ニキハーティーホスピタル そよ風通信

新春号

■発　行／ニキハーティーホスピタル
■理事長／仁木啓介
■発行日／平成28年1月1日［第23号］

ニキハーティーホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL

基本理念

ニキハーティーホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。
患者様、ご家族、地域の方々に寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

特集:これでいいのだ

2016年 これでいいのだ

理事長
仁木 啓介

「幸福になる本当のコツ、それは「現在に生きることです。いつまでも過去の事を悔やんだり、未来を思いわずらったりしないで、今、この瞬間から、最大限度の喜びを探しだすことです」(ジーン・ウェブスター)

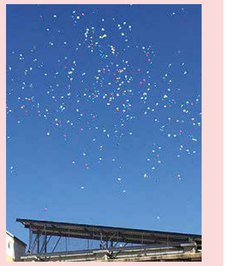
今回は「これでいいのだ」というテーマを頂いた。赤塚不二夫の決め台詞である。天才バカボンのパパがアニメの最後に「これでいいのだ」でストーリーにピリオドを打つ。どんなにハチャメチャになっても、この〝魔法の一言〟で終結して、次回は何もなかったかのように次のストーリーが繰り広げられる。作家自身を投影したバカボンのパパが、この決め台詞を使うことが重要で、作家の中の〝ありのままを良し〟とする自然体な生き様が窺える。人は「これで良い」とその場その場で納得して、その都度ピリオドを打つことができたら、どんなに楽で幸せだろうか。

直径30cmの大きな丸いピザがある。食べ盛りの男の子ならば、一人で二気にペロリと平らげるだろう。しかし、小食な女性では手に余るかも知れない。1／3のみ食べ、あとは冷凍庫に入れて、次回のお楽しみにするのである。つまり、食べ残した分あと二回楽しめると考えることができたら、それはもう食べ残しではなくなる。自分が食べたいだけ食べればいい。〝今を良し〟として自分を許す。

自分のペースで刻んで「これで良いのだ」と納得しながら、自分の歩幅で歩くことができたらどんなに楽だろう。自分のことを世界一理解しているのは、自分自身である。人生は長い、時には回り道でも良い。その分多くのゆとりが生まれる。周りの景色を楽しみながら歩くこともできるだろうし、そうすると今まで感じることができなかった風を感じ、日の光や、空の青さ、鳥のさえずりなど、清々しい多くの自然に気付くようになる。道はたにひっそりと咲いている小さな花にも目が行くだろう。自分の最善のペースが判れば、時間やこころの多くの〝ゆとり〟を持つことができる。心に豊かさを与えてくれる。がむしゃらに先を急ぐのではなく、時には「これで良いのだ」という魔法の言葉で、自分にゆとりを与え、過去の自分と今の自分との間に、区切りを付けながら、自分に無理のない歩幅で歩いてみては如何だろうか。余裕が出てくると、時にはジョギングも楽しくなる。それは走らされるのではなく、走り自体を楽しんでいることに気付くだろう。そうして、また自分のペースと歩幅で、歩みだすのである。

「これで良いのだ」と思えれば、周囲の人にも優しくなれる。周りもこれで〝良く〟なれば、良くないがなくなるからである。

すてきなプレゼント



ある日、病院の屋根の一角から数えきれない程の何かが現れてきました。「あ、あれはなに？」「なになに」「おお～」「どこどこ」「わ～、すご～」「え～！」「びっくりぽんや」見た人がそれぞれの思いを口にしていました。みるみるうちに青空がカラフルな星空になりました。これは、何かのプレゼントですね、きっと。そうかな～、そ、これでいいのだ！

『これでいいのだ』は、素敵な言葉です。

院長
寺岡 和廣

平成21年10月に当院に勤務して以来、今までに色々な患者様に出会いました。診断としては統合失調症、うつ病、双極性障害、パニック障害、社交不安障害、強迫性障害、発達障害、認知症等々。10代の若い人から90代のお年寄り、人間関係や仕事内容に悩みながらもずっと同じ職場に勤務をしている人、些細な理由でどの仕事も長続きせず職を転々としている人、或は職に就いたことすらない人。結婚に対する不安が大きくて独身を続けている人、結婚生活が上手く行かずに離婚した人。家族の言動に振り回されている人、逆に家族とは全く話をせずに自室に閉じこもっている人、生きていても仕様がないと自殺を図ろうとする人、他人に暴言を吐いたり暴力を振るったりする人。真面目に通院を続ける人、勝手に治療を中断してしまう人。このように本当に数多くの方々が私の診察を受けられています。

