

風によって、羽ばたく。

〔2020年・新春〕



医療法人 仁木会
広報誌 Vol.31

Take Free.
ご自由にお持ちください

そよ風のてがみ

〔特集〕

仁木会 在宅支援センター開設

理事長講演抄録

「トラウマとPTSDの理解と対応」
～災害トラウマの対応も学ぶ～

できごと

部門紹介

かんたんレシピ

〔鯖缶入りのココレー〕



● 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。

● 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・日・祝日のお取扱いはありません。

〔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おりません。



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

● 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

医療法人仁木会は、
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。



医療法人 仁木会は
ロアッソ熊本を
応援しています。



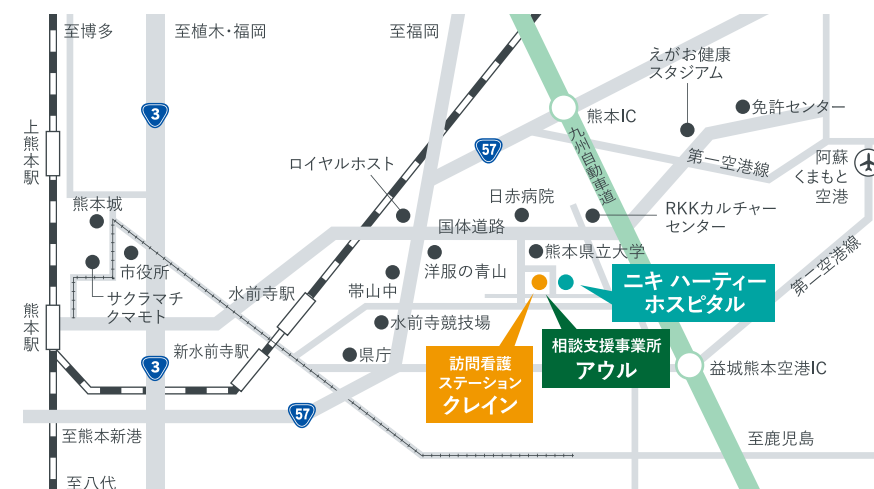
医療法人 仁木会
ニキ ハーティーホスピタル
〔精神科・神経科・神経内科〕
〒862-0920
熊本市東区月出4丁目6-100
TEL.096-384-3111



医療法人 仁木会
訪問看護ステーション クレイン
〒862-0920
熊本市東区月出4丁目4番74号
TEL.096-234-7738
FAX.096-234-7746



医療法人 仁木会
相談支援事業所 アウル
〒862-0920
熊本市東区月出4丁目4番74号
TEL.096-234-7756
FAX.096-234-7746





トラウマとPTSDの理解と対応

～災害トラウマの対応も学ぶ～

熊本県こころのケアセンター主催「第3回災害復興期のこころのケア研修会」で仁木理事長の基調講演の抄録を掲載いたします。

熊本地震から3年経ってもまだいろいろなこころの問題をもっている人がいます。実は阪神淡路大震災でもそうです。随分と時間は経ちましたが、当時被害を受けた人でまったくこころのケアを受けていない人は今も苦しんでいます。また、地震当時の子どもたちは恐怖や不安を身体で感じているけど言葉でうまく表現することができません。ある程度、年齢が上がっていくにしたがつて、当時の自分の状態に「これは恐怖だった」「あれは苦しかった」など意味づけがなされ、フラッシュバックみたいな状態になってくる。そのために数年経ってから症状が表に出てくる人たちがいるのです。

熊本地震では、被災した地域の支援者が被災者を支える構図であったため、自らも被災した支援者をどう支援するかが重要と考えました。

まずは、多くの人に心理教育を受けてもらうた

めにメディアを使い、新聞やテレビでも取り上げていただきました。各会社で講演を行い、産業医向けにも研修を行いました。教育者に対しても、東京学芸大学の小林正幸先生と昭和大学の副島賢和先生に講演をしていただきました。医療・消防・警察・行政職員に対しても、セルフケアを広めてもらい、医療者にはトラウマ対応についての知識と技術提供も行いました。研修会を受けた人が職場に戻ってこころのケアの伝道師になってもらうことを目的としていました。

