用は無くてもPCをたちあげる、など → 意識的にリフレッシュタイムを作る

島 悟, 佐藤 恵美: ストレスマネジメント入門, 日経文庫, 2007

5. 相談できる人を持ちましょう

仕事のストレスで悩みを抱えた時相談できる人をあらためて見直してみましょう。

- ・ 同期
- ・ 現在の上司や同僚
- ・ 以前の上司や同僚
- ・ 他部署の知り合い
- ・ 健康管理室の産業医や看護師
- ・ 社内外のカウンセラー
- ・ 労働組合
- ・ 地域や趣味の仲間
- ・ 社外の友人や知人
- ・ 家族や親戚
- ・ 学生時代の友人
- ・ 同じ悩みを持つ友人
- ・ 公共・民間の医療機関や相談機関

あなたが職場で誰かの相談を受けた時、適切なアドバイスができるように、このお話がストレスの理解について、少しでもお役に立てればと思います。

6. 専門家の手を借りる

どうしても解決できない場合、自分ひとりで抱え込まず、迷わず、専門家に相談しましょう（厚生センター、心の健康センター、病院クリニックなど）

当院でも**ストレス外来**があります。精神科医師、心理療法士などが対応しています。病気とは思わないけど困ったなあと感じた時でも気軽に受診していただければと思います。

今、うつ病が増えています。うつ病の治療は早期発見、早期治療が大切です。

職場紹介



のページ

【心理】

当院には4名の心理療法士がおり、外来（デイケア・デイナイトケアも含む）、病棟（医療観察法病棟も含む）で、その専門性を活かした業務を行なっています。

1. 診療に必要な情報を集める

月曜日から水曜日まで、予診をしています。予診というのは、医師の診察に先立って、予め問診することです。時間的な制約があり、おおまかにしか伺えませんが、受診の理由、現在までの経過・経歴、ご家族の状況、過去の身体の病気などについてお尋ねしています。診断や治療の一助となりますように、初めて診察を受ける際には、事前に簡単にでもメモなどして、情報を整理してご来院くださいますと幸いです。

南砺市「こころの健康に関する意識調査」（平成22年10月）では、悩みやストレスを感じた場合に「精神科を受診する」と回答されたのは9.3%なので、当院の門をくぐるのに抵抗感をお持ちの方も多いかもかもしれません。しかし、予診を終えて「待合室でお待ちください」とご案内しても、患者様やご家族がそのまま寛いだように座り続けていらっしゃることが割合多くあります。不本意、羞恥、不安や苦悩などの荷を少し降ろして安心されたようにお見受けします。どうぞ地域連携室（電話 0763-62-1950）までお気軽にご相談ください。

他にも外来や病棟で心理検査や面接などによって、診断や治療に必要な情報を集め、他職種に情報提供しています。

2. 治療的な働きかけを行なう

認知症高齢者の方を主な対象として「回想法」を行なっています。「回想法」では昔の

ことを話し合うのですが、高齢になって昔を思い出すことは、人生の意味や価値を再確認したり受容したりする意義があるという経験的な知識や根拠に基づいたプログラムです。



認知症を病むということは、生活するのに援助を必要とすることであり、これは介護する側も介護を受ける側も大変なこととされます。デイケアでは、介護するご家族の苦悩を和らげ、認知症高齢者の方にとっても心の安定や仲間をもたらす場となりますように、多職種による多様なプログラムをご用意しております。

精神障害により身だしなみや部屋の片付けなどの生活を営む能力が低下したり、人間関係が上手くとれず、生活しにくくなっていることがあります。そのような方達に対してSST（生活技能訓練）を行い、これらの生活技術を向上させる援助を行っております。

医療観察法病棟では、多職種チームの一員として、病気について学び、症状と他害行為の関係について振り返っていただくための援助を行い、再犯の防止を図っています。

また、医師の指導の下、外来でカウンセリングを行うこともあります。

（心理療法士 小林 信周）

外来担当医表

項目	月	火	水	木	金	
精神科・神経科（初診）	市川	坂本	白石	石崎	細川	
精神科・神経科（再診）	石崎	白石	下畑	市川	村田	
神経内科	小竹（初診）	小竹（再診）		小竹（初診）	小竹（再診）	
内科	渡辺	渡辺	渡辺	荒幡	渡辺	
専門外来	睡眠（初診）		古田	古田		
	睡眠（再診）		竹内	古田	細川	
	パーキンソン病	小竹（午後）				
	重症心身障害	●受付・診療時間・・・8:30～11:30 ①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。 ②かかりつけ医がある場合は、紹介状をもらってきてください。 ③睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。（水曜日午後） 【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950				
	アルコール					
	もの忘れ					
ストレスケア						

北陸シスターズ降臨



聖なるクリスマスイブの
日、北陸病院師長会のメン
バーからなる合唱隊
「北陸シスターズ」が

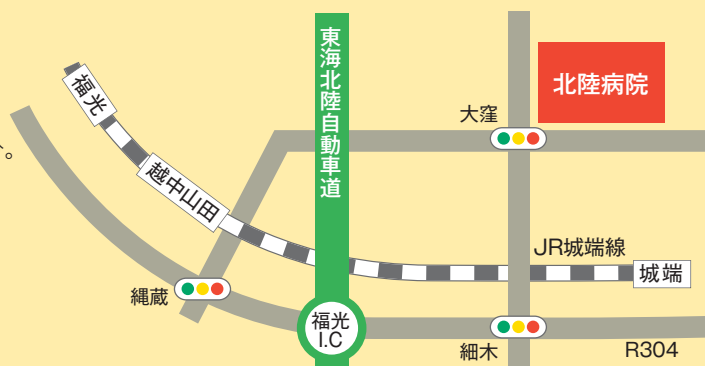


歌声で病棟慰問を行いま
した。毎週練習をした成
果を発揮し、患者様に喜
んでもらえました。



【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・上野・前田・寺井