

やまだんの 山田野

8

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

第Ⅱ期中期計画に向けて



独立行政法人国立病院機構は、組織の運営を5年間で区切りとした中期計画毎に個別施設の実績を評価して、組織の存続・改廃を含めた運営についての決定が行なわれます。



院内の桜は満開です

平成16年から平成20年までの第Ⅰ期中期計画において、北陸病院は政策医療、特に医療観察法による新しい精神医療の普及を重要課題として取り組んできましたが、平成21年4月から始まる第Ⅱ期中期計画では、「地域医療への貢献」をキーワードに病院内外との連携機能を高め、質の高い医療の提供を目指すこととし、そのための基盤づくりとして、現在、病棟の改修工事を進めています。

当院の病棟は、平成18年2月に開設された医療観察法病棟を除き、昭和43年から昭和55年に建てられた建物で、老朽化により入院患者様に不自由をおかけしてきましたが、今までより少しだけ明るく、快適な療養空間が提供できるようになりました。



病室もきれいになりました

今回の工事では、病室・廊下・デイルーム、トイレや洗面所等の内装を中心に改修を加え、数年後に計画している病院の建て替えまでの間の患者様のアメニティー確保を目的としています。(5月末には工事が終わる予定です。それまでご迷惑をおかけします。)

また、医師、看護師等の人材確保に対応するため、病院敷地南東の宿舎地帯にリース宿舎「Prunus I」も新築されました。

(リース宿舎は、敷地を管理業者に貸し付け、そこに管理業者が職員住宅を建設して病院職員に貸し付けるという方式で、入居費用は直営に比べて若干割高にはなりますが、専門業者が管理することにより、従来の職員住宅と比較して快適な居住空間が確保されます)



新築宿舎「プラナスI」

余談になりますが、このリース宿舎のおかげで？他の医療機関が看護師確保で苦慮している中、予定を上回る数の看護師さんから採用希望の申し込みがありました。

当院は、富山県内で唯一の公的精神科専門病院であり、入院患者230名のうち、半数が南砺市内、95%が富山県内の患者様です(医療観察法病棟を除く)。国立病院という性格上、市民病院と同じ対応はできませんが、地域の中で必要とされる医療サービスの提供を目指していきたいと思っています。

(事務長 後藤 宣光)

当院における睡眠障害の診療について

その2

睡眠障害対処の12の指針

院長 古田 壽一

今回は、当院の睡眠外来を受診された患者様や相談に来られた家族の方に睡眠障害への対処法としてお勧めしている「睡眠障害対処12の指針」(厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告書より) についてご紹介します。これは

睡眠衛生と言われるもので、良い睡眠を得るために自分でできる日常生活上の工夫や留意点を箇条書きにまとめたものです。このなかで、特に不眠への対処法である2, 3, 8などの指針を医師や心理士が個別に指導する場合、刺激制御療法や睡眠制限療法という専門的な治療法(認知行動療法)になります。

睡眠障害対処 12 の指針

睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で 困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

刺激物を避け、眠る前には 自分なりのリラクセス法

- 就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

昼寝をするなら、15時 前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

眠りが浅いときは、むしろ 積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る

眠たくなってから床に就く、 就床時刻に こだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

睡眠中の激しいイビキ・ 呼吸停止や足のびくつき・ むずむず感は要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

十分眠っても日中の眠気 が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

規則正しい3度の食事、 規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟眠を促進

睡眠薬代わりの寝酒は 不眠の元

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

睡眠薬は医師の指示で 正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない

この指針にそって自分で対処しても、睡眠が改善されない場合や、9の「睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感」がある場合や10の「十分眠っても日中

の眠気が強い」場合は専門的診療が必要ですので、当院の睡眠外来にご相談いただければと思います。

職場紹介のページ

【薬剤科】

薬剤科は金沢出身の科長と調剤主任、名古屋出身の薬剤師、福野出身の事務助手の計4名で構成されています。調剤業務をはじめとして患者様からのお薬に関する相談、医薬品情報などさまざまな業務に取り組んでいます。

