

へいあん

2016年
夏
Vol.18-19



うつ病講演会の様子

撮影：運営スタッフ

目次	特集 うつ病講演会	2
	「OT~Occupational therapy~作業療法だより」・平安病院デイケアだより	3
	障害者宿泊体験事業・あゆみ会	4
	互助会	5
	新職員紹介・メンタルヘルス	6
	新職員紹介・編集後記	7

誓いの言葉

私たちは「心を病める人にへいあんを」の基本理念のもとに

- ①療養者への貢献を第一義とし
- ②家族と共に、地域と共に
- ③より良い医療を提供するための努力を続けていきます。

診療科目

精神科、心療内科、内科

心の健康相談 / ストレスの相談 / 不眠の相談 / 児童、青年期の心の相談 / 心身症の相談
精神科デイ・ケア / 精神科デイ・ナイト・ケア / 精神科ショートケア / 精神科作業療法
精神医療相談 / 高次脳機能障害相談 / 認知症の相談 / 理学療法 / 訪問看護 / 老人医療 / 介護相談

受付時間および診療時間のご案内

受付時間・・・月～金：午前 8:00～12:00 (新患受付 11:00 まで)

診療時間・・・月～金：午前 9:00～12:30 (午後救急対応のみ)

休 日・・・土曜日・日曜日・祝日・8月1日(創立記念日)・年末年始は
休診とさせていただきます。

そ の 他・・・初診の方や受診のご相談は地域連携係にてお話を聞きます。
お気軽にご相談下さい。



〒901-2553
沖縄県浦添市経塚 346 番地
TEL.098-877-6467
FAX.098-877-7320



<http://www.heian-hp.or.jp>

周辺地図



自立訓練事業所 経塚苑

〒901-2111
沖縄県浦添市宇経塚 348
TEL: 098-875-0818
FAX: 098-877-7061
heian@ryucom.ne.jp

かもめクリニック

〒901-2111
沖縄県浦添市宇経塚 633
メディカル K プラザ 3 階
TEL: 098-988-0326
FAX: 098-988-0926

就労支援事業所 就労プラザ わくわく

〒901-2553
沖縄県浦添市経塚 346 番地
TEL: 098-942-5200
FAX: 098-942-5040
wakuwaku@heian-hp.or.jp

相談支援事業所 ゆんたく

〒901-2111
沖縄県浦添市宇経塚 633
メディカル K プラザ 3 階
TEL: 098-870-4789
FAX: 098-870-4788
yuntaku@heian-hp.or.jp

特集

うつ病講演会・シンポジウムから うつ病の早期治療と復職支援へ

2016年5月14日、浦添市
のてだこホールでうつ病講演
会・シンポジウムが開催されま
した。うつ病については、テレ
ビなどでも取り上げられること
が多く、誰でもかかる可能性が
ある病氣、「こころの風邪」と
呼ばれているのは皆さんもご存
知ではないでしょうか。

講演の中では精神科医の平安
良雄先生によるうつ病講演、シ
ンポジウムでは職員のメンタル
ヘルス、うつ病休職者への復職
支援のお話を拝聴いたしました。
講演の中で平安良雄先生が、
うつ病の特徴でもある気分の落
ち込みは誰でも体験すること、



うつ病は身体のだるさ、食欲不
振などの身体症状から始まるこ
とも多いが、うつ病の初期は、
人前では何とか踏ん張れること
が多いため、うつ病にはなかな
か気づきにくいとお話しされて
いたのが印象的でした。何とか
踏ん張れるうちだと、人は無理
して頑張ろうとするだろうし、
うつ病への気づきにくさには
様々な要因が絡んでいると知る
ことができました。

ただ、うつ病の影響で自分の
やりたいことも楽しめない状況
へ繋がるなら、自分一人で抱え
込みすぎないで早めに相談でき
る知人、専門的な医療機関へ相
談することが大切だと再認識

当日のプログラム

うつ病講演会 「うつ病の早期治療と予防」

講 師：平安 良雄 先生
(横浜市立大学大学院医学研究科精神医学部門主任教授)
座 長：安里 尚彦
(医療法人へいあん平安病院 副院長・診療部部长)