被災後の反応には、過覚醒タイプと麻痺・解離タイプ、この2つのタイプがあります。過覚醒タイプは倒れてくるタンスを押さえたり、家族を連れて外に避難したりします。一方の麻痺・解離タイプは、足がすくんで動けなかったり「助けて」と言えなかったりします。それぞれのタイプによって対応の仕方は変わってきます。

ではどう対応すればよいのでしょうか。トップダウンとボトムアップという方法があります。トップダウンでは頭で理解させ（＝心理教育）、自分に起

きている反応は当たり前前で誰にでも起こりうることだとお教えします（＝ノーマライズする）。ボトムアップでは身体を落ち着かせて頭を落ち着かせます。呼吸法やブレインジムなどの方法があります。

トラウマを左右する要素としては、サポートとコミュニティというのも大切です。東日本大震災の時のキャッチフレーズは「繋がリ・絆」でした。しかしながら、避難所では、コミュニティにいながらも孤独を感じている人が多くいます。対応においては「絆」を意識させ、コミュニティということをどう強調していくかがポイントだと思います。

災害直後に自分の苦しい体験を話すこと（デブリーフィング）は、危険が伴います。他者のつらいものを取り込んでしまい、苦しくなります。苦しくなってもそれに対してケアをする専門家がいらないため、二次受傷を起こすことにもなるのです。ですので早期は不可です。ただし、支援者の活動中のデブリーフィングは効果的です。支援者同士で集まり、「こんなことがあった」「こう対応しよう」と話

し合うことは大切です。

子どものこころは親の表情、対応により不安定にもなり、安定化にもなります。子どものこころの安定化のためには、親の情動調律が大切になってきます。我々が小さい時にも誰かと「だるまさんだるまさん」とにらめっこをやりませんでしたか？そのように目と目を見つめ合うと自然と笑顔になります。目と目を見つめ合うと、脳からオキシトシンが出ます。オキシトシンはPTSDを防ぐ効果があるのではないかとわれています。

ですから大人は表情豊かに、子どもに向き合ってください。そして優しく目を見つめ、大きな気持ちで寄り添う、子どもの話を「大丈夫」という気持ちで受け止める。すると子どもはミラーニューロンを使って、親の安心感を取り込んでいくわけです。それがどんなに辛い状況でも子どもを安定化させることができます。子どもをトラウマから守ることもになります。

タイトレーション（滴定）という方法もあります。酸とアルカリを中和する際に1滴ずつ垂らしていく。それと同じように、トラウマを持っている方が話をするときに、話せるだけ少しずつ聞くという方法です。トラウマをもっている子どもに対して、無理に話させたりしません。ほんの少しだけ聞く、それで落ち着かせる、そしてまた聞く。そうやって少しずつやっていくということになります。

話の終え方も大切です。話を聞くとときに被害の

場面で話を終了しないようにします。被害のことを現在形で話している方には、過去形にしてあげるとよいでしょう。留まっている被害の場面から「助かった」ことを付け加え、時間を進めて話を終えるのです。

また、定位付けというものもあります。いつも周りに気を配り、怖さでピリピリしていると、処理能力や作業能力も落ち、まるでうつ病のようになって

ではないよ」「これは大丈夫」と確認することによって、安心して家に入ることができるようになります。

感覚過敏、特に音に敏感な子がいます。集中心力が低下して落ち着きがなくなり、テレビのニュースも見られない。速報も聞きたくない。そういった子には静かな環境を提供します。そこでお話をしていくとよいでしょう。働きかける声の質をちょっと意識し、ゆったりおだやかに声の高さも工夫します。

今の子どもたちの中には「深呼吸がわかりません」と言う子どもが多いです。深呼吸は誰でもできる、まずやるべき安定化の方策のひとつです。しかしながら、呼吸の仕方によって全然違ってきます。

例えば、深呼吸をする際、過覚醒タイプには呼吸（吐く息）に意識をもたせまします。それによって副交感神経が刺激されます。一方、解離・麻痺タイプには呼吸（吐く息）に意識をもたせると、逆に苦しくなることがあります。そのため、呼吸（吸う息）に意識をもたせることも大切です。

辛いことを思い出しそうになったり、フラッシュバックしそうなときには、身体を動かすと良いでしょう。今はここにいるけど、フラッシュバックを起こしているとき身体はここにあるけれど、ここはここでない状態になっています。今ここにもどすためには定位付けでもいいし、身体を動かすことでもいいのです。



