

For

Our Policy is

" *For* the Society, *For* the Patient, *For* Myself "



「太平洋」

Photo by M.SHIMAMORI

C O N T E N T S

- 映画紹介 『殞(もがり)の森』……………1・2
- 診療情報 『摂食障害』……………3・4
- 通所リハビリテーションセンター『青陽館』オープン……………5・6
- 特集 『障害者自立支援法の現状』……………7・8
- トピックス 『ブルーマンデー症候群』……………9
- おすすめの一冊 「ベロニカは死ぬことにした」……………10
- 花言葉 「ダリア」……………10



生きていること 死にゆくこと
すべての境界を越えて
いま つながる命の物語

第60回カンヌ国際映画祭
コンペティション部門
審査員特別大賞「グランプリ」受賞作品

Story

奈良県東部の山間地。自然豊かなこの里に、旧家を改装したグループホームがある。ここでは軽度の認知症を患った人たちが、介護スタッフとともに共同生活をしている。

その中の一人、しげき（うだしげき）は、33年前に妻・真子（ますだかなこ）が亡くなってからずっと、彼女との日々を心の奥にしまい込み、仕事に人生を捧げ生きていた。

そして今、しげきは亡き妻の思い出と共に静かな日々を過ごしていた。誰も立ち入ることの出来ない、しげきと妻だけの世界。



そのグループホームへ新しく介護福祉士としてやってきた真千子（尾野真千子）もまた心を閉ざして生きていた。子どもを亡くしたことがきっかけで夫（斉藤陽一郎）との別れを余儀なくされたのだ。つらい思いを抱えながらも、真千子は毎日を懸命に生きようとしていた。

ある日、亡き妻の思い出の詰まったリュックサックを、そうとはしらず何気なく手にとった真千子を、しげきは突き飛ばしてしまう。自信を失う真千子を、主任の和歌子は静かに見守り、

「こうしゃんなあかんってこと、ないから」

…とそっと励ます。次第に、真千子は自分の生き方を取り戻し始める。そして毎日の生活の中で、やがて心打ち解けあっていく、しげきと真千子。

真千子は、しげきと一緒に妻の墓参りに行くことになるが、途中で真千子が運転する車が脱輪してしまう。助けを呼びに行く真千子。しかし、事態は思っても見ない展開になるのだった……



殯(もがり)とは？

殯（もがり）とは人の死後、本格的に埋葬するまでの間、遺体を棺に納めて喪屋内に安置した古代の葬礼のことで仮葬場、また仮葬儀と言い換えることができます。当初は儀式そのものをさして「殯」といっていましたが、後にその殯で設けられた仕切りを「もがり」というようになりました。この仕切り（もがり）は我々が生きている世界と死者の世界を隔てる、一種の境界です。特に死は最大の穢れのひとつでありますから、この「もがり」は非常に重要な位置を占めることとなります。別な意として、殯は敬う人の死を惜しみ、しのぶ時間やその場所ともいわれています。



おすすめコメント

当法人も高齢者グループホームを設けており、日々利用者様のケアに当たっています。高齢者・精神障害者に関わらず、利用者様と信頼関係を得ることは簡単なことではありません。それぞれ1人1人に人生があり、過去があり、未来があります。日々の暮らしの中で互いにぶつかり、近寄り、遠ざかることで少しずつ相手を理解していくものです。

この映画を見た人それぞれが、命について、生きる意味について自ら問いかけ、生きることを考えていかなければならない映画なのだろうと感じています。是非機会がありましたらご覧ください。

(文：青山荘 三浦 理見)



全国6月より順時公開予定となっております劇場公開またはDVDレンタルにより観る機会があると思いますので、是非ご鑑賞ください。

早めに対処 摂食障害

「摂食障害」とは、太ることを強く恐れ、やせることに執着する心の病気で、多くは気軽に始めたダイエットから発症します。進行すると、体にもさまざまな症状が出て、命にかかわることもあります。摂食障害には拒食症(神経性無食欲症)と過食(神経性大食欲症)があり、特に女性に多い病気で15～25歳を中心に増加する傾向にあります最近では小学生にも発症するなど低年齢化すると同時に、出産経験のある30～40歳に発症が目立つなど、幅広い年代に見られる病気となっています。