精神科においての治療ですが、一般的には薬物療法と精神療法があります。薬物療法は興奮、幻覚、妄想、うつ或は躁状態など、その症状にあった薬剤を投与して症状の改善を図ります。精神療法は患者様の訴えをじっと聞く、また必要に応じて助言をすることで不安やイライラなどを軽くします。そのような中で、ある患者様は、「先生、子供のお弁当を毎日作らなければいけないのに、私は週に二日しか作れないんです。本当に情けないです。母親として失格ですよね。」と訴えます。またある方は、「自分なりに一生懸命仕事をしているのですが、上司はなかなか認めてくれないんです。僕は全然役に立ってないんでしょうね。」と辛そうに話します。治療者としてそれぞれ色々な考え方があるでしょうが、私は前者に対しては、〝これだけ調子が悪いのに二日間もお弁当が作れたら十分じゃないかな。全然作れなくなる時が来るかもしれないのだから〟と助言します。また後者には、〝自分でもうこれ以上出来ないくらい頑張っているのならば、休むという選択肢も大切だと思うよ〟と話します。もちろん患者様の人生を背負うことは出来ないので、最終的な判断は患者様本人に任せます。

このような治療方針で、精神科医としてずっと過ごしてきました。このような言葉のやり取りで本当にいいのだろうかと、時々深く考え込むことがあります。でも医師が自分の治療方針に自信がなくて怯えた表情で診察に臨んでは、受ける側はもっと不安を感じるはずだと思い、自分自身に、「これでいいのだ」と何度も言い聞かせています。「これでいいのだ」はとても素敵な言葉です。この言葉を支えに全ての人が自分の人生の最後を幸せに迎えられることを祈っています。

ヘッドリレー日誌

2病棟ヘッド　木山 博文

こんにちは2病棟の木山です。日誌のアンカーとして掲載するにあたり、随分と悩みましたが、近年最も感心したことについて書きたいと思います。

その前に私も今年46歳、若輩が先輩方を差し置いて言うのも何ですが、少々老いを感じることが多くなってきました。①髪が薄くなった、②風邪が治りにくい、③平坦でまずく、④近くがぼやける、⑤歩くと息が荒くなる、⑥節々の痛み等々、気持ちは若いつもりでも身体変化を実感しています。

本題にうつります。「最も感心したこと」。近年、当院において新たに3名の看護師免許取得者がでたことです。長く准看護師として従事され、50代で一念発起、進学の後、免許取得に至りました。高い向上心・目的意識、根性・努力。老いを口にする自分よりも先輩の方々。察するに決して順風満帆ではなかったはずで、何回も壁にぶつかり、挫折、葛藤も多かったと思います。人の何倍も努力していらっしゃることと存じます。誰にでもできることではなく、こう言っては何ですが、歳をとっても「やる気」さえあれば事をなすことができることを身近な人が教えてくれました。私はこういう頑張る人が大好きです。晴れやかな気持ちを持たせてくれた3人の看護師さんにこの場を借りてお礼を言いたいと思います。そして老いを感じつつも先輩看護師さんに負けないように自分も日々精進しなければと思いを馳せる次第です。

秋祭りアルバム

10月18日に秋祭りがありました。目玉は「ママさんバンド」。あ、ママさんね。などと軽く考えたら大間違い！　プラスバンドの迫力は間近で聞いた人には分かります。ぶっ飛びました。その後に登場したトランペット演奏はしみじみとした哀愁のトランペットでした。あ、マイルス？　今年の秋祭りも楽しみです。

ニキハーティーホスピタルは
ロアッソ熊本を応援しています。

ニキハーティーホスピタルは
熊本が大好きです。

くまもとサプライズ

くまもとサプライズ
キャラクター「くまモン」
熊本県許可第1590号

事務からのお知らせ

入院費・日用品代お取扱い時間のお知らせ

☆お取扱時間☆　平日 午前9:00～午後5:00・土曜日 午前9:00～午後12:30
※土曜日の午後、日曜日、祭日のお取り扱いはしておりません。

☆口座振替のお知らせ☆

ご指定の口座より自動振替えによる、入院費・日用品代のお支払いが出来るサービスを行っております。定期的に来院するのが大変な方、遠方からお越しの方等、大変便利なサービスとなっておりますので、是非ご利用下さい。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