シンポジウム 「働く人のメンタルヘルス」

座 長：大田裕一 (医療法人へいあん 平安病院 院長)
シンポジスト (以下、発表順)：
比嘉丞先生 (沖縄県保健医療部健康長寿課精神保健班 班長)、
田名毅先生 (首里城下町クリニック院長 産業医)、
與那嶺勝枝先生 (沖縄電力 保健師)、
伊志嶺将登先生 (かもめクリニック 臨床心理士)
指定討論者：山本和儀先生 (山本クリニック院長 産業医)
指定討論者：平安良雄先生
(横浜市立大学大学院医学研究科精神医学部門主任教授)



『OT ~ Occupational therapy ~ 作業療法だより』

みなさんこんにちは。
今回は作業療法の内容についてお話
します。
作業療法は、作業を治療の手段とし
て、その人らしい、その人なりの生活
を取り戻していくことを目的として
います。
料理を例にお話しします。料理は、予
算内で材料を購入する、段取りを考え
る、作る、食べる、道具を片付けるとい
ふようにいくつかの工程により成り立っ
ています。
病氣や障害によって、うまくお金の計
算ができない、予算内でやりくりするの
が難しい、あるいは、段取りよく考える
ことができない、包丁を扱うことが難し
いなどの困難を抱えている方がおら
れるとします。それに対し、作業療法で
は、実際に調理活動を手段として、その
難しさを解決していきます。どこでつま
づいているのか、どのようにしたらでき
るようになるのかを考え、その人にあっ
た方法で練習していきます。大事なこと
は、得意なこと、できることを活用して
いくという点です。その人らしさを大事
に、その人らしい生活が送れるように共
考え、取り組んでいきます。生活のしづ
らさを感じている方、ぜひ作業療法士に
ぜひお声かけください。(hany)

Vol.18 平安病院デイケアだより

『小規模デイケア』紹介

みなさんこんにちは。今年の5月で開設から1年が経過した小規
模デイケアですが、まだまだ知らないという方も多いためではないでし
ょうか。小規模デイケアの1年間を振り返りながら、皆さんに少しでも
知ってもらえるように、この紙面を活用し紹介したいと思います。
小規模デイケアとは従来の大規模デイケアからの移行・立ち上げ
で、昨年5月の連休明けより開設しています。立ち上げの主な理由
としては、
①デイケアを必要とするが大集団が苦手な方へ、導入期のステップと
しての場所の提供。
②新規利用者の最初の入り口としての場所の提供。などが理由です。
場所は北館の1階西側にあり、静かな環境にあります。2階のデ
イケア同様平日の月曜日から金曜日までが利用日となっており、利
用可能な時間は午前9時～午後4時となっております。その時間
中で個々の利用者がプログラム活動に参加し、目標に近づいてける
よう努力しながら、毎日楽しく過ごしています。
このような成り立ちの小規模デイケアですが、開設初期は、利用者
が3～5人ほどでスタッフ2人を含めても10人以下で若干さみしい雰
囲気もありましたが、静かでゆとりのある空間は居心地の良さも感
じられました。
現在は利用者が15人前後に増え、スタッフも4人となり、にぎやか
で楽しい時間が増えています。プログラムの活動内容も、毎月の茶話
会の中で利用者と話し合い、その中から出た意見も参考に充実してき
ています。
まだまだ小さな集まりで、利用者の休みが重なることさみしく感じ
る日もあったり、プログラムの数が少なかったりしますが、その分利用
者とスタッフの距離は近く、手厚く関わることが出来ています。少
しずつ広げていけるように、私たちスタッフもさらに
成長していけるように頑
張っていきたいと思います。



