



日本医療機能評価機構認定病院



医療法人 厚生会  
道ノ尾病院会報

こころのふれあいを何よりも大切に

# 新星

2015 Vol.16

# Shinsei

2015年11月20日 発行

医療法人 厚生会 道ノ尾病院「新星」Shinsei 編集部  
〒852-8055 長崎市虹が丘町1番1号  
TEL 095-856-1111 FAX 095-856-4755

題字：松本 寿美子



## CONTENTS

- 2 アルコール依存症の治療薬
- 3 アルコール連載(最終回)
- 4 道ノ尾病院・虹が丘病院 合同摂食嚥下勉強会
- 5 快適な睡眠を／感染対策 知恵袋
- 6 デイケア紹介／地域連携室勉強会
- 7 「かいこう」就労移行支援を開設して2年
- 8 秋祭りのご報告

## 基本理念 患者第一主義

### 基本方針

- 挨拶と笑顔をもって皆様(患者・家族)に接します
- 疾病や治療に対して十分な説明と同意に基づき、患者本位の医療を提供します
- 患者の権利を認識し、尊重します
- 地域における責務を認識し、開かれた病院を目指します
- 職業研修を行い、常に研鑽に努めます
- 健全な病院経営に努めます
- 患者の社会復帰に努めます



# アルコール依存症の治療薬

道ノ尾病院 精神科医 永田 剛

依存症の治療は断酒を一日ずつ積み上げていくことが基本

アルコール依存症は、国内の推定患者数が数十万人と、とてもたくさんの人を悩ませている病気です。お酒を飲みたい気持ちが体のなかに刻みこまれてしまった状態が、アルコール依存症ですが、いったん刻み込まれた飲みたい気持ちは一生消えません。水泳等によくとえられますが、覚えるまでは苦労しますが一度覚えてしまうと一生忘れないし、忘れることができません。数十年ぶりに海に入ったとしても泳げます。体に刻み込まれているからです。

アルコール依存症とただの酒好きとの違いはこの飲みたい気持ちが体に刻み込まれてしまっているかどうかになります。したがって依存症の理想的な薬は刻み込まれたものを消すことができる薬となるのですが、そういう薬はありません。もしできればギャンブル依存やさまざまな依存症の方が助かるのですが。したがって、依存症の治療は、飲みたい気持ちに抗し、断酒（酒をのまない日）を1日ずつ積み上げていくことが基本になります。お酒を飲まない日が続けていく為には、通院、自助グループへの参加、抗酒剤が必要とされています。

抗酒剤にはシアナマイドとノックピンがあります。これらはアルコールの分解を阻害しわずかのお酒で二日酔いのような状態をつくりだす薬です。これらを飲んでいることで「飲酒すると大変なことになる」という気持ちが生まれ、断酒の補助になるわけです。しかしうっかり飲酒してしまったときはとても苦しくなりますし、生命の危険もでてきます。

最近になって新しい断酒の補助剤が使われています。レグテクトという薬です。この薬は脳に直接働きかけ飲酒欲求を抑える薬です。つまり依存症の本質的な治療薬ということになりますし、飲酒時の危険性もありません。この薬のことを聞いた時、最初は「飲みたくなる薬がでるらしい」と期待していましたが、実際には理想の薬というわけにはいかないようです。海外での成績では、服用した人の約1割の断酒継続に効果があったとされています。（1割でもたいしたものだという気もしますが）更にこの薬を飲んだ人には、死にたい気持ちになりやすく、飲まない人に比べて自殺しようとした人が2倍くらい多かったそうです。今は原則6ヶ月までの使用となっており、長期間服用した際の効果や副作用がどうなるかなどが今後の課題だと思われる。





シリーズ最終回。前回、お酒の飲み方についてスクリーニングテストを掲載しました。

では、実際に「危険な飲酒」あるいは「依存症の疑い」と結果が出た場合どうしたらいいのでしょうか？

今回は**アルコール依存症**とはどのようなものか？また罹<sup>かか</sup>ってしまったらどうしたらいいのか？を考えて見ましょう。



♪ちよいと一杯のつもりで飲んで いつの間にやらはしご酒  
気がつきゃホームの ベンチでごろ寝  
これじゃからだに いいわけないよ  
わかっちゃいるけど やめられない♪



この歌をご存知でしょうか？依存症の特徴をわかりやすく表した歌ですが、少量のお酒を口にすると適量でやめることが出来ず、やがて必ずお酒による問題が発生する。控えないと思っても、やっぱり同じことを繰り返してしまう。