摂食障害とは…

痩せることに強くこだわり、「食べない」「食べずにいられない」

1 拒食症(神経性無食欲症)の経過と症状

経過

やせたいという願望が強く食べなくなる

体重が増えることを強く恐れる

食べない、または、食べて吐く

やせ方がそれほどでも時期は、学校などへ通い活動的に過ごせる。

さらにやせて体力の低下が強まると、外出できないなど、健康的な社会生活を送れなくなることが多い。

精神的には…

活発、活動的、治療を拒否する。どんなに痩せていても自分では異常だと認めない。

症状

- 筋力低下
- 便秘
- 毛髪が細くなる、脱毛
- 無月経
- 低血圧、低体温

上記以外にもさまざまな症状が起こります。進行すると肝機能障害や脳の萎縮が起こることもあります。

2 過食症(神経性大食症)の経過と症状

経過

気晴らし食いやけ食い

体重増加の恐怖

不適切な排出行動(嘔吐、下剤の利尿剤を用いる)

過食と排出行動の繰り返し

過食や嘔吐を繰り返していても、家族や周囲の人に気づかれないまま、学校や仕事を続けている場合もあれば、精神的な症状から社会生活が困難になる場合もある。

精神的には…

無気力、抑うつ的、治療を求める。自分が異常だと自覚している。

症状

- 歯の表面が嘔吐で逆流した胃液によって溶ける
- 下剤の常用で便秘異常を起こす
- 食べ物のことばかり考えてしまう。
- 抑うつ状態
- 無月経

拒食症と過食症は全く正反対の病態のように見えますが、拒食症患者が数ヵ月後に過食症へと病態変遷したり、逆に過食症患者がしばしば拒食症のような症状を呈することがあります。つまり

拒食症と過食症は全く別の疾患ではなく、相互に移行したり、重複したりするような、病態であり、非常に多様でその病状も複雑です。

3 拒食症の診断基準

- 最低限の体重やそれ以上の体重を維持することの拒否(期待される体重の85%以下の体重が続くような場合)。
- 体重増加や肥満に対する強い恐怖心がある。
- 自己評価に対する体重・体型の過剰な影響など、自分の体重・体型の感じ方に障害がある。

4 過食症の診断基準

- 食べることを制御できず、明らかに多い食物をむちゃ食いし、それを繰り返す。
- 体重増加を防ぐため、自己誘発性嘔吐など不適切な代償行動を繰り返す。
- むちゃ食いや不適切な代償行動が、平均して少なくとも3ヵ月間にわたって週2回起きている。

5 治療方法は？ ～ 身体的治療と心理・行動面の治療法があります。～

摂食障害では、根気よく治療に取り組むことが大切です、周囲の人もあせらず見守るようにします。

●身体的な危機管理

体重の減少が著しく、生命に危険が及ぶ状態の場合は、入院して栄養剤を点滴するなど身体的な危機管理が重要です。

●心理・教育的アプローチ

患者さんが病気について理解することが治療の第一歩といえます。

●自己コントロールを促すカウンセリング

通常の食事がとれるようになることを目標に、おこなわれます。

●薬物療法

抑うつ状態など、精神的な症状の改善を目的に「抗うつ薬」「抗精神病薬」などが使われることがあります。

早めに受診して治療を受ける

摂食障害は、できるだけ早く治療を始めたほうが、治りやすいといえます。特有の食行動が習慣化して強固なものになると、治療期間が長くなります。「家族と一緒に食事をとること避ける」「やせてきた」などの場合は、過剰なダイエットや摂食障害の始まりの可能性がありま。

また、拒食症の患者さんは、病気だという意識が乏しいので、家族が気づいて受診を促すことが大切です。



< 当院診療のご案内 >

診療科:精神科・神経科・内科・心療内科
 外来診療:月曜～土曜日 午前9:30～
 日曜・祝日:休診

※ただし、新患・急患の方はこの限りではありません。

※当院の外来診療は、待ち時間軽減のため「予約制」でおこなっています。

ご希望の診察時間を窓口にお知らせください。



通所リハビリテーションセンター 「青陽館」

平成19年6月オープン!

