

# あいざとだより



## P1,2 新しいもの特集

P3 人権問題を学ぶ

P4 コラム☆アデクション

コラム☆メンタルヘルス

P5 医局より

P6 書籍紹介

ことじ 生活介護 デイケア送迎新ルート開設

編集後記

Vol.41 2020.07

発行元 社会医療法人あいざと会  
発行者 元木 洋介  
住 所 徳島県板野郡上板町  
佐藤塚字東 288-3  
TEL 088-694-5151  
ホームページ <http://www.aizato.or.jp/>



# 新しいもの特集

この春からあいざと会で新しく始まったもの、新しくなったものを紹介します！

## 新ユニフォーム

職員のユニフォームが一新しました！  
新しいユニフォームで気持ちも新たに頑張っています！



# スーパー救急

精神科救急病棟師長

坂本千恵子



令和2年4月よりこれまでの精神科急性期治療病棟から精神科救急病棟、通称「スーパー救急」として運用を変更致しました。以前より当病棟は短期入院、早期社会復帰に取り組んでおりましたが、手厚い人員配置、多職種連携の強化でマンパワーを存分に利用し、患者さん一人一人に合った短期集中治療に今後も努めていきます。ただ単に早期退院を促進するのではなく入院中より退院後のフォローも相談し、患者さんや家族が安心して退院できる様に取り組んでいます。症状がよいときにはできるだけ家庭で過ごせるように、訪問看護やデイケアの利用、当法人内だけでなく他施設とも連携しながら環境調整を行っています。症状が悪くなれば24時間365日の相談や受診体制が整っており、患者さんが安心して生活できるように「断らない精神科救急」に努めています。

# 新!栄養棟

新栄養棟が皆様のご協力により、令和2年4月1日より稼働いたしました。写真で一部を紹介いたします。

## 1階：厨房

ピカピカですね！新機器いっぱいです！



身だしなみを整えしっかり手を洗います。新しく導入したエアシャワーでホコリや髪の毛を吹き飛ばし厨房の中へ



## 2階：職員食堂

冷蔵庫と湿温蔵庫を設置



窓際のカウンター席も人気です



セルフ方式で取っていきます



カウンター席からみた風景。目に優しい・・・



食後のコーヒーでほっと一息

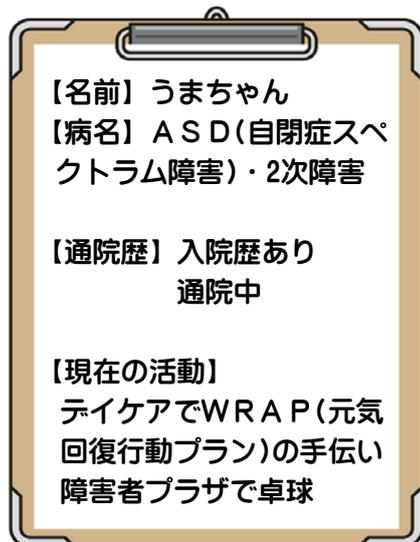


スタッフ一同、安心安全をモットーに精一杯のサービスを心がけ、食事を提供したいと思います。今後ともよろしくお願いたします。

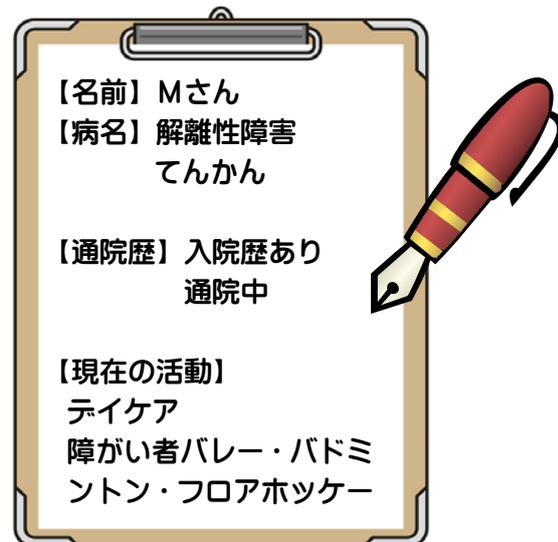


# 人権問題を学ぶ

6月16日、職員対象の研修会を実施しました。人権をテーマに2名の当事者を講師に招き、今までの人生の中で感じてきた偏見や嫌だと思った出来事について語って頂きました。