ソフトバレーボールの活動

現在、デイケアでは、メンバーの体力の増強とコ
ミュニケーションの向上を目的に、毎週木曜日の午
後2時から3時まで、サンアビリティデイ浦添の体育
館においてソフトバレーボールを行っています。
体育館では準備体操からコート張り、片づけまで
全てメンバーが中心となり、行っています。活動中
は皆さん声を掛け合い、汗をかきながら積極的に動
き、普段デイケアでは見られない活発な一面が見ら
れます。
普段は勝敗にはこだわらず、楽しく和気あいあい
とした雰囲気バレーボールを行っています。大会
前になると普段よりも声を出し合い、体調もロ
ーションをとったりながら、3回で相手コートにボー
ルを返すことや、サーブの打ち方、レシーブ等、本番
さながらの練習をして盛り上がりです。
今年3月に開催された日指看のバレー大会では残
念な結果となりましたが、帰りの車中では「今日は
よくサーブが入ったね」等、メンバー同士バレーに
ついて意見交換をし合う等、より一層団結力が深ま
り良い雰囲気でした。
サンアビリティデイ浦添では他に、自転車こぎで脚
力を鍛えたり、マシン
を使って腹筋や背筋な
どをして体力をつける
メンバーもおられる
ある活動になっていま
す。
また、私達もメン
バーとスポーツを行う
ことにより、よりコ
ミュニケーションをと
ることが出来、良かった
と思っています。こ
れからもメンバーと、
共にバレーボールをし
ながら、よい汗をかき
楽しく活動をしていき
たいと思います。



互助会

互助会からのお知らせです。平成28年度も昨年同様に親睦会や忘年会、県内、県外、海外の旅行プランを用意しました。まだ、場所が未定のところもありますが、順次決定していく予定です。なお、旅行プランを募集しております。ぜひ、一緒に行くメンバーを募って、ご相談ください。

7月7日には総会が開催されました。職員互助のご協力に感謝します。

なお互助会は、当院の職員であればどなたでも入会することができます。費用は、積立金(4,000円/月)と互助会費(1,000円/月)からなり、毎月の給与から差し引かれます。積立金は退職の際に払い戻されます。

入会を希望される方は、上司に相談の上、各所属の互助会担当までご連絡下さい。

プラン	H28年度		H27年度	
夏の親睦会	8月	未定(県内ホテル)	8/21	ロワジュールホテル
冬の親睦会	1~2月	未定(ボウリング)	3/11	てだこボウル
忘年会	12月	未定(県内ホテル)	12/11	ナハテラス
総会	7月7日	12:30 東5階 多目的ホール	10/21	東5階 多目的ホール
県内ホテル旅行	未定(県内ホテル)		2/27	ホテルオリオンモトリゾート&スパ
県外旅行	京都旅行		7/3	東京プラン
	① 持ち込みプラン※募集しています		10/30	屋久島プラン
	② 持ち込みプラン※募集しています		1/22	北海道プラン
			2/5	九州高千穂プラン(持ち込みプラン)
海外旅行	台湾旅行		11/13	香港プラン

平成28年度 新役員及び運営委員

役員	役割・担当	氏名	備考
相談役		平安 明	
会長		瀬底 長和	
副会長		宮城 寛	
副会長		大城 照太	
運営委員長		川崎 翔子	
副運営委員長		並里 春奈	
書記		兼浜 政之	
会計		山城 秀光	
監査役		仲本 賢・宮城 信之	
運営役員	役割・担当	氏名	
1	東2階病棟	玉城 晃	
2	東3階病棟	井 京子	
3	東4階病棟	津波 圭	
4	南2階病棟	久保田 忍	
5	南3階病棟	外間 勝則	
6	南4階病棟	翁長 智子	
7	北3階病棟	仲宗根 隆二	
8	北4階病棟	金城 高廣	
9	東 館	我如古 香織	医療相談係・心理療法係・医事課・画像検査係、外来看護、臨床検査係、薬剤係
10	中央/南館	小林 大輔	事務局、総務係、医局、栄養係、理学療法係、訪問看護係、看護部、地域医療部
11	北館/別館	玉城 毅	作業療法係、デイケア係、経塚苑、かもめクリニック、相談支援事業所ゆんたく、就労支援事業所わくわく