つまり、“**アルコール依存症**とは  
お酒に対してコントロールを失くしてしまう『**病気**』”なのです。

### 病気の特徴は？

- 飲み方**・・・だんだんとアルコール度数が強くなり量が増える。飲み出すととことん飲む。隠れ飲みをする。  
飲みたいと思ったら良くないとわかっていても飲む（強迫的飲酒欲求）。  
朝から飲む。起きている間中飲む（連続飲酒）など。
- 離脱症状**（りだつしょうじょう）・・・体からアルコールが抜けることによって起きる症状。  
手がふるえる。不安になる。イライラする。眠れない。寝汗をかく。小動物が見えるなど。
- 飲酒による問題**・・・健康を害しても飲んでしまう。仕事や生活に影響を及ぼすような飲み方をする。  
飲むと家族や友人に心配を掛ける言動や、その事を憶えてないことが度々あるなど。

※特徴で紹介したことはほんの一部です。

アルコール依存症に罹<sup>かか</sup>るとお酒を飲み続けることによって周りを巻き込みながら病状や飲酒問題は悪化して行き、命に関わる事態に為りかねない“**進行性の病気**”です。

進行を止めるには**お酒を断つ事が優先**ですが、本人の意思だけでコントロール出来ないのがこの病気の怖いところです。御心当たりがある方は**一度、ご相談ください。**

当院ではアルコール専門治療として、回復プログラムを行っております。「同じ苦しみを持つ仲間同志のミーティング」、「病気を正しく理解する為の学習会」「酒なし生活の基礎作り」等。また、「家族教室」も行っています。詳しくは**地域連携室へお問い合わせください（856-1111）。**

“酒がなくても歩める第2の人生を、仲間やスタッフと一緒に見つけてみませんか”





# 道ノ尾病院・虹が丘病院 合同摂食嚥下勉強会

平成27年4月より、毎月1回第3木曜日に昼・夕方と2回にわけて「摂食嚥下の勉強会」が始まりました。同一法人内ではありますが、病院の壁を取り払い合同で「摂食嚥下」勉強会を立ち上げられたスタッフ（看護師、歯科衛生士、言語聴覚士、理学療法士）にその取り組みをインタビューしました。



## きっかけ

「元々、患者さんにとっても良いことだと思い摂食嚥下・口腔ケアをしたいと考えていて余所の勉強会などにも参加していた。2012年頃から隣の道ノ尾で勉強会をやっていると聞いて参加するようになった。そこで学んだことは虹が丘でも取り入れている。」

「毎週、金曜日に認知症対応病棟で勉強会をやっていたところ気軽に参加して下さった。困り事は共通なのだということが分かり、病院間での交流が深まった」

「コーディネーター資格を取りに行く際に、シリーズのよさを感じ、専門職がそれぞれ講義をシェアすることでお互いの違いを尊重し、高めていこうと思った。患者さんに同じ目的を持ってみんなで取り組みたいと思いお互いの上司に相談し、まずはダメ元でもいいからやってみようと思った」

## 手応え

「手応えとしては、毎回参加者が50名をキープしている。“看護助手さんから正しい知識を得ることができた”“来期も楽しみにしている”“また来ます”という反応が返ってきている」

「病棟からの質問も増えてきた、関心を持って下さっているのだと思う」



## 今後の課題や抱負

「今後の課題としては、“摂食嚥下のチームを作りたい”道ノ尾病院、虹が丘病院の枠を越えて、お互いの病院をラウンドして、評価を多角的にできることが理想です。多職種だと見る視点が違う。ひとりでやると自分だけになってしまうが情報交換することで患者さんにより影響を与えることができる」

「もしかしたら、口から食べることができるのではないかと、という人を増やしていきたい。患者さんが口から食べる喜ぶ顔が見たい。その笑顔を大切にしたいと」

「あるもの、いる人で知恵を出し合って毎月ひとつずつでも進んで行けたらと考えています」

「地域や、施設などとも連携して仲間を作っていきたいです」



あらゆる角度から講義をしてもらえるのでとても興味深い。30分という短時間に、新情報が得られ毎回、感心しながら参加している。



和やかながら、熱心で綿密な打ち合わせ

色々な角度からの勉強ができて、大変ためになる。スタッフみんなが口腔ケアの大切さを意識して、勉強していけたらいいな



## 参加者の声

次クールの勉強会は現在内容を検討中です。





# 快適な睡眠を

秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか？皆さんぐっすり眠れていますか？

今回は不眠でお困りの方に向けてお話をさせていただきます。不眠症状は睡眠薬で改善することもできますが、生活習慣を改めることでも快適な睡眠につながると言われています。