【名前】 うまちゃん  
【病名】 ASD(自閉症スペクトラム障害)・2次障害  
  
【通院歴】 入院歴あり  
通院中  
  
【現在の活動】  
テイクアでWRAP(元気回復行動プラン)の手伝い  
障害者プラザで卓球



【名前】 Mさん  
【病名】 解離性障害  
てんかん  
  
【通院歴】 入院歴あり  
通院中  
  
【現在の活動】  
テイクア  
障がい者バレー・バドミントン・フロアホッケー

「病気になってから社会や病院から差別や偏見を感じたこと」「どんな社会になれば暮らしやすいか」等の質問に答えて頂きました。2人とも病気になる前は就労していましたが、雇用主が病気のことを知ると手のひらを返したような対応をされたという経験を聴き、障害者雇用が法律で定められていても、社会では障害者の理解は進んでいないことを感じました。

とても印象的だったのが、「支援者や相手が自分のことを思って言ってくれているのか、そうでないのかわかる」という言葉です。治療の場面で患者さんと接することが多いのですが、病気ばかりに目を向けず、人と人との関わりが大事なことを改めて感じました。講師の2人には当事者の貴重な経験を聴く機会を頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



## コラム☆アディクション

外出自粛で家飲み  
オンライン飲み会



# 「ついつい飲みすぎ」 に注意！

新型コロナウイルスの感染拡大で外出自粛の空気が強まるなか、家で飲むお酒の量が増えた人もいるのではないのでしょうか。近年はアルコール度数が高く値段が安い「ストロング系」と呼ばれる缶チューハイも人気です。この機会にお酒の適正な摂取量についてお話したいと思います。厚生労働省が適正な摂取量とする純アルコール量は一日平均 20g です。純アルコール量は「アルコール度数 ÷ 100 × 飲んだ量 (ml) × 0.8 (アルコールの比重)」で求められます。(表)

「外出自粛で友人と外で会う機会が減りイライラする」「コロナの影響で自分の趣味だったことができなくなってストレスがたまる」などが理由で、家で飲むお酒の量が増えているようです。また外出自粛が続く中 Zoom などを使ったオンライン飲み会が盛り上がっているようです。しかし中には「在宅だから断りにくい、抜け出せにくい」「家だから、つい飲み過ぎてしまう」という声が聞かれています。これを機会に、酒との付き合い方を見直してみて、心身の健康を害さないよう、終わりの時間や 1 日の酒量を制限するなどして節度をもって楽しみましょうね。

(表)

純アルコール量を計算してみよう アルコール度数 ÷ 100 × 飲んだ量 (ml) × 0.8						
						
度数	5%	12%	15%	25%	7~9%	43%
お酒の種類と 適度な飲酒量	ビール 500ml 中びん 1本	ワイン 200ml グラス 2杯	日本酒 180ml 1合	焼酎 100ml グラス 1杯	チューハイ 350ml 缶 1本	ウイスキー 60ml ダブル 1杯
純アルコール量	20g	19.2g	21.6g	20g	19.6g~ 25.2g	20.6g

## コラム☆メンタルヘルス(連載その8)「コロナ疲れ」に打ち勝とう

「ステイホーム」に「クラスター」、「3密」などなど・・・この数ヶ月で知らなかった言葉や新しい言葉をたくさん目にしましたが、その中でもおそらくたくさんの方が経験しているのは、「コロナ疲れ」ではないのでしょうか。「外出自粛」で楽しみや気晴らしの機会が減り、テレビをつけるとコロナのニュース。気が滅入るとはこのことです。「コロナ疲れ」の予防としては、①規則正しい生活を続ける(ちゃんと起きよう)、②情報過多にならないこと(コロナのニュースはほどほどに)、③感染対策をしながら楽しみも取り入れる(マスク着用でお喋りを楽しもう)というあたりでしょうか。普段よりも不安や気分の低下があれば、周りの人や医療機関に相談しましょう。



