

風にのって、羽ばたく。

[2017年・夏]



そよ風のてがみ

特集
「職場のメンタルヘルス」
ストレスチェック／復職支援プログラム
理事長あいさつ
部門紹介
できごと
新入職員紹介
かんたんレシピ



● 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。

理事長	仁木 啓介
院長	寺岡 和廣
副院長	岩淵 龍太／宮里 哲也
医師	天野 浩一朗／山田 良／永石 裕幸／倉元 涼子／檜村 仁美

再来予約専用

TEL.090-1779-5326、TEL.096-383-7810

<電話予約受付時間(平日のみ)>
8:30～12:00、13:00～17:00

● 診療費のお取扱いについて

[窓口でのお取扱い時間]

平日 … 9:00～17:00
土曜 … 9:00～12:30

※土曜日の午後、日曜日、祝日の
お取扱いはしていません。

[口座振替]

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できる
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、ぜひご利用ください。

[クレジット・クイックペイ]

入院費・外来診察料・カウンセリング料のお支払いが可能です。
一括払いのみとなります。分割払い・リボ払いはお取扱いしていません。



● 保険証の確認について

外来…診察毎時 入院…月1回 ※窓口での提示をお願いします。

● お問い合わせについて

初めての方……………TEL.096-384-3111

一般外来……………TEL.096-383-7810
(診察予約・変更・キャンセル) TEL.090-1779-5326

ストレスケア外来・カウンセリング… TEL.096-383-4679
(診察予約・変更・キャンセル)

デイケアに関すること……………TEL.096-384-3151

<医療機関・地域包括支援センター・介護施設のご担当者様へ>
各種お問合せは地域連携室で対応させていただきます。

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。



〒862-0920 熊本市東区月出4丁目6-100 TEL.096-384-3111

こころと脳の結びつき。

文／理事長 仁木 啓介



理事長 仁木 啓介

熊本地震から1年が過ぎました。熊本は、復興に向けて動いていますが、まだ時間が止まったままの場所や地域があります。一方で、いつもの馴染みの通りなのに、ポツカリと更地になってしまった空間に気付きます。その物寂しい部分に、どのような建物があったのか、記憶を辿っても思い出せません。それは、老化の影響か、災害から目を背けたい無意識から来る、抑制や健忘なのかを自己診断している自分に、苦笑いします。ぼつん、ぼつんと点在する空間が、日を追うに従って増えて来ます。多くの人が、「見何も無かったように、毎日を精一杯生き抜いてきました。人は、一人では生きてはいけません。沢山の人の支えられ、社会という箱庭のような世界の中で、無意識に、様々なものと繋がり、支えられ生きていきます。今、私たちが口になっている全てのものは、多くの人が関わっています。自分で作った農作物でさえも、その種を作

るのに、多くの人のテクノロジーが加えられています。家に閉じこもり、誰とも接触できない人でさえ、水道、ガス、電気などのライフラインに支えられています。そのライフラインにも、何万という人の努力で、各家庭に当たり前のよう届けられます。ペンシルベニア大学の研究チームは、10代の終わりまでに女性が経験したストレスやトラウマは、閉経周辺期（更年期）のうつ病を発症させる要因であると、報告しました。脳は、人生の初期に受けるストレスによって変化することが、脳画像の研究などで判ってきています。子どもの頃の問題にできる限り早期に対応し、治療する事を報告者は推奨しています。子どもの頃のトラウマには、精神的な虐待、両親の離婚、アルコールや薬物依存者との同居なども含まれます。

それらを保持しており、言語表現ができるようになって、それらが結びつき、恐怖や戦慄などの情動を表すようになったり、災害の悲惨さを学んだり知ったりして、後付けで恐怖や戦慄を覚え、身体に症状を示す子どもがいます。トラウマは、本人は気付かない場合もあり、喉の違和感（ヒステリー球）や腹痛、頭痛、悪夢、倦怠感、うつ、嗜癖（アルコール、糖、タバコ、セックス）などとして表現される場合もあります。トラウマは、放置せずに早急にゴミ出し（処理）することをお勧めします。今回、熊本地震対策として、トラウマ外来（金曜日、予約制）を私が担当することになりました。

また、日本EMDR学会人道支援委員会として、海外からEMDRをベースとしたトラウマの集団療法のテクニクを、日本に初めて導入しました。熊本地震対策としてだけでなく、南海トラフ地震（和歌山）、東海地震（名古屋）、関東大地震（東京）対策として、すでに研修会を開催しています。7月8日には神戸で行う予定です。全国規模での災害によるトラウマ治療対策を、熊本地震対策と同時平行で進めています。