青陽館では・・・

精神障害を抱える方が、家庭や地域社会のなかでの生活を続けながら、社会復帰・生活の質の向上・再発予防などを目的として一定時間リハビリテーションを行います。

スタッフは、精神科医師をはじめ、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、栄養士などの専門職員がおり、いろいろな面からのサービスを提供することができます。

精神障害を抱えた方が、自分の病気・障害と上手に付き合いながら、安心して楽しく地域生活を送ることができるよう援助・支援いたします。

退院したけど、体力や感覚が取り戻せない、まだ社会生活に自信がない、今の生活リズムでは、いけない、働きたい・・・と思っている方はお気軽にご相談ください。

通所リハビリテーションの利用目的

疾病の理解を深めること、服薬の知識と理解することなど医療の継続、再発の予防、中断の防止について学習会などを通して学びます。

ふれあいの場、心地よい場、友達づくりの場、生活リズムを取り戻すといった生活の質の改善をグループワークなどで援助します。

対人関係の改善、生活技術の再獲得など社会参加、就学や就労への個々の通所の状況や訓練目標に合わせた活動ができるようにサポートします。

利用には、青南病院の医師の指示が必要となりますので、外来受診をしていただきます。その後、デイケアのオリエンテーションを行い、申し込み、契約となります。通所日、回数は個人により異なります。

プログラム活動内容

| 疾病管理プログラム | 身体管理プログラム I | 身体管理プログラム II |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 疾病教室 ・ 服薬教室 ・ リラクゼーション 勉強会を実施します | <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養指導教室 ・ 健康管理教室 ・ 生活習慣病 勉強会等を実施します | <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動療法（体重管理） ・ 運動療法（体育館での運動） 館内でエアロビクスなどを行います |
| 作業能力 | 日常生活能力 I | 日常生活能力 I |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ レクリエーション療法 ・ 作業療法 ・ 芸術療法 専用の設備の整った作業室で行います | <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活技能訓練（SST） ・ 社会適応能力 ・ 日常生活動作訓練 対人技能を中心としたトレーニングを行います | <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会資源・制度 ・ 就労支援 社会資源制度についての勉強会や利用のための援助を行います |



エアロビクス



プログラム中



館内お風呂



青陽館外観

《利用のご案内》

| | | |
|---------|-------------|-----------------------------------|
| デイケア | 10:00~16:00 | 日中の時間帯でプログラム活動を行います |
| ナイトケア | 16:00~20:00 | 日中の活動同様のプログラムをおこないます |
| デイナイトケア | 9:00~19:00 | 日中活動から引き続きナイトケアの時間帯までの継続したケアを行います |

開所日は、月～金曜日です。祝祭日も開所しています（年末・年始除く）

* 利用日については、ご都合・利用必要度等に応じ、利用契約前にご本人・ご家族・主治医とで話し合い、決定します。

ご相談はいつでも受け付けております。お気軽にお電話ください。

● 連絡先
青南病院 0178-27-2016



障害者自立支援法ってなんだろう？



Point1 サービスを受ける前に…

障害者自立支援法がスタートしましたが、「複雑でよく分からない」という事が多くきかれます。実際どのような法なのか、確認してみましょう。

Check!

サービスを利用する前には、まず自分の「障害程度区分」を知りましょう!! 認定を受ける為には、相談支援事業所または市障害福祉課へ相談しましょう。

Point3 日中のサービスは？

- 自立訓練(生活訓練)
日常生活や社会生活を送るための必要な訓練を行います。
- 就労移行支援
企業等での就労を希望する人への訓練を行います。
- 就労継続支援
企業で働く事が困難な人に、生産活動その他の活動の提供を行います。

Point5 費用はどのくらいかな？

自分が受けるサービスの負担金は？

- ①生活保護受給者 ⇒ 自己負担なし 0円
- ②障害年金2級受給者 ⇒ 低所得1 15,000円
- ③障害年金1級受給者 ⇒ 低所得2 24,600円
- ④一般 課税世帯 ⇒ 37,200円

Check!