## まず生活習慣の見直しを

- ・朝起きて日光を浴びる、適度な運動を行う。（1日のリズムをつくる）
  - ・昼寝は短時間で。（長くても午後3時までの20分以内で）
  - ・お風呂はぬるま湯に入る。（熱いお湯につかると交感神経が興奮して目がさえる）
  - ・寝る前の長時間のテレビ・パソコン・携帯電話の使用（光の影響で体が夜だと感じない）
  - ・コーヒー・タバコ  
（カフェインの効果は4～5時間持続する、またタバコは寝つきを悪くする）
  - ・寝酒（寝つきは良くなるが、眠りが浅くなる）
  - ・寝る時間・睡眠時間にこだわらない。  
（寝なくてはいけないと思うとかえって眠れない、眠くなってから寝床へ）
- このように生活習慣を見直しても不眠が改善しない場合には薬をのむ方法もあります。

## 睡眠薬は自分の症状にあった薬を正しく服用することが大切

不眠症には

- ・なかなか寝付けない。（入眠障害）
- ・途中で起きてしまう。（中途覚醒）
- ・朝早く目覚めてしまう。（早朝覚醒）
- ・眠った気がしない。（熟眠障害）

などのタイプがあり、これらの症状に合わせて適切な睡眠薬が用いられます。

現在の睡眠薬は以前の薬と比べて、癖になったり、薬が止めにくくなるのが少なくなり、副作用が少ないと言われていますが、不規則な服用をしていると逆に不眠症状を悪化させることになります。睡眠薬は飲んだり、飲まなかったりはせず、医師の指示に従って服用しましょう。

また、不眠症以外の病気が原因となって眠れないこともあります。不眠でお困りの方は一度医療機関を受診されることをお勧めします。



## 感染対策 知恵袋

細菌やウイルスは低温・低湿度を好むので、冬は非常に感染しやすい季節です。人間も粘膜が傷つき感染しやすい状態となります。毎年インフルエンザ・ノロウイルスなどが流行するニュースを聞きますが、普段から「予防」することが大切です。実際に頭ではわかっているけど、怠ることが多いのが現実なのではないでしょうか。今回は「予防」にフォーカスして、紹介したいと思います。



### 免疫力を高める

十分な睡眠、継続的な運動、バランスのいい食事などがあります。特に冬では体を温めることが大事です。入浴、ショウガなどを食べること、運動です。全身のストレッチをするだけでも血流を良くし、冷え防止になります。



### 感染経路を断つ

帰宅時、食事前、料理をする前後、などこまめに手洗いをする。特に帰宅時はうがいも必要です。うがいのコツ・・・のどの奥に細菌が行かないようにまず口をゆすぐ。そして喉の奥を出すように数回うがいすることで効果的になります。



### その他

予防接種を受けることで発症しないわけではありません。発症しても重症化を防ぐためのものです。





## 道ノ尾病院事業所紹介シリーズ④

### デイケア



医療法人厚生会

### 道ノ尾病院デイケア



### デイケアとは・・・

日常生活の様々な場面を支援し、より円滑に過ごせるようになるためのリハビリテーションの場です。

アットホームな雰囲気のごみの空間です。

7つのグループに分かれて活動を行っています。笑顔が素敵なスタッフがそれぞれのグループを担当し、利用者ニーズに合った支援を行っています。ご興味のある方はお問い合わせください。お待ちしております。



## 地域連携室勉強会

精神保健福祉士

### 第39回「デイケアの流儀」～PSWの想い～

真珠園療養所 米満PSW  
西脇病院 P S W  
道ノ尾病院 吉岡PSW

精神科デイケアとは、外来治療のひとつで、自宅など生活を送りながら病状の安定と生活リズムの改善、社会参加の充実を目指すためのリハビリテーションを行う場です。

人付き合いが苦手、働きたいけれど自信がない、家から出る機会がないなど生活のしづらさを感じている人がデイケアに通うことで、生活リズムの確立や自信の回復、自立した生活の獲得を目指します。

今回は、道ノ尾病院・真珠園療養所・西脇病院と3つの精神科病院からそれぞれキャリアも違うスタッフによるデイケアの紹介やそれぞれの取り組みについて発表してもらいました。

今回も、多くの参加者があり感想としては「今まで高齢者向けのデイケアしか関わる事がなく、精神科デイケア、アルコール症回復の内容などを知ることができました」「はじめて参加させて頂き、たくさんの方が参加されていることに驚きました。高齢の方が多いデイケアでの業務の中では、優先度が下がっていた視点の重要性を改めて確認出来ました」「毎回、プラスの刺激を頂きます。研修会の作り込みの上手さに感激します。グループワークは連携の良い手法だと思います」「自分もデイケアにPSWとして配属され仕事をしている中で、日々自分の仕事に対し自信が持てずに働いています。他の病院のPSWの動きや姿勢に関する話が聞けたのは大変参考になりました」などデイケアやグループワークについての意見を頂きました。