※行きたい旅行プランの希望がある場合は、互助会会員5名以上の希望者を確保し、各部署の互助会担当にご相談ください。互助会旅行プランとして募集し10名以上で旅行可能となります。

障害者宿泊体験事業

今回は障害者宿泊体験事業についてお話したいと思います。

実家で生活されており自立したいと考えている方や、入院されていて退院後、一人暮らしを考えている方も多くいらっしゃるかと思います。

一人暮らしをするには、食事の確保や金銭の管理、お薬が必要な人は服薬管理、日中どのように過ごしていくのかを組み立てていく必要があります。その際、ご自身で難しいときは、公的な制度やサービスを活用することができます。また一人暮らしがご自身でどの程度出来るか事前にすることも大事なことです。

障がいのある方が将来アパートでの一人暮らしを希望される場合、事前に一人暮らしを体験できる制度に「宿泊体験事業(実施市町村によって名称異なる)があります。これは市町村地域生活支援事業の一つとして障がいのある方の自立意欲を促進し、生活能力の向上を目的としています。

内容は一人暮らしに近い環境で一定期間体験



をする事で、実際の生活や、自身の生活能力を知ることができ、一人暮らしを始める判断材料となります。利用は支援員と話し合いをしながら計画し、不安な点を整理しながら進められるので大きな後押しになります。

この制度は市町村が任意で実施していることから、市町村によって取り組みに差があるのが現状です。相談によって未実施の市町村にその必要性が伝わり今後この事業が広く実施されることを期待します。

詳細を確認されたい方は地域連携係総合相談窓口や、お住まいの市町村福祉課へお問い合わせください。

院内家族会「あゆみ会」

毎月第4金曜日 14:00~16:00 場所:東館1階多目的室

- 参加費無料で申し込みの必要はありません
- ご不明な点等がございましたら、お気軽にご連絡ください

当院では通院、入院患者様のご家族を対象に月1回「癒しあい・分かち合いの場」として院内家族会「あゆみ会」を開催しています。

平成27年度は、医師や薬剤師、心理士やケースワーカー、デイケアや訪問看護といった様々な職種、関係機関の方々に講話して頂きました。

今年度も、毎月テーマを持って講話していきたいと考えており、4月、5月は医師、6月にはデイケアに講話して頂きました。また、7月以降も、薬剤師、心理士、ケースワーカー等、様々な職種に講話していただく予定となっています。

また、毎回、講話を行った後に交流会を行っています。交流会後には「いろんな家族から情報が聞けて良かった」や「もっと交流する時間が欲しい」といった声も聞かれ、ご家族同士の活発な交流も見られています。

今後も、御家族同士の交流を通して、「癒しあい・分かち合い」ができるような企画を予定しておりますので、お気軽にご参加下さい。

当院へ通院・入院されている患者様の御家族が対象となりますのでご了承ください。

問い合わせ:地域連携係 あゆみ会担当まで TEL. 098-877-6467

【氏名】 國仲 時枝 **【所属】** わく・わく **【採用】** 2015/09/01
【職種】 補助者

- 1.趣味:バドミントン
- 2.マイブーム:ピールの銘柄を当てること(だいたい1/3れる)
- 3.休日の過ごし方:家の大掃除と公園めぐり
- 4.性格:わがままでせっかちで少し不安定
- 5.その他一言:上司や周りの方々に支えられ働ける私がいります。日々勉強の毎日ですが少しずつ仕事でお返ししていけたらと思います。

【氏名】 上原 有沙 **【所属】** 総務部 **【採用】** 2016/01/01
【職種】 総務係

- 1.趣味:映画鑑賞、ショッピング
- 2.マイブーム:新しい公園探し
- 3.休日の過ごし方:子どもと公園、海、イベントへ
- 4.性格:マイペース
- 5.その他一言:初めての病院勤務で日々勉強の毎日です。至らない点も多々あると思いますが、明るく楽しく思いやりの気持ちで忘れず精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します!!

