



あ

いいあいのこのころの宅配便

contents

特集

過敏性腸症候群は、どんな病気か知っていますか？

report

- ・ふれあい看護体験
- ・管理職研修会
- ・ステップアップ霞城 感謝祭
- ・合同新人研修会
- ・山形さくら町病院ふれあい祭2015

gallery

- ・上山病院 作業療法科だより
- 作業療法について
- ・栄養士さんのおいしいおかず

information

- ・山形さくら町病院外来診療体制表
- ・上山病院外来診療体制表

2015夏号
No.75



理事長就任にあたって

社会医療法人二本松会

理事長 よこかわ こうめい 横川 弘明

私は平成27年7月22日の当会理事会で第3代理事長に選任されました。振り返りますと、93年前に私共の病院は、東北地方で2番目に設立された精神科医療機関として歩みを開始しました。精神科医療のモデルがまだできていない頃から、工夫を重ね、＜一日も早く精神症状を改善し、患者さんが社会の中で再び生活する力を回復させる＞ために努力を重ね、精神科医療のパイオニアを努めてまいりました。当会は、山形さくら町病院、上山病院2つの病院を経営しておりますが、いずれの病院スタッフも、精神科医療に従事したい、より質の高い精神科医療を展開したいと願って就職した者ばかりです。それぞれの病院の持ち味は異なりますが、当会の大方針＝より質の高い精神科医療を展開するという方向性に沿って、運営されております。山形さくら町病院は急性期精神科医療を中心に、様々な人生のステージに発生する病態に合わせて365日24時間対応いたします。上山病院は立地条件を生かし、うつ病治療やリハビリテーションに力を注ぎ、10年後には日本全体で700万人になると予想される認知症の治療に力をいれ、365日24時間、地域の要望にお応えする態勢を整えます。更に、この秋より病棟の改築、老健施設の新設を行い、地域の方々の強い要望にお応えしたいと思います。これはアメニティーを改善し、21世紀の精神科医療の機能をそなえた病棟になる筈です。当会は、これらアメニティーにすぐれた病棟でも利用者の皆様方にご負担を掛けないように努め、例えば差額ベッド等を採用することはありません。

より質の高い医療を求めるために、当会は研修を通し、人材育成に努めてまいります。

皆様のご要望にお応えするために、常に職場の改善に努めてまいりたいと思います。私共に欠けているところがありましたら、いつでもご遠慮なく指摘してください。

私共は、伝統にあぐらをかかず、むしろそれに磨きをかけ、今後とも皆様にとって必要とされる精神科医療機関として歩みを進めてまいることをお誓いし、就任の挨拶といたします。

特集

過敏性腸病 どんな病気か知



原因

消化管運動の異常(自律神経障害)、消化管知覚閾値の低下(知覚過敏)、心理的異常(精神的不安やストレス)の3つが考えられます。また、神経質な性格や自律神経系の不安定な人が、暴飲暴食や多量のアルコール摂取、不規則な生活、体の冷えなどの状態で発症する場合があります。

近年は、セロトニンという神経伝達物質が関係していることも指摘されています。セロトニンは約90%が腸内にあり、ストレスによってセロトニンが分泌されると、腸の蠕動運動の障害が起こります。腸は第2の脳と言われるほどに、脳と神経によって密接に関係し、不安やストレスに対し脳からその信号が腸に伝わることで腸の運動に影響します。この信号が過敏となり伝わりやすい状態になっていることで腸が過敏に反応します。ストレス信号により、胃からセロトニンが分泌され腸内のセロトニン受容体と結合し、腸の蠕動運動に障害が起こり、腹部の不快感、腹痛、下痢、便秘などを引き起こします。

ストレス



心理的異常

(脳→腸への遠心性信号)



症状

主な症状は、下痢や便秘などの便通異常です。腹痛は、便意を伴っていることが多いですが、排便後に軽快する傾向にあります。腹痛は左下腹部が多いですが、痛みの部位が移動的で一定しないこともあります。食事によって症状が出やすく、睡眠中には症状が出ないのも特徴です。

その他に、腹部膨満感(お腹の張り)、腹鳴(お腹がゴロゴロ鳴る)、腹部不快感、放屁などのガス症状がみられます。

また、胃腸の身体症状だけでなく、めまい、頭痛、動悸、肩こりなどを伴う自律神経失調症状や、睡眠障害、不安感、集中力の欠如、気分の落ちこみ、イライラなどといった精神症状が現れることもあります。



消化管知覚閾値低下



消化管運動異常

(腸→脳への求心性信号)