次回  
予告

第40回 平成27年10月15日

「生活困窮者自立支援法&コミュニケーション法」

長崎市社会福祉協議会（社会福祉士）田中 信さん

第41回 平成27年12月10日 41回は11/30申込み締切

「楽しく勉強会をつくるレシピ」

地域連携室勉強会の5年を振り返って

道ノ尾病院 精神保健福祉士 西首 瑞穂 道越 愛子 吉岡 礼子

会場：みちのおホール 時間：19時～21時 参加費：無料 毎回、60～80名の参加があり資料準備の都合上、事前申し込みにご協力ください。





# がいこうは就労移行支援を開設して2年が経ちました

ワークステーションかいこうは平成24年4月に就労継続支援B型事業所として新設し、手探りの中、利用者の皆と一緒に作業活動を頑張ってきました。今では長崎県の平均工賃以上の作業工賃を支給できるようになりました。

また翌年8月には就労移行支援を新たに開設し、少しずつ私たちの中にも「就職」が目標となってきました。なかなか高いハードルに一步が踏み出せなかったり、環境が変わることで起きる障害の不安だったりと心配は尽きませんが、利用者のニーズに沿い「これからの自分」について目標を立て、一歩ずつ自立に向けた支援を進めるように努力していきます。

就労基礎講座（座学）

面接練習

職場実習の調整



## これまでの就職実績

食品関係（A型）	1名	道ノ尾病院リネン室	2名
老人介護施設	1名	道ノ尾栄養課	2名
清掃会社	1名		

## 主な実習先

道ノ尾病院、シルバー人材センター、老人介護施設、清掃会社、クリーニング店、ペーカリーショップ

## 卒業生の声

Nさん 製麺作業所属 2015年4月～ 道ノ尾病院リネン室勤務

最初は体調が落ちつきませんでした。仕事内容も教えてもらい徐々におちついてきました。時々注意を受けたり、悩むこともありますが、もう少し長く働きたいと思います。

Kさん 室内作業→清掃作業 2014年10月～ 道ノ尾病院リネン室勤務

仕事始めは戸惑い、なかなか覚えきれませんでした。よく怒られていましたが、以前より落ち着いてきました。体調は良かったり悪かったりですが、今はフルタイムで働くことを目標に頑張っています。みなさんも頑張ってください。

Yさん 室内作業→清掃作業 2014年7月～ ワタキューセイモア（株）勤務

最初は不安でたまらず、かいこうに戻りたかったです。徐々に段取りがわかってきて、不安もなくなってきました。人間関係は重要なので、わからないことは聞いたり、自分から話しかけることを意識しています。いつまで続くかわかりませんが、続けていきたいと思っています。

就労移行を目指す中で、職場実習や就職面接での企業が求める仕事の厳しさを肌で感じています。求められる人材育成、利用者個人の成長など取り組む課題は尽きませんが、実際にイメージ作りを行うところから少しずつ進めていきたいと思っています。







## 秋祭りのご報告

去る10月17日(土)に秋祭りが開催されました。昨年は“みちのお病院くんち”として開催致しましたが、今年は“みちのお病院秋祭り”と名称を改めての開催となりました。今年は開院55周年目を迎えました！患者様、職員で55という人文字を作成し記念撮影を行いました。

仮装コンテストでは、“長崎の〇〇”というテーマのもと、各病棟工夫を凝らした出し物で盛り上がりました。

滑石竜踊り保存会の皆様の竜踊りの披露もあり、子どもから大人まで“長崎の秋”を満喫されていたように思います。

また、今回初の試みとして売店接客笑顔No.1 コンテストも行われ、投票の結果、アルコールデイケアが見事選ばれました。笑顔も良いですが、売店で売っている手作りまんじゅうも毎年大好評です。

今後も地域交流を目的とした行事を続けて参りたいと思います。地域のみなさんの参加もお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。



【医療法人厚生会 道ノ尾病院ホームページ】

<http://www.michinoo.or.jp>

道ノ尾病院

検索



道ノ尾病院携帯サイトはこちらから

お手持ちの携帯のバーコードリーダーより左画像を読み取ってください。お気に入りへの追加もお願い致します。

バーコードリーダーが無い場合は下記アドレスを直接入力してください。

<http://www.michinoo-m.com>