【氏名】 安里 彩子 **【所属】** 総務部 **【採用】** 2015/08/01
【職種】 人事経理係

- 1.趣味:TV鑑賞
- 2.マイブーム:ドラマをよく見ます
- 3.休日の過ごし方:のんびり過ごします
- 4.性格:マイペース
- 5.その他一言:初めての職種で不安もありますが、先輩方にご指導頂きながら日々頑張っております。至らない点も多々あると思いますが、精一杯努めますので宜しくお願い致します。

【氏名】 仲本 賢 **【所属】** 総務部 **【採用】** 2015/12/10
【職種】 人事経理係

- 1.趣味:スポーツ観戦
- 2.マイブーム:息子とサッカーをすること。
- 3.休日の過ごし方:最近は専ら息子のサッカー活動でキリキリまわります。
- 4.性格:ねあかだと思う。
- 5.その他一言:病院での就業は初めてですが、気を引き締めていくことと、協調性を大事に就業したいです。

【氏名】 桃原 菜々子 **【所属】** 総務部 **【採用】** 2015/09/16
【職種】 医事係

- 1.趣味:スポーツ観戦、音楽鑑賞
- 2.マイブーム:NBAを見ること
- 3.休日の過ごし方:買い物したり、バスケットしたり
- 4.性格:マイペースだとされます
- 5.その他一言:初めての精神科勤務で、分からないことだらけですが、1日も早く戦力になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

【氏名】 嘉陽 和泉 **【所属】** 東3階病棟 **【採用】** 2016/02/01
【職種】 看護師

- 1.趣味:子供達との釣り
- 2.マイブーム:観葉植物やグッピーをながめる事
- 3.休日の過ごし方:ゆったり系ですが、釣りの日は早朝から出発し、子供達と自然を感じながら過ごしています。
- 4.性格:マイペースです。
- 5.その他一言:2月から東3階で働いています。初めての精神科でとまどいながらもスタッフに恵まれてマイペースでやらせていただいています。

【氏名】 玉城 和夫 **【所属】** 北3階病棟 **【採用】** 2015/08/01
【職種】 看護師

- 1.趣味:ウェイクボード、ギター、ハーモニカ
- 2.マイブーム:クラフトビール
- 3.休日の過ごし方:娘とあそびます。
- 4.性格:天然とか言われます。ちがいますよ
- 5.その他一言:よろしくおねがいします。

【氏名】 仲地 美紀 **【所属】** 作業療法係 **【採用】** 2015/12/10
【職種】 作業療法士

- 1.趣味:家庭菜園
- 2.マイブーム:一人の時間をどう楽しむか
- 3.休日の過ごし方:子供の遊び相手
- 4.性格:好奇心は旺盛ですが、中途半端であきらめ早い
- 5.その他一言:精神科経験は短いので「出来る事は何でもやってみよう」と思っています。幅広く経験していきたいので、色々声をかけて頂けたら嬉しく思います。

【氏名】 松田 真紀乃 **【所属】** 総務部 **【採用】** 2015/10/01
【職種】 総務係

- 1.趣味:読書
- 2.マイブーム:ねること
- 3.休日の過ごし方:お家でのんびり
- 4.性格:意外とせっかちです
- 5.その他一言:中央館受付、コンシェルジュ、医局秘書と一カ所にいる事が少ないですが、早く皆さんの顔と名前を覚えたいです。よろしくお願いします。

【氏名】 上里 淳一 **【所属】** 東4階病棟 **【採用】** 2016/02/08
【職種】 看護師

- 1.趣味:スポーツ観戦
- 2.マイブーム:特になし
- 3.休日の過ごし方:子供の部活の手伝い 及び応援
- 4.性格:とても人見知りですが自分から声をかけるのが苦手
- 5.その他一言:看護師としての経験は長いですが、新人として初心に帰る謙虚な姿勢でガンバリたいと思っています。ご指導ヨロシクお願いします。

【氏名】 仲宗根 ともえ **【所属】** 南4階病棟 **【採用】** 2015/08/01
【職種】 看護師

- 1.趣味:子育て
- 2.マイブーム:片付け
- 3.休日の過ごし方:子供と遊ぶ
- 4.性格:マイペース
- 5.その他一言:新しい職場で、少しずつ慣れてきて、楽しく働いています。患者様のお役に立てるように頑張ります。宜しくお願い致します。

