

# あいざとだより



デイ・ケア藍果のメンバーの作品です

## P1, 2 新入職員図鑑

P3 デイ・ケア「藍果(あいか)」

P4 医局より

P5 クリニックに心理士常勤配置

ドイツからの視察団と交流

P6 禁煙推進支援委員会

あいざと訪問看護ステーション

Vol.50 2023.05

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	<a href="http://www.aizato.or.jp/">http://www.aizato.or.jp/</a>

# 新入職員図鑑

温かみのある丁寧な診療を心がけています。よろしくお願いいたします。

医局  
花田



多くの患者さんと出会い学びの多い1年でした。マイペースで頑張ります。

A-2 病棟  
渡辺



2年目になりました。まだまだ学べることがたくさんあると思うので今後も頑張っていきたいです。

A-2 病棟  
疋田

疾患だけでなく、患者さんそれぞれの背景と向き合った診療が出来るよう心掛けています。よろしくお願いいたします。

医局  
大西



よろしくお願いいたします。  
B-3 病棟  
中島



新しい環境、人との出会いに感謝してがんばります。よろしくお願いいたします。

A-2 病棟  
伊藤



社会人1年目で不安なことが沢山ありますが、リスク管理を徹底し、安心安全に暮らせるよう支援していき、作業療法士として、患者様に信頼されて心に寄り添ったケアができるよう一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします！

作業療法士室  
國金



入職しました。よろしくお願いいたします。

B-3 病棟  
山岡



はじめての精神科の看護です。少しでも患者様のために働きたいと思えます。

A-2 病棟  
塚原



初めての精神科で戸惑う事もありますが、患者様と共に日々成長できるように努めて参ります。

B-2 病棟  
三原



精神科病院での勤務は初めてですが、患者さんと信頼関係を築けるよう明るく元気に頑張ります。

B-1 病棟  
石川



人と接することが大好きなので患者様や職員の方々とコミュニケーションをとり、信頼関係を築けるように成長したいと思います。よろしくお願いいたします。

B-1 病棟  
麻植



2日間の新入職員研修がありました



看護師として経験は短いですが一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。  
A-2 病棟  
酒井



初めての精神科ですががんばります。  
A-2 病棟  
中川



患者さんの個別性を踏まえた看護ができるよう頑張ります！  
A-2 病棟  
岡田

頑張りますのでよろしくお願い致します。

B-3 病棟  
板東



安心して仕事を任せてもらえるよう、日々誠実に仕事に向き合っています。よろしくお願い致します。

検査事務  
小松



ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、頑張りますのでよろしくお願い致します。

A-2 病棟  
岩瀬



よろしくお願い致します。  
B-3 病棟  
上田



患者様に安心感を持ってもらえる看護を目指して頑張りたいと思います。

B-2 病棟  
江口



今年から B1 病棟でお仕事させていただいています。マイペースで飲み込みが遅いですが丁寧な仕事を心掛け少しでも誰かの力になれる様頑張ります。よろしくお願い致します。

B-1 病棟  
岡田



ランペリーに勤務することになりました。利用者の方と一緒においしいパンを焼きたいと思っています。よろしくお願い致します。  
ランペリー  
岡部



この度、医療事務としてあいざと会へ就職致しました。業務に貢献できるよう、頑張ります！

医事  
榎原



2 月からすくもに入職する事になりました。柔軟な対応を心掛けていきます。

すくも  
米澤



# 藍里病院デイ・ケア



デイケアスタッフ

精神科デイケアは、居場所の機能を内包した集団を用いた外来治療です。デイケアは、医療とリハビリテーションの融合した場であり、安心・安全とともにリカバリーの場として、再チャレンジの場として、社会参加の場を提供しています。

藍里病院デイケアは、平成7年7月に1日あたり70人利用可能な施設として開所され本年で28年を迎えます。デイケア担当の精神科医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士、臨床心理士が他の部門、地域の支援者と連携し、集団、個別に関わりを持ち、在宅生活の維持、社会参加促進などのお手伝いをさせて頂いております。

常にスタッフ間で意見を出し合い、課題に取り組み、プログラム作りや安心・安全で快適な利用環境を目指しています。

このほど、懸案としておりました、デイケア愛称を利用者に募集し、審査の上、藍果（あいか）と決まりました。果物のフレッシュな感じをイメージして作られた愛称は、より親しみをもってデイケアに参加していただけるのではないかと期待している次第です。今後ともデイケア藍果をよろしくお願いいたします。



写真はデイ・ケア藍果でのプログラムの一部です

## 医局より～

### アロマセラピーと精神科

森垣 洋子

アロマセラピーとは、植物の花、葉、実、根などから抽出した精油や植物に由来する芳香を生活の中に取り入れ、人間が本来持っている自然治癒力を高めようという療法です。治療の補助や予防的な役割として取り入れている精神科もあるようです。