訪問看護ステーション クレイン

クレインが**新建屋**に
移転しました！



令和元年5月1日に開業し、はや半年以上が過ぎました。
開業時はニキハーティーホスピタルの精神科訪問看護の患者様を移行したため、大きな混乱もなく、患者様にとって安定した生活のための看護の提供にエネルギーを注ぐことができました。
開設初年度の目標として掲げた実施件数に予定よりも早く至り、改めて**訪問看護のニーズが大きさと重要性を認識**した次第です。
一方で、さまざまな課題が浮かび上がっています。今後も**多くの機関・事業所との連携**を一層密にして、積極的に取り組んでまいります。

こ れ か ら の 課 題

☑ 地域との連携

目標として掲げていた「ハイリスク妊産婦・産後うつ」の訪問看護にも取り組むことができました。一層産科医療機関や各区の保健師の方々との連携の必要性が高まっています。実績を重ね、より多くの機関・事業所様との連携を推進することが重要と考えます。

☑ 他の訪問看護ステーションとの積極的な連携

他の訪問看護ステーションとの連携も重要と認識しております。訪問看護ステーション連絡協議会や、東区精神保健福祉交流会に参加された方々と交流を持てたことは大変有意義でした。今後積極的な連携をお願いしたいと考えています。

☑ アウトリーチ支援の機能強化

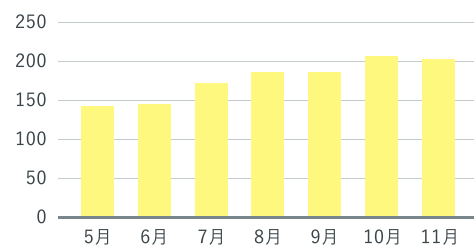
在宅支援センターとして、アウトリーチ支援の機能強化に取り組めます。看護師の増員、多職種チームの編成を目指します。

☑ 在宅での看取り・小児看護

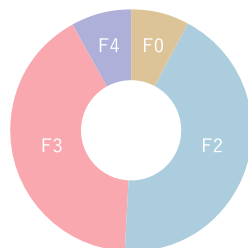
将来的に在宅での看取りや、小児看護についても実施できるよう、研修に参加し、ご指導を仰ぎたいと思います。



アウトカム・訪問件数



疾患別 Fコード



F0…症状性を含む器質性精神障害
F1…精神作用物質使用による精神及び行動の障害
F2…統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害
F3…気分[感情]障害
F4…神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害

特集

\ FEATURE /

仁木会在宅支援センター

アウル開設 & クレイン移転

令和元年12月、新たな附帯事業として相談支援事業所アウルを開設しました。
同時に新しい建屋に訪問看護ステーションクレインを移転し、「仁木会在宅支援センター」として、アウトリーチ支援の拠点として活動してまいります。

相談支援事業所 アウル

相談支援事業所とは：

障害者総合支援法に基づいて地域移行・地域定着のための支援、サービスのプランニング・コーディネート(計画相談)を行います。

これまでのネットワークを生かし、
支援者の方々と信頼関係を

ニキハーティーホスピタルでは、これまで地域の相談支援事業所と連携し、主に通院患者様の生活支援や就労系のサービスのための計画相談をお願いしておりました。
サービス利用をご希望される方々は増加の一途を辿り、当院としても**患者様の特性に応じた支援とニーズに対応したい**との想いを抱くに至り、事業計画に盛り込むことになりました。
地域連携室スタッフが中心となり、準備室を立ち上げ、計画立案にあたりましたが、その過程において障害児相談支援事業所のニーズも極めて高いと知るに至り、議論を重ね、**障害児相談支援事業所の設置**も事業に盛り込みました。
相談支援専門員専従2名、非専従4名でスタートしますが、地域連携室からの異動のため、何分相談支援専門員としての実務経験がありません。実践と研鑽を重ね、**支援者の方々と信頼関係の構築**が不可欠と考えています。東区精神保健福祉交流会を中心に、これまでに培ったネットワークを最大限生かしてまいります。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



NEW OFFICE



..... Special Thanks

- ・熊本県小児在宅医療センター 様
- ・相談支援事業所 四六 様
- ・委託相談支援事業所 きらり 様
- ・委託相談支援事業所 ウィズ 様
- ・委託相談支援事業所 さいせい 様
- ・委託相談支援事業所 なでしこ 様
- ・東区精神保健福祉交流会参加のみなさま