【氏名】 大見謝 栄 **【所属】** デイケア係 **【採用】** 2015/12/16
【職種】 精神保健福祉士

- 1.趣味:三線
- 2.マイブーム:通信教育の実用ボールペン講座
- 3.休日の過ごし方:家事や庭の手入れ、ボールペン字の練習、唄三線の練習、読書など
- 4.性格:何事にも一生懸命。心配性
- 5.その他一言:昨年8月に沖縄にUターン、41年ぶりに沖縄県民になりました。病院勤務は初めてですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



【氏名】 仲本 千亜希 **【所属】** 総務部 **【採用】** 2016/03/16
【職種】 医事係

- 1.趣味:ネットショッピング
- 2.マイブーム:韓流DVD鑑賞
- 3.休日の過ごし方:飲みに行く・買い物
- 4.性格:細かいことはきかない
- 5.その他一言:精神科は初めてで、驚くことも多いですが早くお役にたてるよう精いっぱい頑張りたいと思います。

【氏名】 平良 明子 **【所属】** 薬剤係 **【採用】** 2015/08/10
【職種】 薬剤師

- 1.趣味:ヨガ、読書
- 2.マイブーム:「つくおき」休日にまとめて料理 朝作らないお弁当、夜作らない夕食。
- 3.休日の過ごし方:ヨガ、読書三昧、友達とゆんたく。
- 4.性格:熱中しやすいけど、あきっぽいです。
- 5.その他一言:長いブランクの後の薬剤師復職。毎日がチャレンジ、楽しい日々です。よろしくお願いします。

【氏名】 當眞 真美 **【所属】** わく・わく **【採用】** 2016/01/01
【職種】 補助者

- 1.趣味:ウィンドウショッピング
- 2.マイブーム:色んな柔軟剤を試す
- 3.休日の過ごし方:子どもとたわむれる
- 4.性格:マイペース
- 5.その他一言:元気で楽しくがんばりますので宜しくお願い致します。

編集後記

今年の夏は例年に比べても暑い夏に感じますね。
 たまには弱めの台風が来てほしい気もします。
 広報誌「へいあん」は各部署から集められた委員のメンバーで掲載する内容を決め、集めた素材を業者に提出し、編集や調整をして完成となります。
 季節ごとの発行なので春号を4月発行予定としてそれから3か月ごとに夏・秋・冬号と出す事を予定していますが、なかなか予定通りの定期的な発行が出来ていません。
 通常の業務が何かと忙しい事もありますが、まずは季節ごとに毎月発行することを目指してメンバー一同頑張りますのでこれからも広報誌「へいあん」をよろしくお願いします。
 なお、ご意見やご提案がありましたら広報委員会のメンバーかまたは下記までメールで連絡を下さい。
 kouhousi@gmail.com

総務 神里

第3回

メンタルヘルス



梅雨も明け、夏も本番になってきましたね。
 前回は、ストレスの考え方について紹介しました。
 今回は対処方法についてご紹介したいと思います。ストレスに対処する方法は大きく分けると問題に立ち向かう問題中心型の対処法と問題から逃げる感情中心型の対処法があります。問題から逃げることも対処法というの面白いですよ。

問題中心型の対処行動には、考え方を考える(発想の転換)や問題についてしっかりと考えて解決に向けて取り組む方法、誰かに相談するなどがあります。発想の転換って結構難しいイメージがありますが、よくね。でも、問題。を。課題。と言い換えてみてください。

感じ方変わりませんか? こういう少しのことで感情は変わっていきます。
 感情中心型の対処法には、気分転換や発散、実際に逃げるといったものがあります。気分転換や発散というとマイナスのイメージはないですかね。仕事が忙しくなるとこういう時間も仕事に回してしまいがちです。ああ気分転換したい! 発散したい! という意欲があるうちに気分転換や発散をしたいと思います。

今回は、ストレスモデルや反応についてお話します。