特集

わたしたちの新たな取り組み

職場の「メンタルヘルス」

昨今、各産業領域における人手不足の深刻化や、過重労働を強いて社員の自殺を招いた企業がクローズアップされるなど、過酷な労働環境の実態が報道され社会問題化しています。

政府は「働き方改革実現会議」において、残業の上限時間を設定する方向で労働安全衛生法等の改正に向け動き出しました。職場側に対して罰則規定を設けるなど画期的な側面もある一方、所謂「抜け穴」と呼ばれる規制の無実化や、一部例外規定が「過労死ライン」に抵触しているなど、未だ課題が山積している状態といえます。

過重労働は労働者の心身の不調を招き、過労死や自殺に繋がりがかねない極めて深刻な問題です。安全安心な環境を保証し、労働者の健康の保持をサポートすることが職場側に求められています。

当院はこれまで企業や官公庁等の委託を受け、メンタルヘルスに関する業務を行ってまいりましたが、今回新たに導入したサービスの内容等についてご紹介いたします。

ニキハーティーホスピタルでの企業等向け

メンタルヘルスサービス

精神科医療機関の機能と、これまでのメンタルヘルスサービスの実績を生かして、「予防」「早期治療」「リハビリテーション・再発予防」を一連的に取り組んでいます。

今回より更なるサービスの充実・向上をめざし、一次予防と三次予防のそれぞれ新たなプログラムを導入。

一次予防

メンタルヘルス不調の防止

- ストレスチェック
- メンタルヘルス相談
- 高ストレス者の産業医等面談

New

二次予防

早期発見と適切な治療

- 外来・入院診療
- 薬物・精神・作業・心理療法

三次予防

再発防止・職場復帰支援

- 継続的外来診療
- 復職支援プログラム
- 職場と主治医等との面談・連携

New

メンタルヘルスとは

「心の健康管理」の意味です。どんな病も病気になるからでは回復に時間がかかります。だからこそ日頃のケアで、病気になるらない心作り、また気づく目を持ち初期の段階で処置をすることが、最も大切なことです。

ストレスチェックについて ▶ P.3 復職支援プログラムについて ▶ P.4

心身のリズムを「整える」。

うつ病等で休職された方が「復職」に向けて取り組む治療・リハビリテーションプログラムです。当院では平成29年1月よりスタートし、
 ①医学的・心理的アセスメント ②リワークプラン作成と合意形成 ③プログラム参加 ④活動参加の総合評価 ⑤職場との面談というプロセスを経て復職を支援いたします。休職し自宅療養してもその後「再発しないか」、「復職できるか」、「会社に迷惑をかけていないか」と不安や焦りを抱えてしまう方は多くいらっしゃいます。同じような悩みをお持ちの方と共に再発防止と復職に向け主体的に取り組み、ご家族や会社の方にも安心いただけるようチームで支援させていただきます。



●復職支援（リワーク）プログラムとは

ReWork

復職支援プログラム

〔回復するためのトレーニング〕



リワーク研究会に参加しました

当院のプログラム 主治医やスタッフと相談しながら仲間と共に復職に向けての準備を整えていきましょう。

	月	火	水	木	金
9:30～10:00	朝礼・ラジオ体操				
10:00～12:00	復職支援プログラム				
	心理／生活習慣プログラム	能力回復	ジョブミーティング	心のリハビリテーション	ストレスマネジメント
12:00～13:00	昼食				
13:00～15:00	合同プログラム				
	体力回復	時事考察	セルフケア	グループ活動	体力回復
15:00～15:30	掃除・終礼				

さいごに

職場におけるメンタルヘルスのニーズは多様化し、今後新たに様々なサービスが展開されていくことが予想されます。当院としては精神医学・臨床心理の見地から、エビデンスと実績をお示しし、職場・労働者との相互信頼関係を構築することが肝要であると認識しています。皆様にとって有益なメンタルヘルスに関するサービスが展開されるよう尽力する所存です。

●ストレスチェックの目的
 ストレスチェック施行直前に、数社の人事ご担当者様から「相談を承りましたが、「病気の発見のためのものか」、「チェック後に何をすればよいのか」と一様に困惑されている様子」がうかがえました。
 ストレスチェックはメンタルヘルス不調者をあぶりだすためのスクリーニングテストではなく、「ストレスの自覚度」を視認することで労働者の自覚を促し、集計分析によって職場環境の改善のきっかけになりうるもので、職場のストレス軽減とメンタルヘルスの意識化を図るためのものといえます。高ストレス者は医師面談によって早期の受診を勧めることもありますので、副次的には二次予防につながりますが、あくまで一次予防（発病の予防）を目的としており、セルフケアの推進やラインケアの実施、働きやすい環境づくり等に取り組むことが肝要です。
 法施行によって義務化された制度ではありますが、労働者ご本人や職場にとっても有益となるよう少しでもお力になれたらと思います。