入院費、外来診察料、カウンセリング料……

☆クレジット、クイックペイによるお支払いが可能です。
（一括払いのみとなり、分割払い・リボ払いはお取り扱いしておりません）

保険証確認のお知らせ

外来…診察毎時　入院…月1回　※窓口での提示をお願いします。

直通電話番号のお知らせ

☆初めての方・お問い合わせ等は代表電話へ　☎096-384-3111
☆一般外来（診察予約・変更・キャンセル）☎096-383-7810・📠090-1779-5326
☆ストレスケア外来・ストレスカウンセリング（診察予約・変更・キャンセル）☎096-383-4679
☆デイケアに関するお問い合わせ　☎096-384-3151

予約受付時間（平日のみ）　午前 8:30～12:00　午後 1:00～5:00

編集後記

広報委員　西田

そよ風通信新春号はいかがでしたでしょうか。

夏号では、心温まるお礼のお手紙を頂きました。広報委員になって2回目のそよ風通信発行にたずさわる私ですが、作る側としてとても嬉しい気持ちになりました。これからも楽しんで頂けるものを作り続けたいと思っています。

さて、今回のテーマですが、それぞれに「これでいいのだ」があると思います。その時々で、あきらめ感のこれでいいのだ、達成感のこれでいいのだ等があります。自分を信じて頑張れば、何はともあれ「これでいいのだ」に繋がることでしょう。私も「これでいいのだ」の気持ちを心掛けたいものです。

広報委員　津崎事務長（委員長）　矢形（デイケア）　秋成（デイケア）　西（デイケア）
西田（事務課）　久保（栄養課）

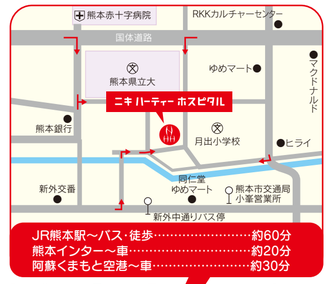
外来診療のご案内

受付時間 8:30～11:30／13:00～16:30※初めての方は待ち時間解消のため、お電話でご予約ください
診療時間 9:00～12:00／13:00～17:00※ストレスケア外来・ストレスカウンセリングは、ご予約の上ご来院ください
休　診　日 土・日・祝日※再来急患の場合はその限りではありません

月	火	水	木	金
仁木 啓介	岩渕 龍太	寺岡 和廣	宮里 哲也	岩渕 龍太
寺岡 和廣	児玉　修	倉元 涼子	山田　良	高橋 教朗
宮里 哲也	高橋 教朗		倉元 涼子	

再来予約専用電話　090-1779-5326　096-383-7810

精神科・神経科・神経内科　医療法人仁木会
ニキ ハーティー ホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL
〒862-0920 熊本市東区月出4丁目6-100
TEL.096-384-3111
http://www.niki-hp.or.jp



平成27年度講演、あそぼうキャンプ

理事長　仁木 啓介

平成27年も様々な所で講演をさせて頂きました。ワンストップ支援センターの6月開設にむけて、熊本県内の産婦人科のDrやNsを対象に、性被害についての講演を3回行いました。3月には、熊本県主催で武田双雲先生と一緒に「自殺対策」の講演会を開き多くの反響を頂きました。その他、警察、国税局、芦北町役場、日本臨床催眠学会上級研修会、熊本こころの電話、EMDR九州勉強会、九州情緒障害児短期治療施設職員研修会での講演や、11月に東京で「解離性障害」についての6時間講演と、消防局で「惨事ストレス」の講演をしました。筆者がEMDR学会の人道支援組織（Japan EMDR-HAP）委員長である関係から、平成26年に引き続き、広島豪雨災害対策で「トラウマ治療」について中国地方の医師・臨床心理士に、講演・研修会を2回開催しました。また、犯罪被害者支援として人吉女子高校生殺人事件の対応や、検察庁に対してDV被害者に対するアドバイスも行いました。

