あいざとだより

デイ・ケア メンバーの作品です

P1　新年のご挨拶

　　第 54 回「目で見る精神保健展」

P2　「依存症家族勉強会 A」200 回を迎えて

P3　藍里俳句会　俳句講座

P4　医局より

P5　あいざと会院内研究会

　　コラム☆メンタルヘルス

P6　編集後記

Vol.49　2023.01

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www.aizato.or.jp/

新年のご挨拶

社会医療法人あいざと会藍里病院院長　元木洋介

新年のあいさつを書こうと「2023」という数字をながめていたら、「2023」は素数（その数自身と１以外に約数のない数）と考えました。ところが、確認のために計算したら、「2023＝7×17×17」となって驚きました。

昨年、当院でも新型コロナ感染症が院内発生し、大きな感染集団となることがありました。入院中の方には多大な負担を負わせ、現場のスタッフは疲弊しました。一方で直接現場に関わらないスタッフも、資材･食事･宿泊先の準備、連絡や報告などで支援し、乗り越えることができました。おもてには出ない掛け算で診療が支えられていることを感じました。

今年もスタッフに加え、利用者や地域の方々による掛け算で、より良い診療やサービスの提供ができればと思っています。

本年もよろしくお願いします。

第 54 回「目で見る精神保健展」

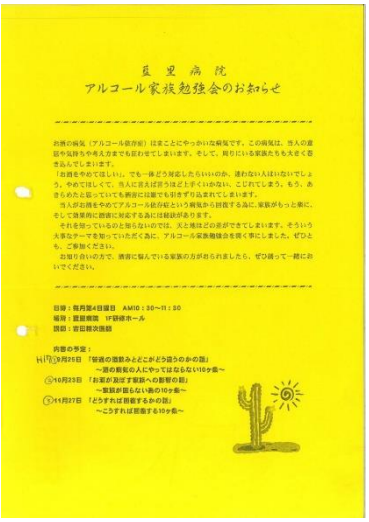
今年度も「目で見る精神保健展」が開催され当院からも出展・参加しました。コロナ禍でいまだ厳しい状況が続いていますが、会場では展示品や工夫を凝らしたブースを拝見し各施設の頑張りに刺激を受けました。
今年も様々な部署から出展や引率のご協力を頂きありがとうございました。