Check

ストレスチェック

〔働きやすい環境づくり〕

●ストレスチェック実施者
 2015年12月より、「労働安全衛生法」の改正により、労働者が50人以上いる事業所では、毎年1回、ストレスチェックを全ての労働者に対して実施することが義務付けられました。
 ストレスチェックを実施できる職種は保健師と所定の研修を受けた看護師・精神保健福祉士と規定されていますが、当院では精神保健福祉士が般社団法人日本精神科産業医協会が主催する所定研修を履修し、ストレスチェック委託業務を担当しています。

●ニキハーティーホスピタルのサービス

- 1 ストレスチェック及び実施者による面談、高ストレス者の産業医等の面接、ご担当者様へのコンサルティングをパッケージングしたサービス。
- 2 他のストレスチェック実施機関と連携して、高ストレスと判定された方の産業医等の面接。

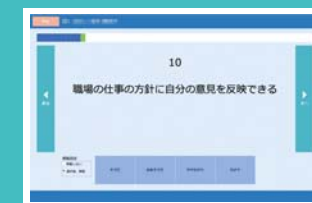


Niki Hearty Hospital-Stress Check Application

「NHストレスチェックアプリ」

ストレスチェックの容易化と、ストレスチェック実施責任者様の負担軽減、分析集計を迅速に図ることを目的に、株式会社リアルワークスとタイアップし、「NHストレスチェックアプリ」を開発しました。FileMaker Pro15をベースとしたアプリで、PCや一部のタブレット端末・スマートフォンで使用可能です。企業ご担当者様で興味がおありでしたら、お気軽にお問合せください。

簡単な質問からストレス状況を分析



チェック項目例



診断結果

かんたんレシピ

彩り [豆乳そうめん]



- 材料（2人分）**
- そうめん…………… 3束
 - 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 80g
 - 南瓜・ミニトマト・茄子…………… 各60g
※色んな夏野菜で代用出来ます
 - ごま油…………… 大さじ1/2
 - A
 - 豆乳…………… 3/4カップ
 - めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ2
 - しょうが汁…………… 小さじ1

- 作り方**
- ①Aを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
 - ②南瓜と茄子はさいの目に切り、ゴマ油を絡め、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱して冷ます。
 - ③ミニトマトは4つに切る。
 - ④豚肉は茹でて、冷水で冷やす。
 - ⑤そうめんは袋の表示に従って茹でる。
 - ⑥そうめんを器に盛り、豚肉、野菜を散らし、①の豆乳だれをかけたら完成。

POINT 食欲が落ちる夏場にぴったりのそうめん。野菜と豚肉も一緒に摂る事で、バランスが整います。豆乳のたれはコクが出てまろやかな仕上がりに！

編集後記

表紙の切手風カットは当院医師の集合写真です。熊本県精神科協会誌平成29年4月号のコーナーに寄稿したのですが、良い感じに仕上がりましたので、カラー版として掲載させていただきました。今後ともよろしくお願い申し上げます。

Bumon Introduction

部門紹介

心理課 — こころのケア相談室 —



個室とプレイルームの完備
こころのケア相談室には、穏やかな気持ちで話をしただけよう、個室が整備されています。十分な広さのプレイルームも備えられており、お子さんのプレイセラピーも可能です。幼児期・学童期のお子さんから、思春期・青年期・成人期以降の方まで、幅広く相談をおうかがいしています。

「自分だけでは解決できないかもしれない」、「第三者の意見も聴いてみたい」と思われた際は、ぜひこころのケア相談室までご連絡ください。それぞれの悩みに丁寧に寄り添い、共に解決への道を歩めるよう、取り組んでまいります。



こころのケア相談室廊下の補修・模様替えを行いました

ニキハーティーホスピタルが 感謝状を頂きました。

昨年の熊本DPA T活動に際し、厚生労働省委託事業DPA T事務局より感謝状を拝領いたしました。
熊本の復興は少しずつ進んでいます。まだまだ先は長いように感じております。今後も「こころの復興」にお役に立てるよう職員一同微力を尽くしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



平成29年
2月

できごと

こんなことがありました

「認知症サポーター養成講座」を開催いたしました。

全職員を対象とした研修会で、講師を熊本市高齢者支援センターささえりあ託麻様をお願いいたしました。認知症の方を地域でいかに支えるか、関係機関との連携等幅広くご講義いただきました。今回の研修を通じて、認知症を抱える方やそのご家族に、当院が地域で果たすべき責務や職員一人一人に求められる役割について等様々な気づきを得ることができました。



平成29年
5月