## 医局より～

### —不眠、治療しませんか—

吉田 智之

「最近眠れないんです、、」「寝つきが悪くて、、」「夜中に何回も起きてしまう、、」

精神科で診療をしているとよくお話しいただく症状です。うつや不安障害に合併するものだけでなく純粹に不眠症の患者さんときおり受診されます。

日本睡眠学会「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」によると日本人の成人のうち30%以上がなんらかの不眠症状があり、6～10%が不眠症に罹患している、とあります。不眠は国民病、というのは間違いなさそうな数値です。



不眠があるとなるとまず睡眠薬内服を、となりそうですが、そちらよりもまず睡眠と関係する習慣の改善が大事です。

- 眠くなってから寢床に入る。起きる時刻は遅らせない。
- 昼寝は午後の早い時刻に30分以内で。
- 快適な温度、音への対策、照明など寢室環境を整える。
- 適度な運動をする。規則正しい食生活をする（朝食を食べる、空腹のまま寝ない）。
- 就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにする。
- 就寝前の飲酒を避ける（寝酒は一時的に寝つきをよくするだけです。眠りを浅くします）。
- 就寝前は喫煙を避ける（「禁煙」をおすすめしますが…）。



厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」や「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」を参考にいくつかあげてみると上記のようなものがあります。

言われてみれば基本的なことが多いように思います。不眠で思い当たる方はぜひ実践してみてもいいでしょうか（上記2つの指針やガイドラインはインターネットで見ることができます）。

ただ、ご自身での工夫だけでは改善が難しいことも多々あるのが不眠です。不眠、しんどいですよね。疲労はたまりますし、お仕事や学業などで睡眠不足は注意力・作業能率を下げ生産性を低下させます。不眠でお困りの際に病院受診・睡眠薬内服をあまり躊躇しないでいただけたらとも思います。

睡眠薬というと依存性が怖い、という方もたくさんいらっしゃると思いますが、これまでの睡眠薬の主役であったベンゾジアゼピン系薬剤（依存性が残念ながらある。適切に使えば過剰に恐れる必要もありませんが。）のみならず、H22年以降メラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬といった依存性の少ない睡眠薬も続々と日本で使われるようになってきています。不眠でお困りの際はご相談ください。



# 書籍紹介

『クレプトマニア（窃盗症）の理解と治療』 吉田精次



2013 年頃より「万引きが止まらない」「やっちはいけないとわかってはいるが、どういわけかいつの間にか万引きしてしまっていた」という相談で受診する患者さんが増えました。いつの間にか180 件を越えました。クレプトマニアは 1838 年に「本能的で抑えたい窃盗性向」による精神疾患としてヨーロッパで命名されました。国際的疾患分類である ICD や DSM にも記載されています。この疾患には病的な窃盗衝動、特徴的な衝動の起き方、衝動が引き起こす窃盗行動のメカニズムなど、多くの不思議な～不可解な面があります。万引きが止まらないのはなぜか？なぜ繰り返してしまうのか？一体どのような病的なメカニズムが働いているのか？などなど、様々な疑問を合理的に説明する文献や研究が残念ながらこのクレプトマニアにはありませんでした。表面的な行動だけを見ても、この疾患は診断できません。治療経験や臨床観察をもとに、可能な限りクレプトマニアの病理と病態を解明しようとしてできたのが本書です。診断基準の読み解き方、詳細な臨床像、タイプ分類とケーススタディ、万引きを止めるための理論と実践、回復のためのワークブックなどの内容を含めました。

出版社：金剛出版 定価 2860 円

## ことじ 生活介護 デイ・ケア 送迎新ルート開設



当院では日中活動（地域活動支援センターことじ、生活介護事業、デイ・ケア）を利用される方を対象に無料の送迎バスを運行しています。

4 月より『藍住コース』と既存の『鳴門コース』にも新たな停留場所が加わり、より多くの方に送迎バスを利用して頂けるようになりました。



- ① 藍住コース（アイネット観光） 勝瑞駅～藍里病院までのバイパス沿い
- ② 鳴門コース（アイネット観光） 阿波川端駅～板野～上板方面
- ③ 石井・国府コース（石井観光） 石井駅～国府～蔵本

