

あいざとだより



デイ・ケア メンバーの作品です

p1~5 特集 <新しい診療様式>

p1 あいざと精神医療研究所 大森哲郎所長就任

p2 パティオクリニック院長交代のご挨拶

p3 児童思春期外来

p4 依存症研修プログラム

p5 疾患別リハビリテーション

p6 新型コロナワクチン接種

HAMAZAP(ハマザップ)

編集後記

Vol.44 2021.06

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/>

あいざと精神医療研究所 大森哲郎所長就任



はじめまして。2021年4月から藍里病院に勤務している大森哲郎です。紙面を借りてご挨拶させていただきます。

私は県立千葉高校を卒業後、北海道大学に進学して1981年に卒業しました。大学時代は、勉学の傍ら、夏はテニス、冬はスキーを楽しんでいました。卒業後は精神科を専門に選びました。精神科医で作家の北杜夫や加賀乙彦の作品を読んで興味をもったのと、講義や実習でも奥深さに惹かれるものがあったからです。市立札幌病院で2

年間、市立室蘭病院で半年間、米国オハイオ州の Case Western Reserve 大学で2年間を過ごしたほか、北海道大学病院精神科で診療と研究に励みました。札幌時代は私の青春時代でもあり、修行時代でもありました。

1999年に徳島大学精神科の教授として着任しました。徳島は未知の町でしたが、気候温暖で、食物は美味しく、人柄は温かく、すぐに馴染みました。徳島大学では、新規の抗精神病薬や抗うつ薬を使った治療を工夫したり、先端方法論によるうつ病のバイオマーカー開発や統合失調症の病態理解を目指した研究を進めたりしました。毎年、医学部を卒業したばかりの若手医師が加わるので、大学の医局はいつも若くて活気のある集団です。そんななかで診療と教育と研究に携わった徳島大学時代は、私にとって進歩と発展の時代でした。

このたび大学を定年退職し、藍里病院へ勤めることになりました。民間病院の経験は札幌時代のパートと当直しかなかった私は、個室がずらっと並ぶ明るく快適な病棟や、診察室が10室もそろそろ外来や、広々としたリハビリ施設を見て感心し、きびきびと働くスタッフの高い士気と組織的なチーム医療に感嘆しました。私の知るこの40年間に学問としての精神医学は確実に進



歩しましたが、その実践である地域精神医療もまた大きな飛躍を遂げていたのです。その最前線を走る藍里病院のスタッフのひとりとして診療できることを嬉しく思っております。また私は、あいざと精神医療研究所の所長という立場をいただきましたので、いづれか教育・研究活動も続けてゆくつもりです。現在は、恩師の山下格先生が書かれた「精神医学ハンドブック」という医療・看護・福祉や心理・教育・司法の関係者向けの平易な教科書の改訂作業に、毎週末取り組んでいます。

私の藍里病院時代は、これまで北海道大学と徳島大学で学んできたことを地域社会にお返しする新たな実践の時代です。

大森 哲郎

パティオクリニック 院長交代のご挨拶

あいざとパティオクリニック 院長 岡部 浩通

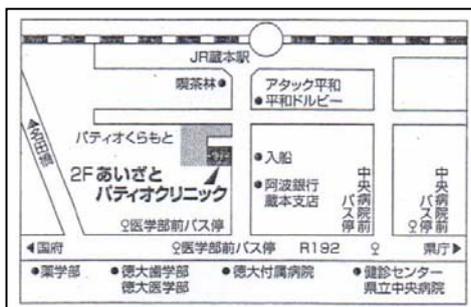
令和3年4月よりあいざとパティオクリニック院長に就任いたしました。

パティオクリニックは平成13年7月9日開院であり、もうすぐ20歳となります。開院当時と比べて、蔵本駅前通りはずいぶんとシャッターが目立つようになっています。開院の広告（徳島新聞掲載）には、『アタック平和・平和ドルビー』、『入船』などが目印として書かれており懐かしく思い出されます。町並みはずいぶん変わりましたが、開院時の石村院長挨拶にも書かれている「こころの安らぎ」の得られる温かい診療所を継承し、より地域医療の充実や社会貢献が出来るよう取り組んでまいります。これからもよろしくお願いします。