定候群は、 っていますか？



山形さくら町病院
医師 沢村千里



病型

①便秘型

大腸の蠕動運動が減少することで、便が腸内にとどまる時間が長くなり、水分が吸収されて便が硬くなります。さらに、大腸のS状結腸という部分にけいれんが起きると、便がせき止められて便が出にくく、ウサギの糞のようなコロコロの便となり、排便が困難になります。女性に多くみられます。

②下痢型

大腸の蠕動運動が盛んになることで、腸の内容物の水分が十分に吸収されずに下痢状態で排泄されます。男性に多くみられます。

突然おそってくる便意が心配で、通学や通勤、外出が困難となることもあります。

③交代型

便秘と下痢を繰り返します。



治療

これらの症状は精神的ストレスや不規則な生活から引き起こされることが多いため、これらを改善することが重要です。例えば暴飲暴食や香辛料の取りすぎ、大量のアルコール摂取を避けましょう。ストレスの原因となっているものをはっきりさせて、ストレスを取り除くことも大切です。疲労の蓄積や睡眠不足は、症状を悪化させる原因となるため、十分な睡眠をとりましょう。

上記の生活改善で良くならない場合には、薬物治療も必要となります。下痢止め、下剤、消化管運動調整薬、整腸剤、漢方薬などです。長期の薬物治療でも良くならない場合には、精神科受診をおすすめします。抗不安薬や抗うつ薬の薬物治療や、精神療法、自律神経訓練法、認知行動療法などで改善することも多いからです。

〇トピックス

平成27年7月24日理事長が交代になりました。

〇上山病院祭

10月25日(日) 午前10時から病院祭日曜模擬店を開催いたします。

地域の皆様はもちろんのこと、たくさんの方々のおいでをお待ちしております。

report



ふれあい看護体験

『ふれあい看護体験』とは、市民の為に保健医療福祉施設がドアを開き、見学や簡単な看護体験、関係者との交流などを行うイベントです。山形さくら町病院と上山病院でも『ふれあい看護体験』の受け入れを5月14日（木）に行いました。患者さんとのふれあいを通じ、体験後には『医療関係に進みたいという気持ちになった』等、うれしい言葉がありました。



管理職研修会

6月27日（土）に東北大学大学院医学系研究科精神系分野教授の松岡洋夫先生を講師に招き「精神疾患の診断治療の課題と近未来」というテーマで研修会を行いました。



ステップアップ霞城 感謝祭

5月16日（土）に『ステップアップ霞城 感謝祭』が開催されました。当作業所は就労継続支援事業所として、メンバーの皆さんが日々楽しく作業されています。



合同新人研修会

毎年山形さくら町病院と上山病院合同で、新人研修会を行っています。7月3日（金）に様々な講演会と懇親会を山形国際ホテルにて開催しました。これから希望をもって充実して働くにあたっての大切な機会となったようです。



山形さくら町病院 ふれあい祭2015

6月7日（日）に山形さくら町病院ふれあい祭が開催されました。地域の方をはじめ約700名の多くの方に足を運んでいただき、盛大に行うことができました。

GALLERY

上山病院

作業療法科だより



作業療法について

～作業をして元気になろう～

みなさんは「作業療法」をご存じでしょうか？

古代から、手工芸・音楽・運動など、余暇活動を行うことは精神や身体の健康によいことは知られていました。食事をしたり、入浴をしたり、着替えたりなど日常生活の基本的な活動をしっかり整えることが健康に大切であることもよく言われていることです。

病気になったり、その結果、障害を抱えることになった方へのリハビリテーションの方法の一つとして「作業療法」はあり、その専門職が私たち「作業療法士」です。ここで言う「作業」とは、今述べた様々な余暇活動や日常生活上の行

為、また仕事として行われている活動のことです。

こうした「作業」を行う機会を入院している患者さんや、外来に通院している患者さんに「リハビリテーション」として提供するのが、作業療法士の役割です。

個々の利用者さんの病気の具合や障害の程度、好きなこと、生活の環境、今後どのような生活を目指しているか、またどのような生活を目指すことができるのかななどを、それぞれの利用者さんの担当の作業療法士が相談をしながらリハビリテーションとしての作業療法を進めていきます。

(作業療法科 佐藤知生)



栄養士さんのおいしいおかず



山形さくら町病院
管理栄養士

星 真由美



タンドリーポーク!! 夏バテ知らず!!

材 料(2人分)

豚ロース肉
(豚こま切れでも可) / 2枚
ヨーグルト / 大さじ2～3
カレー粉(カレーフレーク
でも可) / 小さじ1
A おろしにんにく / 少々
塩 / 少々
ケチャップ / お好み
キャベツ / 適量
トマト / 適量

作り方

- ①袋にAの調味料を入れ混ぜ合わせ、豚ロースを入れて漬け込んで、冷蔵庫に30分程度入れておきます。
- ②熱したフライパンに油を少量しき、中火～弱火で焦がさないように色よく両面を焼きます。
- ③お皿に野菜と豚肉を盛り付けたら出来上がりです!!