徳島県精神保健福祉協会の精神保健功労者として、当院より東條看護補助者、助石精神保健福祉士が表彰されました。

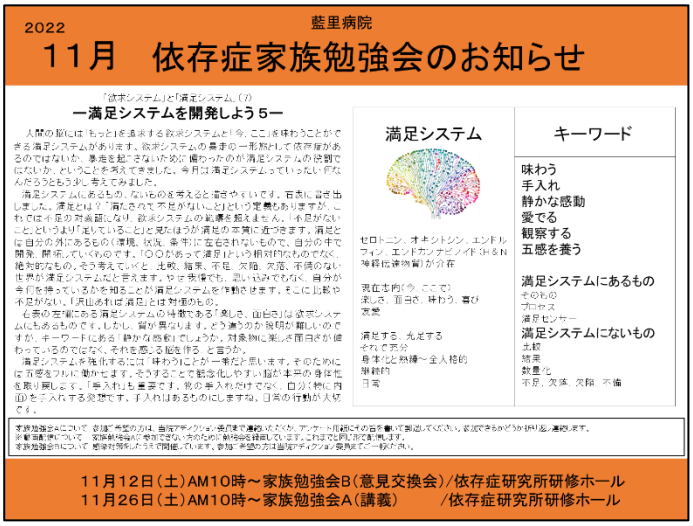
「依存症家族勉強会Ａ」２００回を迎えて

吉田精次

２００１年１０月に久里浜病院（当時）で開催されたアルコール依存症臨床医研修を受講しました。そこから院内でアルコール依存症治療プログラムを作り始めました。この年が僕の依存症治療元年です。飲酒問題の当事者がなかなか相談・受診には来ず、家族が困って相談に来るという現実は当時も今も変わりません。家族の苦労はひしひしと伝わりますので、なんとかしたいと思い、家族が依存症のことを学ぶ勉強会を２００５年９月２５日から始めました。当時はまだほかの依存症の治療経験がなかったので『アルコール家族勉強会』という名称でした。２０人も入ればいっぱいになる「東棟会議室」が会場で、毎月日曜日に開催していました。毎月開催しているとネタが尽きますので、２０１１年３月から「Ｑ＆Ａコーナー」を作りました。これがその後の家族勉強会の基本的なスタイルになりました。アルコール依存症以外の依存症の相談が増え始め、２０１１年１２月に『依存症家族勉強会』に変更しました。人数も増え始めて、詰めて座れば１００人近く入れる Ｃ 棟研修ホールに場所を移し、毎月第４土曜開催に変更。少人数の意見交換会形式の家族勉強会Ｂを毎月第２土曜日に開催し、講義形式の家族勉強会Ａとあわせて、月２回開催するようになりました。勉強会に参加した家族のアンケートを読むと、不思議と活力が湧いてきます。家族のために始めた勉強会ですが、一番御利益をもらっているのは僕自身ではないかと思います。



第１回目のお知らせです



第２００回目にお配りした最新のお知らせです

勉強会の様子です。２００回の勉強会ではスタッフがサプライズでお祝いをしました！

藍里俳句会 俳句講座

俳句講座はこれまで院内で隔月に行われてきましたが、コロナ禍でここ２～３年、院内での集まりは出来ないままに過ぎています。俳句仲間が集まれないというのは寂しいことです。早くコロナを克服し、以前のように和気あいあいの雰囲気の中で俳句講座が再開されることを祈るばかりです。

この間も多くの方が日々の出来事や色んな「想い」を五七五にまとめて投句されてきました。集められた俳句は整理したうえで印刷し、病棟と外来で閲覧できるようにしています。この一年間に寄せられた俳句の中から、10 句を選ばせてもらい、あいざとだよりに掲載することにいたします。（医局　藤本臥三）

一人住むとも輝きて春の空
みな子

蛍火や未来予想図語り合う
仙水

初蛍藍の里にて愛うけて
きらり

コイのぼり
いきおいよくてたのもしい
ひろひさ

去る友の日傘の遠くなりにけり
ピンクハウス

この暑さネコも大の字板の間に
KEN

終戦日いずくの島に伯父の骨
驪（シロウマ）

稲刈りの苦労をかった若いころ
かぐや姫

野菊みて亡き祖母の顔浮びたり
みか

夕餉には
冬大根や母の味
ゆきこ

写真はスタッフに四季の写真を募集して集まった中から選出しました

医局より～

指静脈認証について

吉田　成良

昨今の働き方改革及び業務改善により当院でも勤怠管理システムに、指静脈認証が導入されました。認証と聞けば、「指紋認証」を思い浮かべる人が多いと思われますが、静脈認証は、指紋認証に比べて偽造や複製を作成することが困難で、セキュリティニーズが高い用途に使われているようです。

指静脈認証はセンサーに指をかざし、赤外線などを照射することで静脈の形状をパターン化して読み取り、あらかじめ登録していたデータと照合して認証を行う方法で、一度登録すれば簡単なのですが、私の場合は、寒くなってからはエラー続きで、認証されなくなりました。何度やり直してもエラー表示で、認証されず、毎回タイムレコーダー修正依頼書を提出しています。指静脈認証登録を何度かやり直しもしています。今では手（指）を冷やさないようにするため、出退勤前から、手袋をはいたり、温水で温めたり、いろいろと準備しています。そのためか、以前はタイムカードの打刻をよく忘れていましたが、指静脈認証になってからは、出退勤時に認証を忘れたことはないと思います。もう少し簡単にできるものはないのかと毎日思っています。