開院前日の新聞広告

ごあいさつ
向きの程、皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
さて、医療法人「藍里病院」は昭和55年6月開院以来、皆様方のご厚情を賜って参りましたが、この度、徳島市蔵本町において、サテライトクリニックを開院する運びとなりました。これもひとえに関係各位のご支援、ご協力の賜物と感謝いたしております。
今後は「こころの安らぎ」の得られる温かい診療所をめざして、微力ながらも地域の精神医療の充実のために、職員一同努力していく所存でございます。これまで以上のご指導、ご鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。
なお、工事中は近隣の皆様、ご通行中の方々に多大のご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。平成13年7月8日
医療法人藍里病院 理事長 山下剛利
あいざとパティオクリニック院長 石村崇作



4月から勤務の大森医師は月曜午前、金曜午後の診察を行っています。



建物を抜けるように奥へ進むとエレベーターがありますので、ぜひご利用下さい！



検温や手指消毒など、感染対策をしっかりと行っていますので安心してお越し下さい。

※調剤薬局さんの駐車場には駐車しないようお願いします。お車で越しの際は駅前パーキングをご利用下さい。診察終了後無料駐車券をお渡ししますので、受付へ駐車券をお持ち下さい。

児童思春期外来はじまりました

児童思春期外来では、幼児期、学童期、思春期のお子様の診療をいたします。

お子様のことで心配なことはありませんか？

例えば、言葉が遅い、友達とコミュニケーションがとれない、落ち着きがない、気分が落ち込む、ひどく怖がる、ごはんを食べない、学校に行かないなどの状態はありませんか？

他にも児童思春期に見られやすい症状や行動としては次のものがあります。

- ・こだわりが強い
- ・かんしゃくが激しい
- ・忘れ物が多い
- ・授業中立ち歩く
- ・順番が待てない
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・不安、イライラ
- ・成績が急に下がる
- ・チック(瞬き、咳払い、肩をぴくっとさせるなどを繰り返す)
- ・やる気が出ない
- ・夜眠れない、いつも眠い
- ・授業や勉強に集中できない
- ・人が怖い
- ・手洗いを何回も長い時間している
- ・攻撃的になる
- ・食べ過ぎてしまう
- ・無理なダイエット
- ・ひきこもり



担当：城福医師



担当：森垣医師

このようなご心配がありましたら、月曜午後の児童思春期外来にご相談下さい。

お子様だけでなく、ご家族の気持ちに寄り添えるような診療を心がけています。



診療日：毎週月曜日

診療時間：13:30 から 17:00 まで

診療内容：発達障害(知的障害、自閉スペクトラム症、ADHD)、うつ病、神経症、統合失調症、摂食障害、不登校、ひきこもりなど

※予約制となっていますので、まずはお電話でご相談ください

依存症 研修プログラム

今年度より、臨床研修医が必ず経験すべき疾病に「依存症」が追加されました。当院では令和 3 年 3 月より徳島大学病院で臨床研修中の医師を毎月数名ずつ受け入れ、3 日間の依存症研修プログラムを開始しました。

「ダメゼツタイ」「覚醒剤やめますか？それとも人間やめますか？」などの偏見を生みかねない危険なスロークアンや、「依存症は治らない病気」という根拠のない概念はすでに時代錯誤。依存症は回復する疾病であることを多くの回復者が証明しています。

しかし、その理解度を世界の国々と比べると、残念ながら日本は大きく遅れをとっています。「依存 addiction」の反対は「繋がり connection」。当事者は依存物質や依存行動を、人との繋がりに置き換えて回復を目指します。必要なのは非難や罰則ではなく理解者です。回復過程にある方たちが、社会でより多くの理解者に会えるよう、藍里病院は当事者支援、家族支援、正しい知識の社会普及活動に努めています。



医師臨床研修における依存症症例の経験の必須化により、精神科医はもちろん、すべての医師が依存症への正しい理解を持つべきという指針が示されました。社会、医療界が目指すその目標に、徳島県依存症専門病院および治療拠点病院である藍里病院も協力すべく、これからも依存症研修の充実を図って参ります。



勉強会の様子



野田 尚吾研修医



藤森 俊研修医

依存症の治療には、つながりが大事だということが勉強になりました。藍里病院では、家族とのつながりも大事にしていると感じました。

依存症のことについて勉強する機会が少なかったが、藍里病院でしっかりと勉強することができて良かった。精神科医療の全体像をつかむことができました。

疾患別リハビリテーション

はじまりました！

疾患別リハビリテーション？



病気やケガなどで障害を抱えてしまった方が、再びその人らしい生活を取り戻し、豊かな人生を送ることができるように支援していくことをリハビリテーションといいます。



どんなことをするの??