東日本大震災と九州北部豪雨災害の被災児招待キャンプ「あそぼうキャンプ（阿蘇YMCAキャンプ場・平成27年8月7-9日）のアドバイザーとして参加しました。このキャンプはトラウマ治療を取り入れたもので、子供達に多くの笑顔が生まれるようになります。熊本YMCA、日本EMDR学会（Japan EMDR-HAP）の主催で、熊本ワイズメンズクラブと、多くの支援者のご協力と援助により実現できました。平成28年度夏には第5回目を計画しています。

レッツ・エンジョイ

デイケア　秋成 泉帆

平成27年夏より、デイケアの活動としてフットサルを始めました。フットサルとは5人制のサッカーのようなものですが、ピッチはサッカーより狭く、ルールなども少し違います。なんて書いていますが、私は全くの素人だったので、今も初心者向けの本を読みながら練習する日々です（汗）。

精神科のフットサルチームはテレビでも取り上げられ、今、全国に130ほどのチームがあるそうです。当デイケアでも、練習日には10名ほど集まって行っています。サッカー経験のある方から、スポーツ好きな方、スポーツ経験のない方まで様々な方が参加しています。また有り難いことに、練習に参加出来ない方にもマネージャーやタイムキーパーとしてお手伝いいただいています。

フットサルを始めるにあたって、参加者が集まるだろうか、練習が続くだろうかと不安もありましたが、実際行ってみると、参加した方も見学の方もみんな笑顔で大盛り上がり。やっても見ても楽しいのがフットサルの魅力だと実感しました。また、誰にでも得点のチャンスがあり、エースになれるのも醍醐味の1つであり、一方で1人だけ上手くても得点には繋がらなかったりするところにも面白さを感じます。技術の上達や試合の勝ち負けも大切ですが、フットサルを通じて、基礎体力、コミュニケーション能力、協調性なども培って欲しいと考えながら行っています。

活動当初、練習の翌日には筋肉痛で歩き方がぎこちなかった私ですが、すっかりフットサルの楽しさにはまっています…チームお揃いのユニフォーム…本格的なピッチでの練習…他のチームとの練習試合…などなど夢が膨らむばかりです。そしてそれがチーム全体の夢であることを願いながら、今日も練習に勤しんでいます。

これでいいのだ

心理課 課長　橋本 恵子

言わずと知れた漫画家・赤塚不二夫さんが生み出した作品「天才バカボン」の登場人物・バカボンのパパの口癖である。そこに込められた赤塚さんの考えを、森田一義（通称・タモリ）さんはこう代弁している。「すべての出来事、存在をあるがままに肯定し、受け入れること。それによって人間は重苦しい陰の世界から解放され、軽やかになり、また時間は前後関係を断ち放たれて、その時、その場が異様に明るく感じられる」…ムズカシイ。

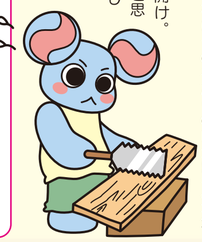
私事であるが、歌い手、役者、作家、お笑い芸人など、あらゆる「表現者」に憧れ続けている。幼い頃から歌や芝居、小説や漫画に触れ、多くの感銘や影響を受けてきた。そこから派生して、この作品が生まれるまでの過程や表現者の人生、人の心に感動を呼び起こすことに思いを馳せる。

あらゆる作品は表現者の内側から出てくるものである。表現者としてだけではなく一人の人間として、葛藤・苦悩し、時にはスランプに陥ることもあるだろう。表現には決して出ることのない想像を超えた営みがあるからこそ、人の心が動くのではないだろうか。

かく言う私は表現を得意としない。この原稿依頼に対しても、どんな「お題」が来るのだろう？と半ばビクビクし、依頼が来たら常に頭の片隅に在るにもかかわらず、締め切りギリギリまで取りかかれない。あろうことか、肝心な文章ではなく「天才バカボン」のテーマソングが頭の中でぐるぐると流れるのだ。全くもって「ほぼ」である。

これでいいのか？不得手なことを言い訳にしていないか？いいや、プロではないのだから下手でもいいじゃないか！いやいや、世に出る物なのだから上手く書こうよ！などと葛藤しつつ、そんな自分を客観的に見ている自分もいる。そして、ないものねだりの自分にも気がつく。

