

2016.4

Vol.36

特集
佐藤病院
外來棟のご案内
シリーズ
健康 栄養 朝食のすすめ
歯を大切に(1)

理 念

- ・愛のある医療
- ・良識に基づいた医療
- ・公正、公平な医療

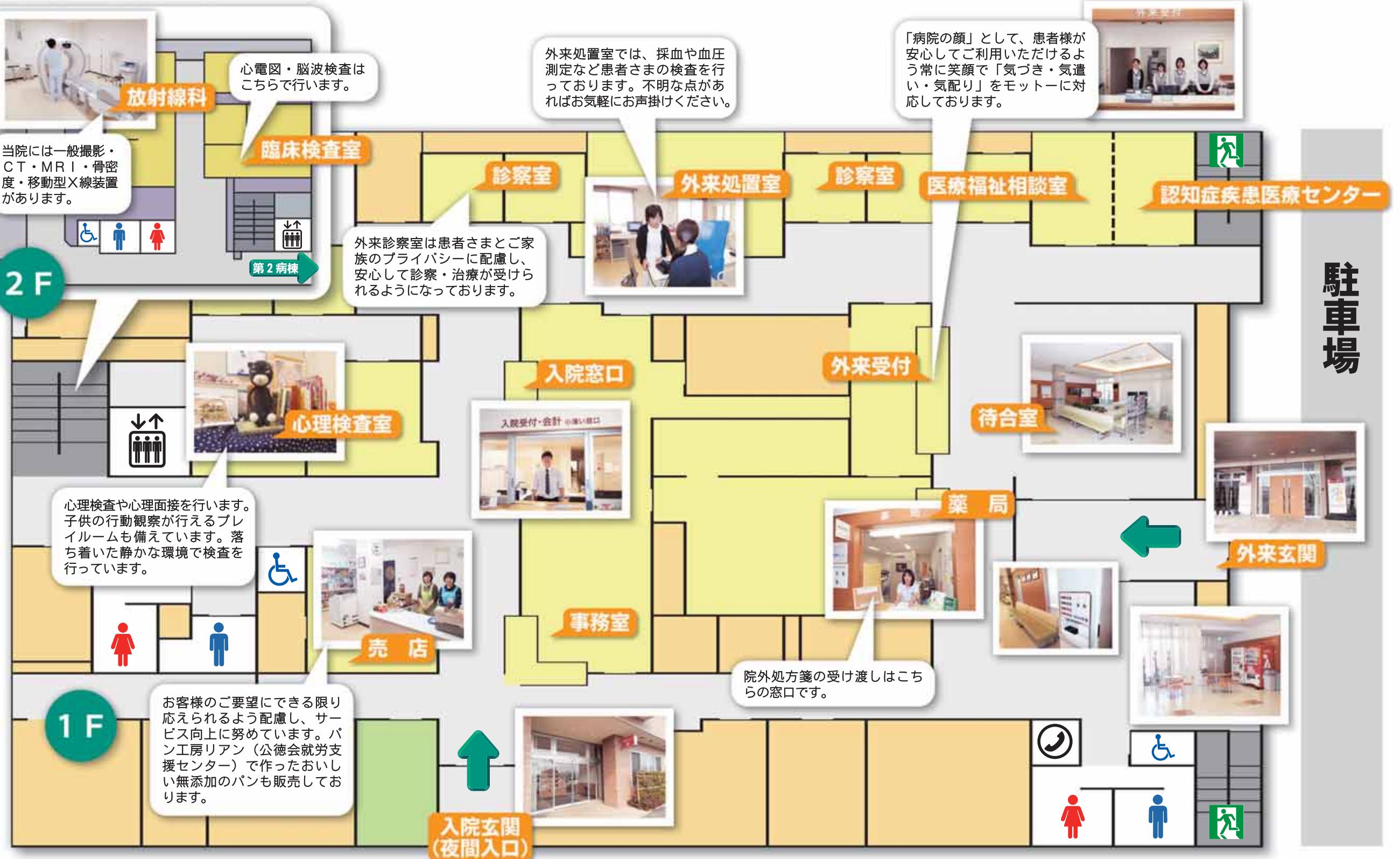
基本方針

1. 良質な医療の提供につとめます。
2. 患者さま、利用者さま中心の医療を行います。
3. 地域に立脚した医療を行います。
4. 安全で安心と満足の得られる医療を提供します。
5. 保健、医療、福祉の幅広い視点に立って健康を考えます。