- * 負担金は、個々によって異なります。
- * 通所施設、在宅サービスを受けている方は平成20年度まで負担軽減措置があります。

Point2 サービスの種類は？

サービスは「昼」と「夜」があります。

- | 日中のサービス | 居住サービス |
|-------------|---------|
| ○自立訓練(生活訓練) | ○共同生活援助 |
| ○就労移行支援 | ○共同生活介護 |
| ○就労継続支援 | ○施設入所支援 |

* 今回は、精神障害者のためのサービスを中心に記載しています。

Point4 夜間のサービスは？

- 共同生活援助
地域で共同生活を営む人に、住居における相談や日常生活上の援助をします。
- 共同生活介護
共同生活の場所で入浴や排泄、食事の介護などが受けられます。
- 施設入所支援
施設に入所する人に、入浴や排泄、食事の介護などをします。

その他の障害福祉サービスは？

- 行動援護
行動する時必要な介助を行います。
- 短期入所
家で介護を行う人が病気の場合、短期間、施設へ入所できます。
- 地域生活支援事業
相談支援、地域活動支援センターを行っています。詳しくは右ページでご紹介します。

地域活動支援センターを利用しよう!

地域活動支援センターとは？

地域で暮らす一人ひとりの障害者の日常生活支援・援助や日常的な相談等を行っています。また、仲間作りへのサポート、地域の社会資源や事業利用の情報提供などを行います。それでは、地域生活支援センター青明舎を例に挙げ、ご紹介します。

サービス内容は？

- 日中の居場所(憩いの場の提供)
- 食事、入浴、洗濯サービス(実費負担)
- ボランティア活動の支援
- 行事の開催
- 同行支援
- 訪問支援



サービス内容は？

- 日中の居場所(憩いの場の提供)
気軽に寄れる場所を提供しています。
- 食事、入浴、洗濯サービス(実費負担)
希望により各サービスを受けられます。
- ボランティア活動の支援
- 行事の開催 「花見」「納涼会」「餅つき」等
- 同行支援、訪問支援
制度の手続きや資源の利用に不安な方に同行します。訪問が必要な方の家に伺い支援します。



相談支援事業とは？

「どんなサービスを利用したらよいか」「施設はどこにあるのか」「サービス利用の空きはあるのか」など、地域の障害者、ご家族からの障害者福祉サービスの相談や、必要な情報の提供や助言を行ったり、障害福祉サービスを提供している事業者と連絡調整を行います。

サービス内容は？

- 障害者相談支援事業
- 相談支援機能強化事業
- 住宅入居等支援事業
- 成年後見制度利用事業



サービス内容は？

- 障害者相談支援事業
身体、知的、精神障害者の相談を受けます。
- 相談支援機能強化事業
困難ケースへの対応を行います。
- 住宅入居等支援事業
入居困難な方に対する調整を行います。
- 成年後見制度利用事業
身寄りのない障害者の成年後見制度の利用を支援します。

相談支援や地域活動支援センターの利用は無料です。年中無休で開所しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。皆様のご参加をお待ちしております。

開所時間 10:00 ~ 17:00
連絡電話 0178-70-2088
メール seimeisha@seijin.or.jp

「ブルーマンデー症候群」



月曜日に朝がつらい人は「ブルーマンデー症候群」!?

Q1 ブルーマンデーとは?