新しい一年の幕開け。「これでいいのだ」と思える時と場を増やしていくのだ。



アンケート結果

新春号のテーマである「これでいいのだ」にちなみ、皆さんの良いと思って行っていることについてアンケートを募集しました。

故・赤塚不二夫は、晩年も病床に原稿を持ち込み、漫画を書き続け、面白さとは何かを常に追い求めていました。作中の「これでいいのだ」を地でいく人生だったのかもしれませんね。

今日は部屋の片付けをしようと片付けたつもりが物を移動しただけだった。

（モコモコセブン）

子供が本棚の漫画を引っ張りだして散らかします。でも楽しそうに遊んでいるのでこれでいいのだと思うことにしています。折れ曲がって汚くなるけど…。

（新米パパ）

炭酸水が好きすぎるため1日1本と決めている。

（赤ずきんちゃん）

メモを取らない。脳の活性化のために敢えてメモを取らず覚えるようにしています。

（朝がMAX）

飲み会で3杯飲んだらねてしまう。

（3年目父さん）

食べ過ぎ防止のために子ども用の茶碗を使っている。

（3匹のぎふたちゃん）

今考えて解決しない悩みは、考えなくてよいことにしている。寝る前は、休みの日に何しようかな～とわくわくすることを思い浮かべる。

（ひめ太郎）

炭酸水で洗顔！炭酸水を飲む！炭酸水は何にでも取り入れてます。

（K・H）

息子に「お姉ちゃんとボクどっちが好き？」と聞かれても「パパ」と答える。何度聞かれても「パパ」と言う。

（にゃ～）

洗濯の時に夫のポケットから出てきた小銭は私のもの。

（にゃ～2）

朝起きてすぐ常温の水をコップ2杯ゆっくり飲むようにしています。お通じが良く便秘しません。

（アンパンマン）

食べたいものを食べたい時に！ガマンしない。だから太る。

（おでぶちゃん）

車の中に常にランニングセット一式と水着のセット一式は常備している。いつ走りたくなったり、泳ぎたくなったりしてもいいように…。

（夕方MAX）

ドクターズコラム

Doctor's column

医師　倉元 涼子

私、昨年7月より御縁をいただき、水・木曜日に勤務させていただいております。精神科医として40年余を経てまいりましたが、少し毛色の変わった経歴を紹介させていただきます。

研修医をすませ、すぐに熊大医学部精神神経科文部教官助手として勤め、その後神経中毒学教室に移り、宮川太平先生の御指導の下、病理の研究で学位を取得。若い頃より精神世界に興味をもち、熊大保健管理センター助教授時代、瞑想の研究と称し、インドの僧院に半年程出張、その後教育相談や、育児本著作など医学と教育の間で仕事し、平成12年御船町にいのちのふるさと診療所を開設、有機農業を基盤に、土と食、自然療法を大切にする医療を展開しました。現代医学を基礎にOリングテストや様々の手当ていのちのいやしを試みてまいりました。マザーテレサを尊敬し、全国から患者様においでいただき、理想的な医療を心がけたつもりです。ところがあまり頑張り過ぎて病気をしてしまい、結局閉所せざるを得なくなり、理事長先生に救っていただいたという次第です。

何分にも長くアナログおばさんでしたので、電子カルテに慣れるのは大変ですが、皆様に助けていただき、何とか頑張っている次第です。今のところ唯一の取り得はOリングテストを使い患者様に必要最低限の薬で治っていただくことでしょうか…。もう少し患者様に手を触れる機会があればと願っております。

また長年、いのちの電話相談養成講座なども担当しております。さらに精神医学・快医学・いのちのいやしをテーマにした講演活動なども再開したいと考えております。今後共、よろしくお願い申し上げます。

漢方薬について（第2回）

薬剤師　田中 久子

漢方を飲むタイミングは、何故食前、食間（食後約2時間後）が多いのでしょうか？

これには消化管のpHが関係しています。

漢方に含まれる多くの有効成分は、大きく分けて大多数の「酸性成分」と強い薬理作用を有する「アルカリ性成分」に区別できます。後者は効果が強い分副作用も出やすいとされています。この二つの成分はpHの違いで成分の吸収速度も影響を受けます。

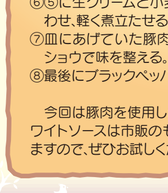
さて胃内のpHは、空腹時には1～1.5で強い酸性、しかし食事をとるとpHは4～5へ、しかし食後2～3時間でまた空腹時程度のpHに戻ります。