佐藤病院

外来棟のご案内

佐藤病院外来棟が新しくなつて3年目を迎えました。以前に比べ、明るく広い空間を提供できるようになりました。もちろん、ハード面だけでなく、人としてチームとして、開放的で地域に開かれた医療を提供できるよう取り組んでおります。地域の方々とのふれあいを大切にし、精神医療の枠を越えた大きな輪を目指していきたいと思います。



■各種相談窓口もございます。お気軽にお問い合わせください。

佐藤病院

精神科・心療内科・児童精神科・老年精神科

診療日 月曜日～金曜日

受付時間 午前 8:30～11:30／午後 3:00～4:30

診療時間 午前 8:30～12:00／午後 3:00～5:00

電話番号 0238(40)3170(代表)



医療福祉相談室

不安なこと、眠れないなどの悩み、医療費や各種手当・年金等の経済のこと、施設利用したいけど手続きがわからない…などの相談を受け付けております。まずはお電話ください。



認知症疾患医療センター

県より委託されている認知症専門の相談窓口です。関係機関と連携し、ご本人・ご家族と一緒に解決方法を考えていきます。介護の悩み・受診相談・介護保険サービスについて等、お気軽にお電話ください。



精神科デイケアかけはし

若宮病院 / 米沢駅前クリニック

精神科デイケアの目的と役割、そして、公徳会の精神科デイケア各施設についてご紹介します。

ご利用者様の声

「通所して6年、自分自身明るく人と接することができるようになり、積極性が出てきた。デイケアは、かけがえのない居場所です」



「ナイトケアに参加して夜の食事の心配が無くなって、本当に助かっています。アパートに帰ると疲れて早めに寝てしまいます。ナイトでもいろいろなプログラムがあって、楽しく過ごしています」



トータルヘルスクリニック
☎0238-40-3406

若宮病院かけはしデイケア
☎023-643-8222

米沢駅前クリニック
☎0238-26-5810

「通所して6年、自分自身明るく人と接することができるようになり、積極性が出てきた。デイケアは、かけがえのない居場所です」

トータルヘルスクリニック
かけはし南陽
南陽市

南陽市、佐藤病院に隣接し、定員は第1・デイケア70名・第2・デイケア70名・第3・デイケア50名、3単位の計190名の定員で、毎日170名程の方にご利用いただいております。各自の状態や目標によって集団・プログラム・個別プログラム・就労支援プログラム等を実施しております。またクラブ活動も盛んで、ソフトバレー部は、昨年の障がい者ソフトバレー・ボール県大会において優勝し今年の東北大会出場が決定しております。また昨年より卓球部も発足し活動を始めております。

若宮病院
かけはし山形
山形市

山形市、南イオンのすぐ近くにあり、病院の南側にある平屋の建物です。今年4月からは多くの方にご利用いただけるよう、定員が50名から70名へ増員しました。また、ナイトケアも開始しました。年齢層も幅広く、20代から70代の方までご利用いただいています。

かけはし山形では、平成25年12月から精神障がい者フットサルに取り組んでいます。チーム名は『バリエンテ山形』、スペイン語で“勇気”です。平成26年は県立こころの医療センターと合同チームで地区大会にも出場しました。今年度は、単独での大会出場に向けて週1回の練習に汗を流しています。

米沢駅前クリニック
かけはし米沢
米沢市

米沢駅前クリニックかけはしデイケアは現在、1日70名程度の方が通所しています。昨年度より就労支援やクラブ活動など、小グループでの活動を開始、また臨床心理士による心理教育や音楽療法士による音楽療法をプログラムに取り入れています。今年1月からは、デイ・ナイトケアを開始し、少人数で家庭用ゲーム機による運動や調理実習など、昼のデイケアとは違ったプログラムを行っています。