仕事や学校の始まる憂鬱な月曜日。月曜日にこのような憂鬱感に襲われる現象は「ブルーマンデー症候群」などと呼ばれています。具体的には「日曜夜になるとイライラして寝付けない」「月曜の朝の寝起きが悪い」「起きてても下痢や腹痛などを起こしてしまう」などの現象があり、真面目で几帳面な人が陥りやすいとも言われています。

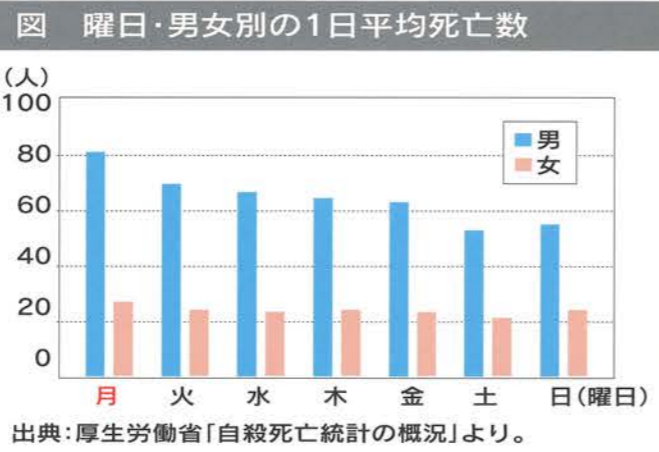
ブルーマンデー症候群チェック

- ◆ 人がいいといわれる はい ・ いいえ
- ◆ 他人と争うのは好きじゃない はい ・ いいえ
- ◆ 週末はゴロゴロしているだけだ はい ・ いいえ
- ◆ 日曜日の夕食は美味しく食べられない はい ・ いいえ
- ◆ 日曜日の夜はイライラが高じて寝付けない はい ・ いいえ

※3項目以上当てはまればブルーマンデー症候群の可能性あり。

月曜日の自殺率は土曜日の1.5倍

厚生労働省の自殺死亡統計によると、曜日別に見た1日平均自殺死亡率は、男女ともに「月曜日」が最も多く、「土曜日」が最も少なくなっています。また、月曜日は自殺率が高い以外にも、脳卒中・心筋梗塞の発症率の高さや、血圧の上昇率、人身事故による交通機関の乱れが多く発生するなどの特徴があります。



ブルーマンデーを乗り切る方法 ~気を付けたい4つのポイント



其の①
月曜の朝は「今日1日ががんばればいい」と思う

月曜日は、あまり先のことまでごちゃごちゃと考えず、とりあえず「今日1日頑張ろう!」と考えてみましょう。

其の②
週半ばに「お楽しみ」を入れる

週の半ばにでも、習い事やサークル活動など自分の時間を作り、1週間を充実させましょう。

其の③
週末でも睡眠のリズムは守る

「寝貯め」は、心身には逆効果です。休日とはいえ、睡眠のリズムを守らないと、月曜の朝が辛くなります。

其の④
大切な人と過ごす時間を確保する

心の疲れは他者から指摘されて初めて気がつくことがあります。休日は大切な人と過ごしてみてもいいです。

..おすすめの一冊..

「ベロニカは死ぬことにした」

生きていることの素晴らしさ。この本は「生きる」という事を考えるチャンスを与えてくれる本です。



著者/パウロ・コエーリョ
出版社/角川書店
発行年月/2003年4月

【所感】

「なんでもあるけど、なんにもない。退屈な人生にもうんざり。つまらないから死ぬことにしたの。」若さと美しさ、ボーイフレンドたち、堅実な仕事、愛情溢れる家族…全てを手にしながらかも何も感じる事のない日々を別れを告げようと自殺しようとした少女ベロニカ。結局自殺に失敗し、後遺症として余命1週間の宣告を受けながら精神病院で他患者たちと過ごすこととなります。人間とは自分の死ぬ日が分かれば「死にたい」と思っていた気持ちから「生きたい」と自然に思うものなのでしょうか。死

を目の前にしなければ私たちは満足する人生を送らなければ…そう思うものなのでしょうか。

誰もが一度は「死」について考えたことがあるでしょう。また、いつかは「死」を迎えることでしょう。「生」を感じながら生きて行くことの難しさ…生きていることの素晴らしさ。この本は「生きる」という事を考えるチャンスを与えてくれる本です。