上記のように食前・食間（食後2～3時間）は胃のpHは強酸状態となり、このタイミングで服用した生薬の酸性成分は吸収が促進され血中へ移行しやすくなります。また効果の強いアルカリ性成分はゆっくりと吸収され血中濃度の急激な上昇を抑えることができ、つまり穏やかに効くことで副作用がでにくくなるとされています。

さらに胃酸の分泌能が低下している高齢者にとっては、漢方を食後ではなく、食前・食間（酸性条件下）に服用するというのは極めて安全な服用方法といえます。

また漢方エキス剤をお湯に溶かし、服用前に味わい、香りを十分に嗅ぐことで、胃酸の分泌を高めることができます。

漢方薬は　大昔はエキス剤などなく、実際には煎じて（水などで煮て、その成分をしみださせる）飲んでいました。煎じる時の香りを嗅ぐことで胃酸をだして、胃の中を強酸状態にしてから飲むという理にかなった用法を先人は経験的にわかっていたのですね。



run★run★run

訪問看護　鑓 里佳

平成27年11月3日（祝）、熊本県民総合運動公園にて、第3回熊本リレーマラソンが開催されました。第1回から出場している参加者やフルマラソン経験者も参加してのニキ☆スターズ最強メンバー（笑）です。日中は強い日差しが照りつけ走者にはやや辛い状況となりましたが、それでも昨年より10分程タイムを縮め374位（493チーム中）で無事に完走出来ました。

あまり練習が出来なかったメンバーも多数おり、スタート前は入念にストレッチ。たすきを次へ繋ぐ使命感で各々気合いは十分でした。スタートした走者には応援席から声援を送り、走者もそれに手を振って応えます。走り終えて戻ってきた選手には「お疲れ様でした！」と拍手を送るその光景は、当たり前かもしれませんがニキ☆スターズのチームワークの良さそのものだと感じました。誰よりも大きな声で声援を送る子ども応援隊の存在も、走者の背中を大きく押してくれたと思います。

普段は仕事以外であまり話す機会がないメンバーとも何気なく会話ができ、待ち時間も賑やかで楽しい時間を過ごせました。こういう結びつきが仕事上でもより良い連携へと繋がっていくのだと思います。最後に皆で一緒にゴールし「楽しかったですね！」と言葉を交わしながら差し入れのニギリを頬張る姿が、ニキ☆スターズの魅力であり次回参加への活力となるのでしょう。

これからも順位やタイムに拘らず、皆で頑張ったことにこれでいいのだ！〟と満足できる走りを目指し来年の開催に向けて更に成長を続けて行く予定です。

簡単料理　豚肉のクリーム煮

管理栄養士　中島 吏砂

〔材料〕【2人分】

- 豚ロース……2枚
- 玉ねぎ……1個
- ベーコン……2枚
- しめじ……140g
- ブロッコリー……50g
- 生クリーム……200cc
- 酒……大さじ3
- 小麦粉（肉用）……大さじ1
- 小麦粉（ソース用）……大さじ2
- 水……大さじ1
- コンソメ（キューブ）…半分～1個
- サラダ油……小さじ1
- 塩コショウ……少々
- ブラックペッパー……お好みで

〔作り方〕

①豚肉をたたいて、薄く伸ばし、塩コショウをふっておく。
②小麦粉（大さじ1杯）をまぶす。
③サラダ油をひいたフライパンで肉を中火で両面を焼いていく。焼きあがったら、皿に取り出しておく。
④③のフライパンの残った油で薄切りにした玉ねぎとしめじ、ベーコンを入れて焼き色がつくまで炒める。
⑤④に酒を入れてアルコールを飛ばし、水とコンソメを加える。
⑥⑤に生クリームと小麦粉（大さじ2杯）を入れて、優しく混ぜ合わせ、軽く煮立たせる。
⑦皿にあげていた豚肉とボイルしたブロッコリーを入れ、塩コショウで味を整える。
⑧最後にブラックペッパーをふって、出来上がり。

今回は豚肉を使用しましたが、鶏肉や魚にもよく合います。ホワイトソースは市販のものを利用することでさらに簡単にできますので、ぜひお試しください。