米沢市内には多くの医療機関や施設とも連絡調整や情報共有を行っています。

初めは無表情で挨拶もままならぬ方が、挨拶や会話ができるようになり、喜怒哀樂を表してくれるようになると、とても嬉しくなります。誰もが住み慣れた自宅で生活できることが願いだと思います。在宅生活をなるべく長く、ご本人もご家族も心地よく過ごせるサポートやステップアップのお手伝いができればと思います。何かあつた時に相談できる（愚痴も大歓迎です）そんな場でありたいと思います。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

デイケアの目的

デイケアを利用される方の目的は年齢や症状の程度等により異なります。そのため、デイケアでは利用者様ごとに目標を設定し、活動しています。利用者様の抱える問題や課題に合わせて、スタッフとともに目標を立てますので、安心してご利用いただくことができます。また、スタッフがご自宅を訪問し、在宅での生活面のアドバイスや相談も行っています。

精神科デイケアとは

デイケアを利用するには

対象デイケア施設に通所が可能な方で、精神科デイケアが適当認められた方です。

デイケア利用にあたっては、まずは主治医にご相談されるか、または直接デイケアへご連絡を頂いても構いません。公徳会の医療機関以外を受診されている方でもデイケア利用は可能です。

費用のうち、診療費、デイケア料（食事代含む）は各種医療保険が適応になります。また、自立支援医療制度（精神通院医療）が適応になり、上限額が設定された場合は、自己負担額が軽減されます。プログラムや行事によつては一部実費負担になる場合もあります。

詳しくは、ご利用希望のデイケアまでご連絡ください。

一日のタイムスケジュール	
ナイトケア	デイケア
16:00 ナイトミーティング	9:30 ラジオ体操
16:30 活動開始	朝のミーティング
18:00 夕食	10:00 活動開始
19:00 掃除	11:30 掃除
19:30 終わりのミーティング	12:00 昼食
20:00 解散	13:30 活動開始
	15:00 終わりのミーティング
	15:30 解散



デイケアは午前・午後それぞれ1コマ（60～90分）のプログラム活動をしています。プログラムは、文化系、運動系、外出レクリエーションなど、多岐にわたります。

プログラム・行事の一例

1月 新年会(餅つき)	7月 一泊旅行
3月 恵方巻作り	9月 芋煮会
4月 お花見	12月 クリスマス会 など



季節は春! ウォーキングをはじめよう!

雪も解け、最近では日射しも暖かくなっています。早朝や休日などウォーキングを行っている人を見かけるのも多くなってきました。ウォーキングはいつでも、どこでも、気軽に行える運動です。また少しづつでも継続して行うことで素晴らしい効果を私たちにもたらしてくれます。

季節は春、健康づくり、運動不足解消などにウォーキングをはじめてみませんか。



理想のフォームで歩こう



鳥帽子山の桜を観にいこう!

The map shows the following points of interest:

- Parking: P (multiple locations)
- Symbol Tower: シンボルタワー
- Sell: 売店
- Shrine: 烏帽子山八幡宮
- Buddhist Temple: 若松觀音
- Mountain Areas: 西山, 中の山, 東山
- Rest Area: 休憩所
- Special Product Corner: 地元特産品コーナー
- Information Board: 東屋・桜俳句 日本のさくら名所100選の碑
- Photography Spot: 見どころ 撮影スポット満載!!
- Sign: 花咲じいさんが待ってるよ
- Tip: まずは長い階段 足元に気をつけてゆっくり登ろう (First, climb the long stairs carefully, paying attention to your feet.)
- Entrance: 湯の坂口, 丹波口
- Other: 御御坂口, 市神社

ウォーキングを行う上で注意点

- 春になり気温も暖かくなっています。水分補給はこまめに行いましょう。
- 長い階段があったり、上り下りの道もあります。動きやすい靴や服装を準備しましょう。
- 体調が優れないときは無理に歩かないように注意してください。

今年はどんな桜が観れるだろう。鳥帽子山公園の桜は「日本さくら名所100選」にも選ばれています。約千本の桜が咲き誇り、観る場所や角度を変えることでさまざまな美しい桜を観ることができます。ゆっくり歩きながら桜を見るのはいかがですか。

IT室 古山 大



総務部ＩＴ室は文字通りＩＴ（Information Technology…情報技術）を駆使し、法人内業務の改善を図る部署です。主な業務内容は各部署・各部門での業務効率化へ向けたシステムの開発、ヘルプデスク業務及びホームページ更新等です。現在法人内施設には30台程度のパソコンを導入しております、それらの管理も行なっています。