自宅で気軽に取り入れられるアロマ、私自身も効果を感じているものについてご紹介します。

徳島は柑橘類の栽培が盛んですね。スダチ、柚子、みかんなどお庭に植えられている方も多いのではないのでしょうか。柑橘系精油の主成分のリモネンは、嗅ぐことで前頭葉の活性化が誘発され、抗うつ効果があると言われています。精油が手に入らなくても経口摂取することで効果が得られます。ところでスダチの絞り方をご存知ですか？徳島では昔から、房に対して横にカットし、断面を上に向けて絞るのだそうです。こうすると芳香が立ち、さらに皮に含まれるリモネンを搾ることができます。そう考えると、柑橘類を食べるときには、香りを楽しみながら口にするとアロマセラピー効果が得られそうです。ただ、柑橘類の精油には日焼けしやすくなる成分が含まれているものがあるので、触った後は手を洗い、顔などには塗らないようにしましょう。



ラベンダーに含まれるリナロールには、抗不安、催眠、鎮静などの作用があり、睡眠に役立つことで有名です。子供のころ、ラベンダーのポプリ入りの枕を作ってもらったことがあって、香りがなくなっても愛用していました。もっと手軽な方法としては、精油をティッシュに垂らして枕元に置いたり、パジャマの襟につけたりするといいですね。私のお勧めは、精油入りのハンドクリームです。手をマッサージしながら塗ってから眠ると、よりリラックスできますし、翌朝はしっとりスベスベの手になっています。

ハーブティーには、香りによるアロマセラピー効果があります。ペパーミントは胃腸を整える効果、ハイビスカスは疲労回復効果、カモミールはリラックス効果などが期待できます。私が愛飲しているのは、リンゴのような甘い香りのカモミールティーです。スーパーマーケットでも手に入りやすいですし、ティーバックを選べばより手軽です。しななければならないことが多くて焦っているときなどに、よく飲んでいきます。お茶をカップに注ぐとき、湯気と共に香りが立ち、ほっと一息つくことができます。ホームセンターではハーブの鉢植えを売っていますね。カモミールには小さなマーガレットのような白い花が咲きます。お部屋で育てて楽しむのもいいかもしれません。

ハーブティーには、香りによるアロマセラピー効果があります。ペパーミントは胃腸を整える効果、ハイビスカスは疲労回復効果、カモミールはリラックス効果などが期待できます。私が愛飲しているのは、リンゴのような甘い香りのカモミールティーです。スーパーマーケットでも手に入りやすいですし、ティーバックを選べばより手軽です。しななければならないことが多くて焦っているときなどに、よく飲んでいきます。お茶をカップに注ぐとき、湯気と共に香りが立ち、ほっと一息つくことができます。ホームセンターではハーブの鉢植えを売っていますね。カモミールには小さなマーガレットのような白い花が咲きます。お部屋で育てて楽しむのもいいかもしれません。



#### 参考文献・図書：

抑うつ状態に対するアロマセラピーを用いた介入研究の現状と課題 恵良智彦ら著

ハーブティー事典 佐々木薫著

アロマセラピー丸わかり便利帖 松江朋子著

## News

R5年3月より、公認心理師が蔵本クリニック、山川クリニックに常勤として配置されることになりました。公認心理師は、カウンセリングや心理検査、心理教育など様々な支援を行っています。支援を希望される方は、お気軽に主治医にご相談ください。



皆さんの治療のお力添えになれるよう頑張ります！



● カウンセリング風景



自然豊かな山川クリニックです。何かあれはいつでもご相談ください！



## News

3月7日、ドイツ・ニーダーザクセン州の依存症専門家団との交流の機会をいただきました。児童青年精神科医、心理士、保健師、看護師で構成された訪問団は、同州にてメディア依存症や薬物依存症など様々な依存症治療や相談に熱心にかかわる専門家の方々でした。当院の依存症治療の紹介のあと意見交換を行いました。その中で「依存症の予防対策」の議論がありました。日本の医療は、特に依存症領域では、「治療」が主で「予防」の意識が希薄です。ゲーム障害



が国際疾病に認定され、依存症がますます身近な疾患になった今、依存症専門医療機関および県依存症治療拠点機関である当院は治療だけでなく予防にも力を入れていくべきと、強い刺激になりました。今年度はアクション委員会を定期開催し、質を上げた治療の標準化を目指します。誰もが願う健康で豊かな生活を患者さんと一緒に作っていくことが目標です。

昔は、タバコは殆どの成人男性が吸っていて、子どもには憧れの「大人の印」でした。大学に入れば、もう大人とみられ、私も20歳前にたばこを吸い出しました。解剖実習で肺が真っ黒のご遺体を見てもタバコの害にはピンときていませんでした。しかし、医師になった頃にはタバコの有害性が次第に言われるようになり、昭和55年の「嫌煙権訴訟(国鉄=JR 車両の半数以上の禁煙化と受動喫煙の賠償を求めた)」の頃に私もタバコをやめました。何度も失敗して大変な苦勞をしただけに、やめられた嬉しさは今でも忘れられません。