指静脈認証は生体認証の一つで、指の第二関節部分をセンサーにかざし、近赤外線を指の静脈などに透過させ、静脈パターン（血流パターン）を読みとり、事前に登録しておいた静脈パターンと照合させます。皮膚のしわや肌荒れなどが影響しにくく鮮明に静脈を読み取ることができるようです。静脈パターンは個人ごとの固有性が高く、静脈は一生かわらないことから精度が高く、指紋認証のように第三者に取得されたり、偽装されたりするリスクが少ないのが特徴です。ただ冬に寒くなると血管が収縮することにより、誤差の範囲を超えて形が変わることがあるようです。また読み取り機器が小さいのも特徴です。静脈認証には、手のひら静脈認証もあり、手のひらを広げた状態で認証を行うため、子供や高齢者、体の不自由な方などの利用がしやすいのがメリットですが、手の置台などが必要となるため、読み取り機器や装置がやや大きいのが特徴です。そのほか生体認証には身体のどの部分を使うかによって、指紋、顔、虹彩、音声、耳介、DNA、行動、筆跡などがあり、それぞれの長短があります。

あいざと会院内研究会

あいざと会では、平成12年より院内研究発表会と講演会を継続して開催しています。院内研究会は、日々の取り組みを見直し、各部署間での活動内容を報告し合うことで相互理解を深め、協力し合える職場を作り、患者さんや利用者さんへのさらなる支援に繋げることを目的として続けています。

今年度も春に発表会、秋に講演会を開催しました。

第42回院内研究発表会（令和4年6月30日開催）

前号でもお伝えしましたが、各部署より8演題の発表がありました。活発な討議や質問があり、スタッフの患者さんへの熱い思いが感じられました。

第43回院内講演会（令和4年9月29日開催）

今年度は、四国こどもとおとなの医療センター　児童精神科　福間亮介先生にご講演いただきました。当院では、10歳代の患者さんの入院・通院、また10歳未満の通院患者さんもいらっしゃることから、以前よりスタッフからの要望が多い内容でした。児童思春期病棟でのお話だけではなく、当院のような成人が主体の病棟に当てはまるお話もあり、大変勉強になりました。

発表会、講演会の内容を振り返り、今後の診療・看護・支援等に十分活かせるようにしていきたいと思います。

コラム☆メンタルヘルス　**やる気がでない時はできることを**

新しい年を迎えました。年末年始の休みが明けると、生活の中のいろいろなことが元に戻りだします。休みが続くと、ついだらだらしがちになったり、前に頑張れていたことを頑張るのが難しくなったりしやすくなります。したくないことをしようとしても体は動かず、しなければならないことも“後でいいか”と先延ばしにしてしまいがちです。

そういう時には無理をしないで【出来そうな事をする】というのをしてみましょう。『部屋のカーテンをあける』、『机の上だけ片付ける』、『食器を３つ洗う』などです。身体を動かしていると気分がのってきて、思ったよりも動けることがあります。『5分以内に洗濯物を畳む』など、短い時間を決めて動く、という方法もあります。スピード感のある曲を流すと作業が早くできるとも言われています。自分に合った方法をみつけて出来ることを行い、やる気がでない時を乗り切りましょう。

オンライン資格確認システム導入について

厚生労働省がオンライン資格確認システムの本格運用を2021 年 10 月 20 日に開始してから 1 年が経過しました。利用するにはマイナンバーカードを所持する必要があるため、現在の利用者数は多くはありません。ただ、マイナンバーカードをデジタル庁が推進し、2024 年秋に予定されている現行保険証の廃止などを踏まえると、今後利用者数が増加することが見込まれます。藍里病院・あいざと蔵本クリニック・あいざと山川クリニックの 3 カ所において、制度開始当初から読み取り機を設置しており、マイナ保険証の利用促進に努めてまいります。