システム開発では各部署・各部門から要望を受け開発しますが、学生時代の専攻は情報システム工学でしたので、「医療」や「介護」は全く分野が違うため、日々多くのこと学びながら、開発を進めています。

当法人は、「佐藤病院」（南陽市）、「若宮病院」（山形市）、「米沢駅前クリニック」（米沢市）など、複数の施設を有しているため、それらの離れた施設へ、ヘルプデスクに励んでいきたいと思います。

現場で働く人
シリーズ上司から
公徳会総務部
ＩＴ室 室長 安部 直樹

当部署は6年前、法人内に「ＩＴ推進室」として新たに設立され、同時に古山君が入職しました。その後部署名は「情報連携ＩＴ室」と変わり、現在は「総務部ＩＴ室」となっています。

近年は医療・介護の分野でもＩＴ化が急速に進んでおり、背景には様々な要因があります。その中で当部署が目指すものは『ＩＴ化による医療の質の向上』です。

ＩＴ化する事で患者さまに直接的なサービスを提供出来るわけではありませんが、業務の効率化を図る事でスタッフが患者さまに接する時間が増え、より良い医療の提供、更には医療技術の向上に繋がるものと考えております。

また当法人は多岐に渡る施設を運営していますので、患者さま、利用者さまの情報を共有化することにより、途切れることのないサービスの提供が可能になります。

現在は当部署で開発したシステムが法人内の円滑な情報伝達ツールとして活用されております。今後も更なるＩＴ化が望まれる事から古山君にはその中核を担うよう期待しています。

春到来！新生活スタート！朝食のすすめ

4月から新生活をスタートさせ、環境が変わった方も多いのではないでしょうか。不安や緊張で疲れなったり、寝不足で朝起きられず朝食を抜いて出かける方もいらっしゃるかもしれません。どうしても抜きがちになる朝食ですが、さまざまな効果や役割があります。

そこで今回は毎日元気に過ごすために欠かせない朝食の効果と、朝食と睡眠の意外な関係もご紹介します。

朝食の効果

- ①脳の働きを活発にし、集中力を高めてくれる
- ②体温が上昇し、代謝が高まる
- ③肥満防止
- ④便秘解消
- ⑤疲れにくい体を作る



人の体は起床時点でエネルギーが枯渇しています。朝食をとることで脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、午前中の集中力を高めてくれます。また朝食をとると体温が上昇し代謝が高まるうえ、昼食の食べすぎも防いでくれるので肥満予防にも繋がります。3食食べることでとれる食材も増え、食生活のバランスが整い便秘解消や疲れにくい体つくりにも効果的です。

朝食と睡眠の意外な関係

朝食をとることで、セロトニンというホルモンの分泌が促されます。セロトニンは夜間睡眠に必要なメラトニンというホルモンに変わります。

良質な睡眠をとるためにには、日中セロトニンを充分分泌させ、たくさんのセロトニンをメラトニンに変えることが大切なのです。そのため朝できることは

- ①朝日を浴びる

- ②朝食をとる

この2つ。

夜きちんと眠れるかどうかは、意外にも朝の行動が大きく関わっています。



セロトニンを作るのに効果的な朝食メニュー

乳製品・大豆製品・バナナ・卵などに含まれるトリプトファン、わかめなどの海藻類に含まれるマグネシウム、野菜・きのこに含まれるナイアシンはセロトニンを作る上で大切な成分です。

目玉焼き



ヨーグルト



わかめときのこのみそ汁



バナナ

朝食は百利あって一害なし！私たちの健康の源です。毎日食べる習慣をつけましょう。

歯の成長



歯は生後6ヶ月頃から生え始め、2歳半頃に乳歯は生えそろいます。乳歯は全部で20本になります。その後6歳頃から永久歯への生え換わりを経ていきます。18歳過ぎ頃から第三大臼歯（親知らず歯）が生えてくることもありますが、一般的には第二大臼歯が生えた時点で永久歯がそろうといいます。その年齢は13歳頃で、歯の数は28本となります。

