

はやしだより



公益財団法人 林精神医学研究所
附属林道倫精神科神経科病院

〒703-8520
岡山市中区浜472番地
TEL. 086-272-8811
FAX. 086-273-9944

ホームページ
<http://www.hayashi-dorin.or.jp/>
E-mail:hamawwww@po.harenet.ne.jp

2024年新春号発行 広報誌 第43号

♥病院理念

その人らしく生きられるように
共に支えあいます

♥基本方針

- 1、「心の病」の予防、治療、リハビリに取り組みます。
- 2、人権を尊重し、安全・安楽・信頼の医療に努めます。
- 3、地域と連携し、誰でも安心して暮らせる地域づくりに努めます。



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

日頃より当院をご利用いただいている皆様や、連携をいただいている医療機関、福祉施設、行政の皆様から感謝申し上げます。

昨年、新春に「眼には眼をでいけば、しまいには全世界が盲目になってしまう」というガンジーの言葉を紹介いたしましたが、世界情勢は悪化するばかりです。

しかし、外来で診察をしていますと病気の症状を持ちながらも資格試験に挑戦しているとか、語学の勉強や運動を始めたという患者さん達に出会います。素敵だなと感じます。

私を含めて多くの方がコロナ、気候変動、円安、戦争、あるいは芸能界の悪いニュースばかりに目が向いてなんとなく生活が受動的になってないでしょうか。

今年は良い出来事を探しつつ、「おとなだろ勇気をだせよ・・・子供の頃のように」という忌野清志郎さんのフレーズを励みに過ごしてゆこうと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

院長 林 英樹

当院はお金のあるなしにかかわらず

安心して受診していただける病院です。

- 無料・低額診療事業を実施しています
- 差額ベッド代は頂いておりません

林病院は、患者さんの受療権を守る取り組みとして、無料・低額診療事業(無低診)を実施しています。無低診を適用されますと、当院の医療費が無料または低額になります。経済的な理由で医療費の支払いが難しい方、お気軽に相談室または受付まで、ご相談ください。適用にならない場合でも、解決策と一緒に考えていきます。

また、「命は平等である」との考え方から、差額ベッド代も頂いておりません。

精神疾患をもっと身近に

～操山高校で580名に向けて出前授業～



10月24日、操山高校に出向き、こころの健康をテーマに出前授業を行いました。2022年度の学習指導要領の改訂で高校の保健体育の授業に「精神疾患の予防と回復」について学ぶことが決まったことを受け、日頃から病院行事での吹奏楽演奏などでお世話になっている操山高校に対し、お手伝いできることがあるのではという原医師の発案で実現しました。



当日は、原医師、精神保健福祉士1名、当院デイケアに通所されている当事者2名が登壇し、1・2年生合わせて580名に向けて講演しました。最初に原医師が、精神疾患について、「生涯で4人に1人がかかる可能性があること」「しかし障害のある方と関わった経験が日本は世界に比べて極端に低いこと」などを説明しました。その後、アルコール依存症とうつ病の当事者の方が自身の体験談を話してくれました。発症の経緯、高校生の頃の話、苦労したこと、高校生に伝えたいことなどを話し、高校生も身近に感じる部分があったようで、とても真剣に聴いてくれました。最後に原医師が「依存症とうつ病の疾患の基礎知識」「自分や周りの人がこころの不調になったときの対処方法や相談先」をお伝えしました。

高校生からは「自分には関係ないと思っていたが、今回の講演を聞いて、誰でもかかる可能性がある身近なものだと知り驚いた。誰かの心の不調に気付ける人になりたい」「自分自身も勉強や部活で悩みが沢山あるが、自分だけで抱え込まず頼れる人に相談する大切さを知り、少し自信が持てた」など、こちらが伝えなかったことをしっかり受け止めてくれたことがわかるたくさんの感想をいただきました。

今回窓口になってくれた保健体育の先生は、「林病院はすぐ傍にあるが存在を知らない生徒も多い。林病院や精神疾患を持つ人たちにもっと関心をもってもらいたい」と話されていました。今後も連携していきたいらよいと思います。

(林病院 医局事務課 中川 俊彦)