をそれぞれ運行しています。

※（停留場所や時刻表につきましては病院ホームページ→デイ・ケア→運行案内をご覧ください）

## 編集後記

前回のあいざと便りを発行したのが 2 月。その時には「コロナ」がこんなに猛威を振るうことになるとは思いもせず…。緊急事態宣言、解除、新しい生活様式…。病院も様々な対策を取っています。これからの暑い夏、マスクでの熱中症も心配されます。皆さん、感染予防、熱中症予防、気を付けて過ごしましょう。

# 藍里病院



日本医療機能評価機構認定病院  
〒771-1342

徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3  
TEL088-694-5151 FAX088-694-5321

徳島県依存症専門医療機関・徳島県依存症治療拠点機関



## 精神科・心療内科・内科・歯科

精神科デイ・ケア 精神保健相談  
禁煙外来

### 受付

(午前) 月～金曜日 午前 9:00～11:30  
(午後) 月～水・金 午後 13:00～16:00

### 診療

(午前) 月～金曜日 午前 9:30～12:30  
(午後) 月～水・金 午後 13:30～16:30

### 休診日

木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日  
年末年始

### 歯科診療

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00～12:00  
(午後) 月・水・金 午後 13:00～16:00

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土・日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患	新患の場合は、担当医が順次診察を行います。											休診日
再来	久保一	久保一	元木洋	江西	久保弘	藤本	山下		生越	岡部		
	吉田精	吉田智	山下		井上	吉田成	吉田精		吉田精	森垣		
	宇山		宇山		宇山	井上	多田量					
専門外来		久保一 :禁煙外来					吉田精 :依存症		吉田精 :依存症			
内科	多田友		多田友							安岡		
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		

休日・時間外の救急  
診療を受付致します



### 交通案内

- 徳島バスご利用の場合 (R1.10.1運行開始)
- 二条・鴨島線：下庄下車徒歩10分
  - 石井上板線：イオンタウン上板下車 徒歩20分
  - JR・タクシーご利用の場合  
蔵本駅より車で約15分  
板野駅より車で約10分  
石井駅より車で約12分
  - 自動車道ご利用の場合  
高松道板野ICより約10分  
徳島道藍住ICより約7分

## あいざと・こころの医療福祉相談センター TEL 088-694-5151

24時間365日受付 「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」

## あいざと訪問看護ステーション TEL 050-3447-6028



## あいざとパティオクリニック

〒770-0042 徳島県徳島市蔵本町2丁目30番地1パティオくらもと2階  
TEL 088-634-1881 FAX088-634-1880

### 心療内科・精神科

(地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00  
(午後) 月～水・金 午後 13:30～18:00  
土曜日 午後 13:30～17:30  
診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30  
(午後) 月～水・金 午後 14:00～18:30  
土曜日 午後 14:00～18:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日・年末年始

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患・再来	山下 吉田成	吉田成	吉田成	吉田成 元木啓	吉田精 吉田成	山下 吉田精	休診日		藤本	藤本	山下 吉田成24	藤本135 吉田成24 元木啓
専門外来	山下 :ストレス	吉田成 :認知症 :老年期			吉田精 :依存症	吉田精 :依存症					山下135 :不眠	



### 交通案内

- バスご利用の場合  
県立中央病院・大学病院  
前下車-徒歩3分
- JRご利用の場合  
蔵本駅より-徒歩約3分
- 駐車場=蔵本駅前パーキングを利用して下さい  
受診時は無料になります。

## あいざと山川クリニック

〒779-3403 徳島県吉野川市山川町前川 200番地2  
TEL 0883-42-8811 FAX 0883-42-8812

### 心療内科・精神科

(デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00  
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00  
診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30  
(午後) 月～水・金 午後 14:30～18:00  
休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

外来	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前	多田量	岡部	多田量	休診日	多田量
午後						



### 交通案内

- JRご利用の場合  
阿波山川駅より 徒歩8分
- 駐車場=クリニック内及び 表示場所