歯の2大疾病



歯の喪失の多くはむし歯と歯周病（歯槽のうろう）が原因です。むし歯は歯の表面が溶けてきた状態をいいます。溶け始めは表面が白っぽくなっています。次第にそこからひっかかりや穴ができてしまうと、中央の神経に溶けた部分が近くなることで痛みが出てきます。乳歯は歯の大きさに対して神経の占める割合が大きいので小さな穴でも神経の治療が必要になってくる事が多くあります。また、一般に神経をとってしまうと虫歯は出来ないと想いがちですが、神経がなくてもむし歯は出来ます。

歯周病は歯肉の炎症や歯を支えている歯槽骨の吸収が起こることでゆるみが出てくる疾患です。初期にほとんど症状はありませんが、症状が進行すると、歯肉の痛み、腫れ、口臭、歯の揺れが出てきます。歯周病の罹患率は25歳を過ぎると増加しますので、意識的に検診を受けましょう。

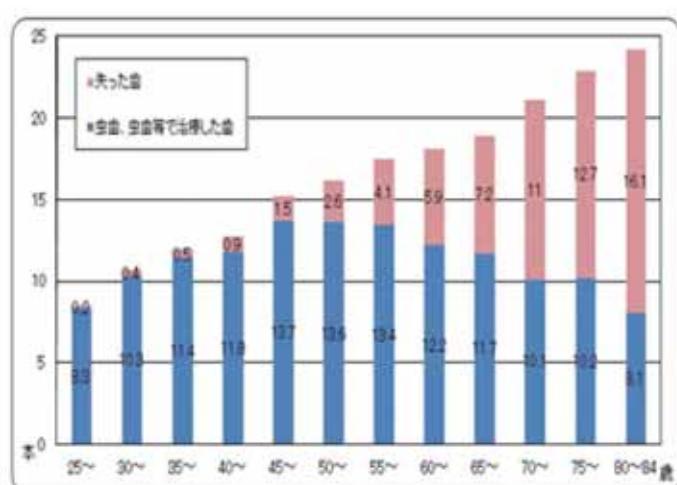
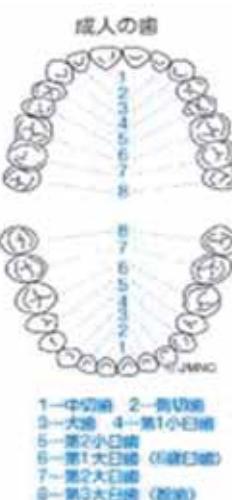
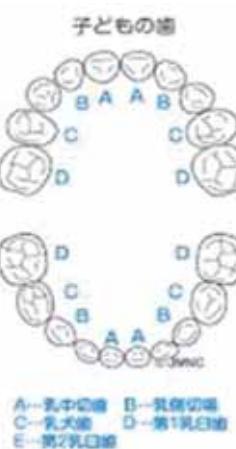
歯口腔を清潔に



歯の数は年齢に反比例して減少する傾向にあります。今年は広報誌「こうとく」の中で歯の基本的な磨き方から病気との関連について連載していきたいと思います。症状のある歯や歯肉の治療をする事はもちろん大切ですが、それ以前に症状が起きにくいように口腔環境を整える事も大切です。むし歯や歯周病の主な原因是磨き残しです。

全部の歯が無くなってしまっても、口腔粘膜の清掃は必要です。清掃不足が続くと粘膜にカビが生えたり、口腔内の細菌が気管や血液中に入り込んで別の疾患を引き起こすこともあるからです。また、歯を喪失すると食べられる物も限定的になってきて咬む力が弱くなります。咬む力が弱くなると体へも力が入りにくくなるなど様々な弊害が出てきます。

平均年齢80歳を超えた昨今、生涯にわたってご自分の歯で食べられるようにしていきたいですね。



歯を大切にしましょう

(1) 歯は生えてもなくなつてもケアが大事

平成28年度 新入職員入職式



新年度にあたり、佐藤理事長よ

り「私ども医療、福祉の分野に携わる者にとって、とりわけ精神科医療は社会性が求められます。物見高く世の中の様々なことに関心を持つて様々な経験をして下さい。それが必ず仕事に生きてきます。