病気・ケガ・高齢・障害などにより運動機能が低下した状態にある方を対象に、「寝返る・起き上がる・立ち上がる・歩く」など、日常生活に必要な動作ができるように、運動機能の維持や動作の改善、回復をサポートします。

障害を持つ人に限らず、健康増進・維持を目的に指導や助言を行うことも理学療法士の仕事です。疾患別リハビリテーション実施には、主治医の指示が必要です。入院中の患者さんを対象としています。ご希望がある方は主治医にご相談ください。



新型コロナワクチン

の接種がはじまりました

4月26日～5月1日（1回目）、5月17日～21日（2回目）の医療従事者への接種を病院職員及び近隣医療機関等の方々、280名余りに実施しました。廃棄が出ないように入院中の希望された方にも接種しました。また、上板町の集団接種にも協力しています。

今後は65歳以上の方や基礎疾患（含精神疾患）のある方など順に、ワクチン接種を行っていく予定です。



接種会場



接種前の予診



接種



経過観察のための待機場所

ハマザップ

（今日から始める身体改革！）

ついに第3弾。これから夏に向けて身体を引き締めていきたい方にぴったりのエクササイズをご紹介します。

今回の種目「スクワット」



①足の幅は腰幅か、もしくは拳1つ分余分に開く
つま先はやや外向きでもOK



背中を反りすぎない

太ももが床と並行になるまで腰を落とす

②膝を曲げながらお尻を後ろに引いていくイメージで腰を落とす。



つま先より前に膝を出さない

③しゃがんだ状態から元の体勢に戻る
※膝と股関節を伸ばしきらずにまた②へと切り返す

筋トレ好きの間でスクワットは

「キング オブ エクササイズ」と呼ばれています。人間の筋肉の70%が下半身についていると言われており、その殆どの筋肉に加え腹筋・背筋も刺激出来るからです。

編集後記

コロナ禍の今、以前のように何も気にせずおでかけするのは難しくなり閉塞感が漂う毎日ですが、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？最近見たドラマで、1人の時間を大切に過ごす「ソロ活」を知りました。食事を味わう、景色を堪能する等、1人だからこそ五感をフルに働かせて活動自体を純粋に楽しむことができます。気軽な外出はまだ難しいですが、そうした視点をもちながらお家時間を有意義に過ごしてみるのはいかがでしょうか？

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 | 吉田成 | 江西 | 大森 | 藤本 | 吉田精 | | 生越 | 森垣 | | |
| | 吉田精 | 吉田智 | 元木洋 | | 久保弘 | 井上 | 多田量 | | 吉田精 | | | |
| | 宇山 | | 宇山 | | 井上 | 吉田結 | | | | | | |
| 専門外来 | | 久保一 :禁煙外来 森垣 :児童思春期 | | | | | 吉田精: 依存症 | | 吉田精: 依存症 | | | |
| 内科 | 多田友 | | 多田友 | | | | | | | | | |
| 歯科 | 金谷 | 金谷 | | | 金谷 | 金谷 | 金谷 | | 金谷 | 金谷 | | |

休日・時間外の救急
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 | 岡部 | 岡部 | 岡部 | 岡部 | 吉田成 | 山下 | 休診日 | | 藤本 | 岡部 | 135岡部 | 山下 |
| 再来 | 大森 | 久保弘 | 元木啓 | 吉田精 | 吉田精 | 藤本 | | 大森 | 24吉田成 | 元木啓 | | |
| 専門外来 | | | | 吉田精: 依存症 | 吉田精: 依存症 | | | | | | | |



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 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 午前 | 多田量 | | 吉田智 | | 多田量 | | 休診日 | | 多田量 | | 135多田量 2江西 4元木洋 | |
| 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