～精神科認定看護師のこぼれ話～ その③

認知の仕方で心も体もいい感じ

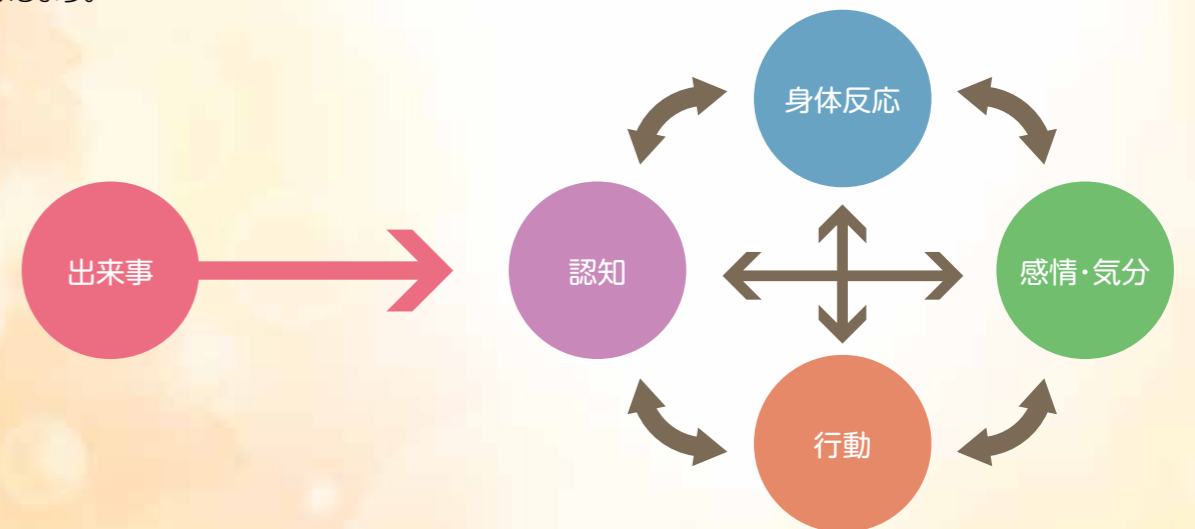


精神科認定看護師 高木 俊輔

私事ですが、部署異動という大きな環境の変化がありました。以前の部署では10年以上働いていたため自分が安心して居られる場になっていたように思います。そのため、新たなる場所へ変わったことに対して、楽しみや新鮮な気持ちがある反面、慣れない環境や仕事に対する不安な気持ちも抱えています。皆様も環境の変化やうまくいかない出来事に直面した時心も体も疲れたな...と思うことは無いでしょうか?そんな時に私自身が活用している、考え方や行動のコツを今回の連載で、紹介したいと思います。このテクニックは日常生活の中でも広く活用することができます。

人は、何らかの出来事を通して、不快な感情(怒り・不安等)を抱いた時には、受け止め方(認知)が大きく関係しています。この認知の内容は感情や、自分が選択する行動、体の反応にまでも影響を及ぼします。そのため、この認知の仕方を工夫することで、自分の気持ちや行動、体もいい感じに変化させることができます。これを意識して実施するテクニックを専門的には「認知行動療法」といいます。

病棟異動を告げられた時の私を例に考えてみます。当初の私は病棟異動という出来事に関して、「環境に馴染むことができるのか?他のスタッフに迷惑をかけてしまうのではないかと?」この認知によって「不安や恐怖感、テンションが下がる:感情・気分」「動悸・熟睡できない:身体反応」「好きなことに打ち込めず家に引きこもりがち:行動」と、あまり健康的でないパターンに陥っていました。しかし、病棟が変わっても高木さんなら大丈夫!と患者さんや職員の方から元気をもらい認知に変化がおきたのです。「病棟異動は自分の成長になるはず」この認知によって「楽しみ、やる気アップ:感情・気分」「ウキウキ、よく眠れる:身体反応」「移動部署に関する自己学習:行動」と心も体も良い感じの変化が起きました。このように認知の仕方一つで、心も体も健康的になります。皆様も、何かしらストレスに直面化し気分が優れない時には、このモデルに当てはめて自分の認知を振り返り、捉え方の幅を広げたり、整理してみたりするといいかもかもしれません。心と体の健康を大切にいきましょう。





ロールアート作ってます！
 ～林病院アルコールデイケア～

アルコールデイケアでは、プログラムの中で季節ごとにロールアートを
 作って展示しています。患者、職員、面会者も「次はどんなのができるのか」
 と楽しみにしているほどです。

一つ一つの作品を作るのにはかなりの労力を要しますが、通所者の方
 たちは周りからの期待に応えようとチームワークよく取り組んでいます。
 ぜひ、来院した際には見て下さい。(写真は2023年正月バージョンです)



診察のご案内

入院対応

入院のご相談は、地域連携室へご連絡ください。
 夜間・休日も対応しています。
 TEL:086-272-8811

外来通院

外来通院の相談は「林病院けやき外来」へ
 ご連絡ください。
 9:00～17:00 月曜日～金曜日
 9:00～12:30 土曜日
 TEL:086-272-8570

デイケア・ナイトケア

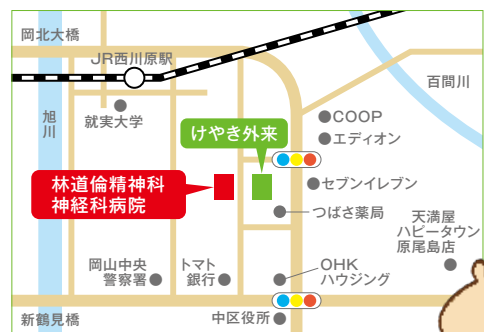
9:00～20:00 月曜日～土曜日

重度認知症患者デイケア(わたぼうし)

9:30～15:30 月曜日～土曜日



林病院へのご案内



林病院へは…

- ☞ 岡山駅よりタクシー約10分
- ☞ 山陽本線(赤穂線)西川原駅より南へ徒歩13分
- ☞ 岡山駅東口バスターミナルより岡電バス「藤原地行」、宇野団地入口で下車。西へ徒歩約2分
- ☞ 岡山駅東口バスターミナルより宇野バス「東岡山線」、林病院入口で下車。西へ徒歩約2分