法人のコンセプトとしてここ数年“連携”をあげていますが、組織が大きくなると一層重要になります。地域、部署を超えて交流し、意見を交換し、そして、若い人の創造的な発想を法人の力にしてください。との励ましの言葉がありました。

これを受けて、新入職員代表の中村まこさん（トータルヘルスクリニック認知症ディイケア）が、「一

人の社会人として働くということを考えた時、真っ先に浮かんできたのは、責任という言葉です。自分の一つの言葉、一回の行動が何らかの影響を与えてしまった可能性があります。そのため、常に自分の行動に責任を持ち、目の前の人に対する真剣に向き合つて行きたいと思いました。

平成27年度 公徳研究発表会の開催



3月6日(日)に「公徳会研究発表会」が、昨年10月にオープンしたばかりの南陽市文化会館にて行われました。毎年公徳会では、医療・福祉の現場職員に関わらず、法人内すべての部署が一堂に会し、各部署で取り組んだ研究を発表し、職員の知識や技術の向上に努めています。



2月15日(木)に、南陽市と社会医療法人公徳会は「災害時における福祉避難所の指定及び使用に関する協定」を締結しました。この協定は災害発生時、市から

の要請により、当法人介護老人保健施設「ドミール南陽」を福祉避難所として開設し、支援が必要な場合は、市から協定に基づいて支援が行われます。例年より暖かな陽射しの中、新一年生21名を含む64名が入所されました。



28年度看護学生職員募集のお知らせ!

～職員として看護学校へ通学、給与が支給されます～

- 制度／公徳会の職員として看護学校（大学・短大・専門）へ通学。
- 給与／在学中毎月支給され、賞与も年2回支給されます。
- 条件／卒業後も公徳会の職員として継続勤務可能な方（南陽市、山形市）。
- 対象／看護学校にこれから進学される方、通学されている方。
- 現況／学費等の負担軽減、国家試験対策等メリット多く好評。
- 連絡／詳しくお知りになりたい方はご遠慮なく下記までお問い合わせください。

公徳会・人事部人事担当 ☎0238-40-3170、内線2102

36号の表紙　—ヤマブキ—

バラ科ヤマブキ属（本種のみの一属一種）の落葉低木。黄色の花をつける。春の季語。低山の明るい林の木陰などに群生する。樹木ではあるが、茎は細く、柔らかい。背丈は1mから、せいぜい2m、立ち上がるが、先端はやや傾き、葉は鋸歯がはつきりして、薄い。葉は8個の離生心皮がある。心皮は熟して分果になる。北海道から九州まで分布し、数づける。多くの雄蕊と5個の雌蕊がある。花は八重のものがあり、特に八重咲き品種が好まれ、よく栽培される。一重のものは花弁は5枚。



佐藤病院売店にて パン工房リアンの パン発売開始

3月1日よ

り佐藤病院売店にて、公徳会就労支援センターパン工房リアンのパンの販売を開始しました。リアンのパンは職員販売や市役所など外で販売を行なっており、これに追加する形で新たに売店にて販売を開始しました。販売数は1日20～30個ほどで、種類はカレーパンなどの菓子パンがあり、店頭に並ぶものは日によつて様々。



2基の雪灯完成まで時間は掛かりましたが、昨年同様に

今年も参加

今年も参加 雪灯籠制作

第39回上杉雪灯籠まつりが2月13日・14日、上杉神社で開催され、昨年に引き続き、米沢駅前クリニッカはしディケアメンバーと共に公徳会地域活動委員会で参加しました。今年は暖冬の影響で雪が少なく、雪灯籠の延期の声もありましたが、吾妻山から運び込まれた雪で無事開催となりました。制作当日、運び込まれた雪への喜びもつかの間、例年より雪質が硬く、板で覆い雪を固めていく通称“どうふ”作りから灯籠に仕上げるまで、とても大変な作業になりました。



4月にオープンした南陽市で初の民設民営方式の当学童保育施設は、8年目を児童数64名と指導員6名でスタートしました。



※ウィキペディアより抜粋
表紙写真／渡辺俊一

外来受付時間・担当医師予定 (4/1~)