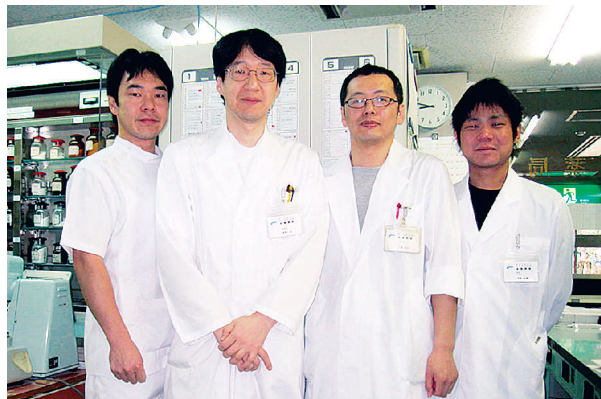
薬剤科ではこんなことをしています

1 院外処方について

当院では外来患者様に関して院外処方箋の発行を推進しています。かかりつけ薬局を利用することにより、他の病院で処方されたお薬との飲み合わせをチェックすることが可能となります。また、お薬によっては後発医薬品（特許権が消滅した先発医薬品の特許の内容を利用して製造した、同じ主成分を含んだ医薬品でジェネリック医薬品とも言います）に切替えて、お薬のお値段が安くなる場合もあります。まだ、かかりつけ薬局を決めていない患者様には、お住まいや勤務先の近くなどで利用しやすい薬局を紹介していますのでお気軽にご相談ください。

2 調剤

薬局のお仕事といえば乳鉢の中に計った粉薬を混ぜ合わせるというのがまずイメージではないでしょうか。しかし、お薬には粉薬をはじめとして錠剤、カプセル、液剤（みずぐすり）、坐薬、吸入薬、外用薬な



薬剤科スタッフ

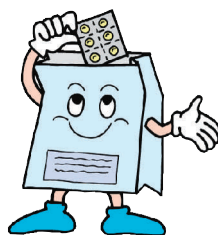
ど患者様の症状に合わせて色々な形で使用してもらう場合が少なくありません。薬剤科では飲み間違い、飲み忘れを防ぐために一包化できるものは剤形別に調剤しています。

3 医薬品情報管理

医薬品に関する情報は日々更新されています。病院スタッフには最新の情報を提供できるように努力しています。

4 薬剤管理指導

入院患者様に処方されているお薬の説明、お家からお持ちになったお薬との飲み合わせのチェック、副作用の早期発見などを目的にベッドサイドへ薬剤師が訪問します。お薬に関することは何でもご相談ください。



（薬剤科 舟木 弘）

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	小竹		小竹	小竹	
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	
	神経難病	●受付・診療時間・・・8:30～11:30 診察は全て予約制となっています。 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） 地域医療連携室にご相談ください。 【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950				
	重症心身障害					
	アルコール					
	もの忘れ					
ストレスケア						

看護の日 イベント開催！

国立病院機構北陸病院は、今年も「町の保健室」を開催します。

- ◆日 時：平成21年 **5月16日(土)** 10:00～12:00
- ◆場 所：ぬく森の郷 南砺市小又311 TEL 0763-58-8008

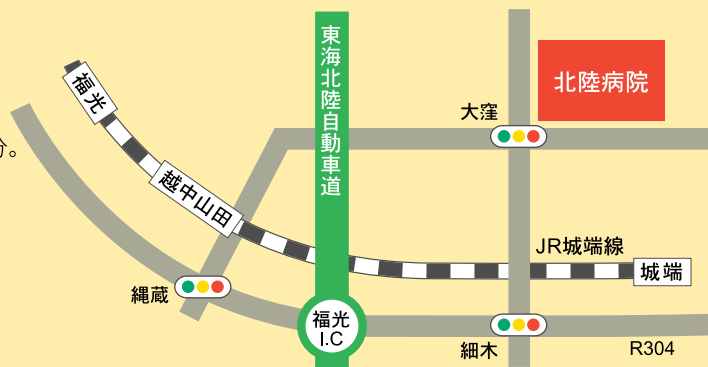


1. 認知症とのつきあい方
看護・介護相談コーナー（介護用品も展示します）
2. あなたのメタボ度は…………メタボ測定と相談コーナー
3. あなたのストレス度は…………簡易チェックと相談コーナー
4. ライセンスをお持ちの看護職の皆様へ（就業相談）
短時間でも働ける方、家事や育児の両立支援します

※当院の専門医師や看護師・栄養士などのスタッフがお待ちしています。（無料です）

【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