昭和57年に藍里病院に勤務し始めたとき、私は各病棟に「タバコをやめよう」「病室内禁煙」等のポスターを貼って回りました。当時は、タバコの煙が病棟デイルームに充満し、吸わない者には「強制喫煙」でした。当院で平成元年に調査したところ高い喫煙率に加えて、入院患者さんの小遣いの使い道の約半分はタバコ代という状況でした。平成7年の病棟(B棟)新築の際、全病棟に喫煙室を設け、外来管理棟は「禁煙」にしました。しかし、「喫煙室」は吸っていいということで、結果、喫煙率は上がりました。当時、禁煙にした精神科病院は殆どありませんでしたが、当院は平成18年4月から「敷地内完全禁煙」を実施しました。前年に禁煙推進支援委員会を設けて段階的に様々な取り組みをし、職員も患者さんも殆どの人がタバコをやめることが出来ました。

今では、「健康増進法」で「受動喫煙防止」が推進され、全ての精神科病院が令和元年7月から原則「敷地内禁煙」になっています。当院では、「禁煙推進支援委員会」の活動は今も続けています。私は平成13年以来、毎月の院内連絡会議には「タバコはやめよう」の項目でタバコに関する情報提供をしています。

22、3歳を過ぎてタバコを吸っても、依存症にはなりにくく、学校での禁煙教育もあって、「タバコはダサイ」と考える若者が増加しています。現在、喫煙者は国民の5分の1まで減少しましたが、少数ながらもずっと吸ってきたタバコが忘れられない人達があります。最近、長年診療してきた患者さんが、60歳代または、それ以下の年齢で何人か亡くなりました。「喫煙者は10年は寿命が短い」と禁煙を勧めても、やめなかった人が殆どです。

今からでも遅くない、何度失敗してもいい、「タバコはやめよう」。

**タバコ等と暮らし 地域社会へ**

例、抗精神病薬オランザピン、クロザピンの代謝酵素は主にCYP1A2で、喫煙で誘導されて、血中濃度が低下する。副作用も効果も減る。

眠気、EPS等↓ **副作用軽減 ⇔ 効果減弱** 投与量↑医療費↑

**薬**  
カフェイン依存  
ペットボトル症候群  
肥満と糖尿病など  
多飲多尿・水中毒  
生活を圧迫

**依存等**

**タバコ**  
喫煙率70-90%  
タバコ依存  
ヘビースモーカー  
健康被害  
タバコ火災  
生活を圧迫

家賃分位お金が足りない。⇒自立できない

社会医療法人あいざと会 Kazuriko Kube

## 近くで寄り添う訪問看護

### ☆訪問看護サービスの内容☆

- バイタル測定 (体温・血圧・体重測定など)
- 利用できる社会サービスなどの説明
- 通院日・服薬状況の確認
- お悩み相談



訪問看護を利用したい方、話を聞いてみたい方は

こちらまで ↓ ご連絡ください

**088-694-5163** あいざと訪問看護ステーション

### ☆対象地域☆

- 鳴門市 (大麻まで)    ○板野郡 (上板町、板野町、北島町、藍住町、松茂町)    ○徳島市
- 阿波市 (市場町の一部区域)    ○吉野川市 (鴨島町の一部区域)    ○名西郡 (石井町)

あいざと会には他にも <あいざと蔵本訪問看護ステーション> <山川クリニック訪問看護> があり、この3拠点で県内の大部分をカバーしています。お気軽にお問い合わせください。



# 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 9:00～12:30  
(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	藤本		吉田精	森垣		
	吉田精	吉田智	元木洋		吉田精	吉田精	吉田精		宇山	花田		
	宇山		宇山		井上	井上	多田量		生越			
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			
セカンド オピニオン 外来	森垣 24城福 児童思春期								大森: セカンド オピニオン 外来			
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		

休日・時間外の救急  
診察を受付けます



### 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

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 088-694-5151

TEL 088-694-5163

## 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	岡部 大森	岡部	吉田成	休診日	岡部 藤本	135岡部 135藤本 24吉田成
午後	岡部 山下	岡部	吉田成 山下		岡部 大森	休診



### 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

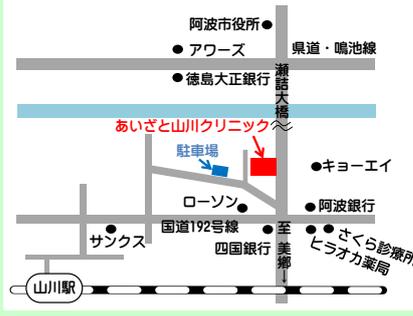
(デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

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						



### 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 令和 4 年 8 月 1 日開設 TEL 088-678-2185