※「ベロニカは死ぬことにした」は現在DVDもレンタルされていますので、そちらもご覧下さい。

(文:青南病院 坂本 純)

花ことば

■名前由来■ スウェーデンの植物学者「ダール」の名にちなむ
■花言葉■ (全般)華麗・不安定・優雅・威厳・感謝・移り気
(黄)栄華・優美 (赤)栄華・華麗

ダリア

開花期……6月～7月・9月～11月
花 色……紅・ピンク・白・薄紫・薄青
葉の形状…深裂いた羽状裂葉対生または、輪生
草 丈……30cm～2m
花 色……赤・紫・白・黄・複色



ナポレオン一世の妃、ジョセフィーヌはダリアが好きで、珍しい品種を宮殿で咲かせパーティーを開き、自慢をしていました。ダリアの綺麗さに魅了され、誰もが欲しがりましたが、ジョセフィーヌはあげようとはしませんでした。しかし、どうしても欲しくなり、ダリアを盗んだ侍女が自分の庭に見事な花を咲かせ、鼻を明かされたジョセフィーヌはダリアに全く興味がなくなりました。このことから、ダリアの花言葉「移り気」が生まれたのです。

メキシコ生まれのダリアは18世紀「メキシカン・アスター」と呼ばれ、スペインに渡り栽培され、イギリス・フランス・ドイツとヨーロッパに広がり、品種が作り出されました。日本には、江戸時代末期にオランダ船により渡来され、別名「天竺牡丹」と呼ばれるようになりました。

てんじくぼたん

私達の理念

みんなのために

すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行っていきます。

あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころやかな医療環境と安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

わたしのために

自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします。

[診療・ご利用案内]

精神科・神経科・内科・心療内科 **青南病院** ☎0178-27-2016

●受付時間 8:30～11:30 午後は予約診療となります。土曜日午後・日曜日・祝祭日休診
医療機能評価認定病院です。

通所リハビリテーションセンター **青陽館** ☎0178-27-2016

●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

介護老人保健施設 **南山苑** ☎0178-27-3027

在宅介護支援センター ☎0178-27-3027

高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** ☎0178-27-3009

●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談ください。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) **南寿の里** ☎0178-27-3027

●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設 **青山荘** ☎0178-27-6638

●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。

精神障害者福祉ホーム **青風荘** ☎0178-27-7658

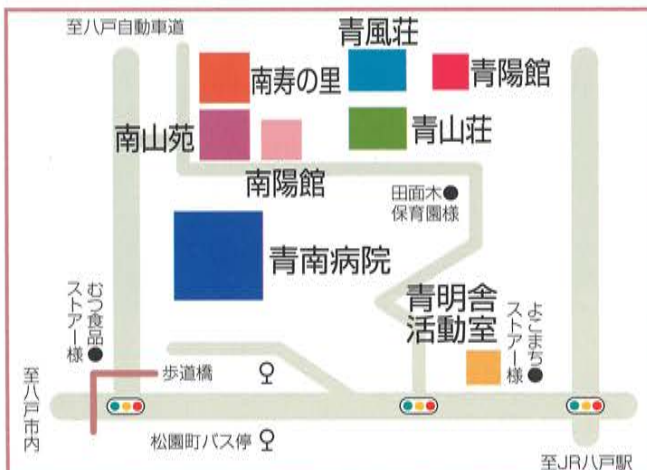
●入院の必要性はなく、住居の問題や多少の身辺自立に問題ある精神障害者が対象になります。お気軽にご相談ください。

精神障害地域生活支援センター **青明舎** ☎0178-70-2087

●地域で生活を送る精神障害者の生活をサポートします。 ☎0178-70-2088

訪問看護ステーション **五福** ☎0178-41-1622

●営業時間 月～金曜日 8:30～17:30
営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。24時間体制で看護相談に応じます。



当法人では意欲のある人材を募集しています。



M.SHIMAMORI

発行者／医療法人青仁会
千葉 潜

発行日／平成19年7月20日
年2回発行