●豚肉にはビタミンB1という疲労回復効果のある栄養素が豊富に含まれています。特に豚肉には牛肉の10倍以上含まれており、代表的な食品です。これからの暑い季節に夏バテしないようにしっかり豚肉をとりましょう。また、良質なたんぱく質も豊富なので肌荒れが気になる方、ストレス

を感じている方、アルコールを飲まれる方にもオススメです♪
●ヨーグルトは発酵食品であり、発酵食品は腸内環境を整えてくれ、かつ免疫力を高めてくれます。日頃から積極的に摂るようにしましょう。ちなみに、肉をヨーグルトに漬けると肉が柔らかくなります!!

山形さくら町病院外来診療体制表

平成 27 年 6 月 1 日～(日・祝日休診)

	午 前					午 後		
	1	2	3	4	5			
月	横 川	加賀谷	後藤(剛)	後藤(裕)		後藤(裕)	坪 野	村 山
火		広 瀬	田 中	後藤(裕)	近 藤		田 中	後藤(剛)
水	横 川	中 谷	村 山			李	坪 野	
木	横 川	広 瀬	田 中	加賀谷			小野口	市 川
金	横 川		李	後藤(裕)	近 藤	後藤(裕)	中 谷	(竹 中) 月1回
土	当番医			後藤(裕)				

受 付 時 間	月曜日～金曜日	午前 8 時30分～11 時00分 午後 1 時30分～ 2 時30分
	土曜日	午前 8 時30分～11 時00分
初診受付時間	月曜日～金曜日	午前 8 時30分～11 時00分

精神科デイケアセンター エスポワール

通 所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前 9 時～午後 3 時	食事 有り
ショートケア	午前 9 時～午前12 時	食事 無し
	午前12 時～午後 3 時	
ナイトケア	午後 4 時～午後 8 時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前10時～午後 4 時

地域活動支援センター おーる 相談支援センター おーる

午前 9 時～午後 5 時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所

ステップアップ霞城

午前 9 時～午後 4 時



山形さくら町病院

精 神 科

<http://sakuracho.net> 24 時間対応可能

心療内科

☎023-631-2315 (代表) 山形市桜町 2-75

受付時間

午前8:30～11:00
午後1:30～ 2:30
土曜 午前中のみ

休 診 日

土曜午後
日 曜 日
祝 日

●精神科デイケアセンター

エスポワール 625-7141

●重度認知症患者デイケアセンター

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援センター

おーる 647-4266



上山病院外来診療体制表

■祝日休診

	第1診察室	第2診察室	第3診察室	第4診察室	第5診察室	午 後	
	(再 診)	(初 診)	(再 診)	(再 診)			
月	江 口	渡 部	富 田	佐 野		渡 部	または 当 直 医
火	山 崎	大 堀	石 井			大 堀	
水	江 口	山 崎	村 岡	大 堀	高 島 (皮膚科)	山 崎	
木	富 田	村 岡	渡 部	峯 田 (外来・内科)		村 岡	
金	江 口	佐 野	石 井			佐 野	
土	当番医						

受付時間	月曜日～金曜日	午前 8 時30分～午前11 時30分 午後1 時30分～午後 3 時30分
	土曜日	午前 8 時30分～午前11 時30分

専門外来診療担当医

■祝日休診

認 知 症 (もの忘れ)	村岡・江口・他
思 春 期	山大医師・他
アルコール依存症	大堀・佐野

- 専門外来は、予約制となっております。
- ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。
- 電話でご予約いただけます。電話023-672-7718
(ご予約やご相談の窓口は、医療福祉相談室となります)

デイケアセンター

精神科デイケアセンター むづれは	月曜日～金曜日 開所しております。 月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。
重度認知症患者デイケアセンター あららぎの里	祝日を除き、開所しております。



上 山 病 院

精 神 科

心療内科

内 科

皮 膚 科

<http://kaminoyama.org> 24 時間対応可能

☎023-672-2551 (代表) 上市市金谷字下河原 1370

受付時間

午前8:30～11:30
午後1:30～ 3:30
土曜 午前中のみ

休 診 日

土曜午後
日 曜 日
祝 日

●精神科デイケアセンター

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケアセンター

あららぎの里 672-2850

●訪問看護ステーション

あららぎ 672-2556

●介護支援事業所 代

672-2551