みなさまのおかげで開業にこぎつけることができました。
ご指導ご助言いただいた方々へ心底より感謝申し上げます。

かんたんレシピ



鯖缶入りきのことカレー

材料 (3人分)	鯖の味噌煮缶……………1缶	にんにくチューブ……………適量
	トマト缶(ダイス)……………1缶	生姜チューブ……………適量
	玉ねぎ……………1個	カレーパウダー……………大さじ1
	エリンギ……………2本	ウスターソース……………小さじ2
	マイタケ……………1/2P	コンソメ……………大さじ1
	オリーブオイル……………大さじ1	ガラムマサラ……………適量

- 作り方**
- ①玉ねぎをスライスし、エリンギ、マイタケを食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくチューブと生姜チューブを入れ、玉ねぎを透き通るくらいまで炒める。
 - ③鯖の味噌煮缶を加え、ほぐしながら炒める。
 - ④トマト缶、きのこと類を加え、煮る。
 - ⑤Aの調味料を加え煮込む。

POINT

鯖に含まれるDHA、EPAは血液をサラサラにする効果があります。また、血圧を正常に保ち、脳梗塞や動脈硬化などを予防する働きがあります。骨ごと食べれる鯖缶にはカルシウム、ビタミンDが豊富に含まれ、歯や骨を丈夫にする働きや、骨粗鬆症を予防する効果があります。手軽に食べることの出来る鯖缶を簡単にアレンジして食べてみませんか？具材はきのこ以外の野菜でもOK！

総務管理部

患者様に安心して治療を受けていただくために

病院の事務といえば、受付や会計の窓口業務や医療事務など患者様や来院された方のご案内や診療のサポートをしているスタッフを思い浮かべると思います。患者様と接する機会の多い業務です。そんな事務が所属しているのが総務管理部です。事務課と設備管理にわかれており19名のスタッフがいます。そんなにいるの？と驚かれたでしょうか。ですが患者様と直接かかわることの少ない業務もあります。病院運営・管理のサポート、働きやすい職場環境作り、施設清掃、点検や修繕、備品・システムの管理など業務は多岐にわたり、縁の下の力持的な存在として、診療のサポートをしています。すべての業務が患者様へのサービス向上に繋がれることを、一人ひとりが意識し、安心して診療を受けていただけるよう、これからも努めてまいります。お困りのことやお気づきの点がございましたら、お気軽にお声かけください。



BUMON INTRODUCTION

編集後記

このたび、仁木会在宅支援センターが開設しました。緑の屋根に茶色の壁が目印の温かみのある建物です。スタッフ一同も、患者様、利用者様に寄り添った温かな支援を行っていききたいと思います。

熊本リレーマラソン

令和元年11月3日(日)、熊本リレーマラソンに参加しました。チームで襷を繋ぎ、1周2キロ、合計42.195キロを走り抜けました。恵まれた天候の中で、気持ちよく走ることができました。普段話す機会の少ない部署の方とも、話をしたり、応援をしたりできた1日でした。仮装もあり笑いあいの楽しい職員交流により、院内のチームワークにも繋がったと思います。これからも連続出場を更新してまいります。



こんなことがありました
できごと

第3回 東区精神保健福祉交流会

今回鶴田病院コンベンションセンターを会場に、60名に及ぶ方々にご参加いただきました。東区内の医療機関、居宅介護支援事業所、相談支援事業所、地域包括支援センターに加え、今回から新たに精神科訪問看護を行う訪問看護ステーションにもお声がけしました。参加者がこれまでに困った事例を元にグループディスカッションを行い、活発な意見がでました。ますます地域のネットワークが広がったと思います。その後の懇親会にも多くの方々がご参加いただき、大変賑やかな会となりました。

令和元年 秋祭り

令和元年10月20日、秋祭りを開催しました。3年ぶりに晴天に恵まれ、500人以上の方々にご来場いただきました。今年もタレントの山内要さんをお招きして、1日を通して司会やショーなど盛り上げていただきました。山内さん、ボランティア(九州看護福祉大学・熊本学園大学・九州ルーテル学院大学)のみなさん、地域の方々へ心より御礼申し上げます。