【佐藤病院】佐藤病院の外来診療は平成27年4月より、木曜日午後診療、土曜日休診と変更になりました。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	佐藤・沼田	御供・計見	佐藤・武吉	沼田・文	長谷川・高橋		
午後 3:00~4:30	池田	御供	岩本	中尾	中尾・安田	休診	
専予 門約 外来制	午前 8:30~11:30				齋藤(卓)(第1・3・5週)・須山(第2・4週) (児童思春期)	齋藤(卓)(第3週のみ) (児童思春期)	
	午後 2:00~4:00	沼田 (アルコール)	栗田(第1・3・4・5週) (うつ病)	栗田(第2週) (うつ病)	御供 (もの忘れ) ※第2週目は休診	齋藤(卓)(第1・3・5週) 須山(第2・4週) (児童思春期)	休診

【若宮病院】

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	栗田・山本・奥山	阿部(詔)・澤村	日向	山本・尾形	日向・澤村・奥山	竹内・澤村・岡村	
午後 1:30~4:30	日向・岡村	阿部(淳)(第1・3・5週) ・櫻井(第2・4週)	尾形	休診	竹内	休診	
専予 門約 外来制	午前 8:30~11:30		石田 (児童思春期)	栗田 (うつ) (児童思春期)			
	午後 1:30~4:30	竹内 (うつ病)	成重・石田 (児童思春期)	山本 (アルコール)	阿部(詔) (もの忘れ)	岡村 (児童思春期)	

【米沢駅前クリニック】

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~11:30	御供・岩本	中尾・安田	長谷川・池田	武吉・中尾	沼田・尾形	玉垣(第1・3週)・阿部(淳)(第2週) ・長谷川(第4週)+当番医(2診体制)※第5週休診	
午後 3:00~4:30	長谷川・文	長谷川・高橋	長谷川・計見	休診	佐藤・長谷川	休診	
専門外来 予約制						須山(第2・4週) (児童思春期)	
午前 9:00~11:30							

※各施設担当医師については変更する場合もありますのでご了承ください。

※診療及び、各種お手続等に関するご相談・お問い合わせは佐藤病院 **医療福祉相談室(TEL.0238-40-3170)**

もしくは若宮病院 **医療福祉相談室(TEL.023-643-8222)**にて受けいたします。

診療情報 (平成27年度)

【佐藤病院】

	1月	2月	3月	平均
外来件数(一般外来)	1日平均	76.3	74.1	82.3
(うち、児童思春期外来件数)	月件数	131	95	162
(うち、うつ外来件数)	月件数	54	84	86
(うち、アルコール外来件数)	月件数	3	2	16
(うち、もの忘れ外来件数)	月件数	22	17	27
(うち、時間外外来受診件数)	月件数	18	21	20
入院者数【総ベッド数222床】	1日平均	195.5	200.5	205.6
入院件数	月件数	38	53	51
(うち、措置・応急入院件数)	月件数	2	5	1
退院件数	月件数	39	39	56
平均在院日数		113.2	107.2	110.3
(うち、救急病棟平均在院日数)		73.6	71.2	70.8
				71.9

【若宮病院】

	1月	2月	3月	平均
外来件数(一般外来)	1日平均	72.7	72.4	73.62
(うち、児童思春期外来件数)	月件数	162	169	202
(うち、うつ外来件数)	月件数	28	54	37
(うち、アルコール外来件数)	月件数	7	4	12
(うち、もの忘れ外来件数)	月件数	12	13	11
(うち、時間外外来受診件数)	月件数	25	15	25
入院者数【総ベッド数165床】	1日平均	154.0	150.9	146.5
入院件数	月件数	27	22	30
(うち、措置・応急入院件数)	月件数	2	3	5
退院件数	月件数	24	25	39
平均在院日数		187.3	186.3	131.6
(うち、救急病棟平均在院日数)		88.5	98.1	59.7
				82.1



記載内容につきまして、ご意見・ご質問・ご感想等ございましたら、下記までご連絡ください。

公徳会 広報誌

平成28年4月15日発行

こうとく No.36

製作 社会医療法人 公徳会
編集 公徳会広報委員会

〒999-2221 山形県南陽市門塙948-1
TEL.0238-40-3170 / FAX.0238-43-2076
✉ sato-hp@koutoku.or.jp ⚡ http://www.koutoku.or.jp