藍里病院　事務部

この度、藤田計夫商店様から寄付金をいただきました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。通所事業所や入所事業所で血圧計と体重計を購入しました。利用者さんの毎日の健康維持のために活用させていただいています。今まで使用していた体重計よりも機能的で利用者さんにも好評です。今後も利用者さんお一人ひとりが自分の身体に目を向け、よりよい健康を目指していけるような環境づくりを行っていきたいと思います。

あいざと会社会福祉施設スタッフ一同

編集後記

2023 年がはじまりましたね。卯年は「飛躍の年」と言われていますが、もう目標や抱負は立てられたでしょうか？私は・・・と言うと、W 杯で活躍する選手に感動し、日々努力することの大切さを感じた年末。年があけるとダラダラ過ごす毎日ですが、気持ちを引き締めやっていこうと思います。皆様の新しい年が、今まで以上に飛躍し、より良い 1 年となりますように。

＜訂正＞あいざとだより vol.48 号の p.2、蔵本クリニックの電話番号が間違っていました。正しくは「088-634-1881」です。大変申し訳ありませんでした。

藍里病院

日本医療機能評価機構認定病院
精神科救急医療施設常時対応型病院

〒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

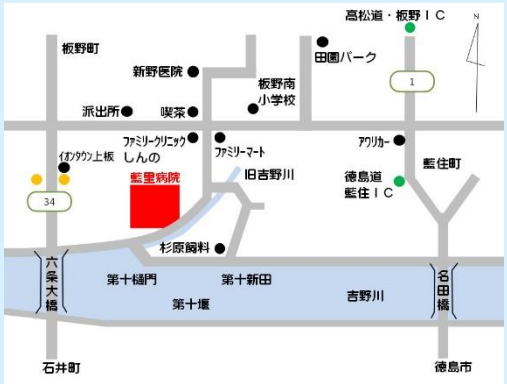
受付
（午前）月～金曜日　午前　9:00～11:30
（午後）月～水・金　午後 13:00～16:00

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	大森	吉田精		生越	森垣	休日・時間外の救急診察を受付致します	
	吉田精	吉田智	元木洋		久保弘	藤本	多田量		吉田精			
	宇山		宇山		井上	井上						
					宇山	花田						
専門外来		久保一:禁煙外来				大森:うつ病	吉田精:依存症		吉田精:依存症			
		森垣 24城福:児童思春期										
内科	多田友		多田友		澤				澤			
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		



交通案内

徳島バスご利用の場合
●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

あいざと蔵本クリニック

〒770-0041　徳島県徳島市蔵本元町二丁目 40-1
TEL　088-634-1881　FAX　088-634-1880

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　9:15～12:00
　　（午後）月～水・金　午後 14:00～17:00

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

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	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患再来	岡部 大森	岡部 山下	岡部 24久保弘	岡部 元木啓	吉田成 吉田精	山下 吉田精	休診日		岡部 藤本	岡部 大森	135岡部 135藤本 24吉田成	休診
専門外来					吉田精:依存症	吉田精:依存症						

交通案内

■バス
医学部前下車
■JR・タクシー
蔵本駅より…徒歩で約 3 分
■自動車
駐車場　13 台

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

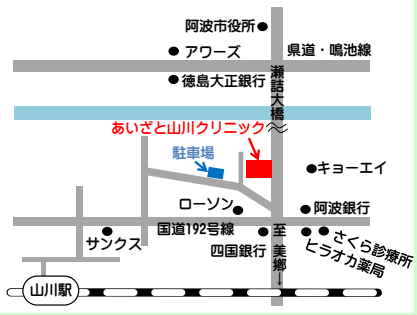
（デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施）

受付　（午前）月～水・金・土曜日　午前　9:15～12:00
　　（午後）月～水・金　午後 14:00～17:00

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

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	13久保弘 24井上	多田量	休診日	多田量	135多田量 2江西 4元木洋
午後						休診



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

あいざと蔵本訪問看護ステーション　8 月 1 日開設　TEL 088-678-2185