

昭和大学附属烏山病院だより

# あおぞら

〔発行責任者〕 病 院 長 岩波 明  
〔編集責任者〕 広報委員長 常岡 俊昭  
〔住所〕 〒157-8577 東京都世田谷区北烏山6-11-11  
〔電話〕 03-3300-5231(代表)

第 1 6 7 号

[ 2 0 2 1 年 7 月 3 1 日 発 ]

## 公開講座 依存症

精神医学教室 講師 常岡 俊昭

7月17日土曜日13時30分から16時で「依存症」をテーマに公開講座を行わせて頂きました。病院からは常岡と新村先生、関永看護師が、地域からはいつも連携して助けて頂いている断酒会、DARC、グレイスロードという各自助団体の方々からお話を頂き、最後に厚生労働省で依存症に関する啓発漫画を描いている三森さんから自身の体験も含めて話して頂きました。

最初に常岡が依存症に関する間違いやすい思い込みやイメージについて医学の点から話させて頂き、野球の大谷を見て、二刀流を志したという新村先生は身体科の疾患と精神科の疾患の本人のとらえ方の違いを面白く話してくれました。関永看護師からは当院のC4病棟で行っているスマホ依存症に関する治療について分かりやすく説明がありました。

また、断酒会の保坂様から「なぜ家族もつながる事が必要なのか」、DARCの小宮様からは「仲間の中での回復について」、グレイスロードの服部様からは「GAやグレイスロードについて」を話して頂きましたがいずれも興味深く僕たちにとっても勉強になる時間でした。

最後の三森さんは自身の依存症者や回復者としての体験のみでなく、啓発していく立場としての葛藤や想いなども話してくださり、僕自身、なんで三森さんの啓発漫画に心が揺さぶられたのかがわかりました。

当日は講演中もリアルタイムで質問をチャットで受け付ける形式をとりました。多くの質問が来ましたが、その中の15個の質問をそれぞれの演者や当院スタッフが回答したものをQ&A集として作成して講演を見て頂き、アンケートに答えて頂いた方でご希望の方には添付させて頂きました。

上記公開講座は9月30日までの限定ですが下記リンク先で動画配信されています。ぜひお時間のある時に見て頂ければ幸いです。非常に楽しい2時間30分でした。

<https://www.showa-u.ac.jp/SUHK/event/nid00003160.html>



## 病院スタッフのメンタルヘルスを守る—産業医の立場から—

精神医学教室 講師 清水 勇人

はじめまして。烏山病院で産業医をしております清水と申します。  
あらためまして、宜しくお願ひ致します。

本日は、前段では産業医の職務について、後段では、産業医の立場から病院スタッフのメンタルヘルスの大切さについて、お話をさせて頂こうと思っております。産業医と申しましても、一般にはあまり馴染みのない業種かもしれませんが、簡単にどんなことをしているのかを、まず初めに述べて参りたいと思います。

産業医は一言でいいますと、会社（病院）で働いている人たちの健康と安全を守る、という役割の業種といえますが、これですと、やや漠然として抽象的な印象をお持ちになるかもしれません。実際、仕事の範囲はかなり広いのでつかみにくいところもあるのですが、もう少し具体的に申し上げますと、まず、毎月ごとに会社内（病院内）を巡回して、働く環境に問題がないかどうかを確認しています。次に委員会を開催し、巡回の報告や労災の状況、各種日程の調整などを行っています。また、職員（病院スタッフ）の健康診断や特殊健診結果の判定なども行っています。これらを行うことによって働きやすくすることが求められているのですが、最近では、メンタルヘルスに不調を抱えて働けない人も多くいる印象です。

私がある会社の産業医をしていたとき、受け持つ事業所が多かったこともありますが、多数の職員の方が体調を崩し休職、療養をされておりました。理由としましては、過重労働や長時間労働、あるいは人間関係の問題など、多くの方が精神的な不調を抱えておられました。職員の方が休職されますと、今度は会社の業務が進まず、他の職員の方に負担がかかり、今度はその職員が不調になってしまうといったことをみることもありました。

このように、今日の社会におきましては、おそらくどの業種も、会社職員のメンタルヘルスの問題は重要なものになってきています。翻って、烏山病院でも多くのスタッフが働いており、日々、患者さんへの献身に努めていますが、先に述べましたように、病院スタッフのメンタルヘルスが不調となり、それが重なってきますと、そもそもの目的である医療サービスにも影響を及ぼすことが十分に考えられます。患者さんへの献身を最大限に発揮するためには、病院スタッフのメンタルヘルスを守ることは大切なことであり、表裏一体の関係にあります。今後もそのような関係を鑑みつつ、産業医の立場から病院スタッフのメンタルヘルスについて考えていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



# 合同ミーティング

精神医学教室 講師 常岡 俊昭

みなさん依存症（アディクション）の対義語はなんだと思いますか？

多くの方はしらふ（ソバー）だと答えるのではないのでしょうか？今の依存症業界ではアディクションの対義語は繋がり（コネクション）だと言われています。アディクションは孤独の病と言われます。回復には多くの繋がりが必要なのです。今までも当院ではZOOMを使って多くの回復者達と繋がったり外来で回復者と電話してもらったり、プログラムに自助グループの方々に参加してもらったりして繋がりを作っていました。今回は7月15日に足立病院という精神科のスタッフ・入院中の患者様と一緒に合同ミーティングを行いました。当日、スタッフはバタバタでしたが双方の患者さんたちからは笑いが絶えませんでした。コロナで様々な閉塞感が生まれてストレスも発散できないですが、自分たちの力で変えられる事を少しずつでも変化を恐れずに前向きに進んでいければと思っています。

以下は足立病院のスタッフさんの感想です。

「とても有意義な時間を過ごさせて頂き、発表者さん・スタッフの皆様に感謝します。（中略）ミーティングという種は蒔かれたので、今回で終わりにすることなく、皆で大きく回復の花を咲かせましょう！！」

「「またやりたい！」と思ったのが率直な感想です。（中略）患者さんもまた「さっきの講義の資料ください！」と積極的な姿勢が見られ嬉しく思ったほどです。」

「烏山病院さんは、スタッフも患者さんも明るいというのが第一印象でした。その明るさに引っ張られる形で、（中略）前向きな意見が聞かれ、刺激的な1日になったようでした。」

「病院同士で合同プログラムを行う…画期的な企画だと思います。これを機に色々な病院で繋がって患者さんに良いプログラムが提供できたら素晴らしいですね。（中略）感想を一言で言うなら「楽しかったです！！」」

# 自己紹介

放射線技師 菊原 喜高

4月より、歯科病院から異動して当院放射線技術室の責任者となりました菊原喜高と申します。入職して16年目になります。採用時は旧豊洲病院で、2年間在籍し、次に大学病院で最も長く12年間在籍いたしました。昨年度は1年間、歯科病院に在籍し、歯科病院放射線技術室責任者の補佐として、貴重な経験をさせていただきました。本年度の異動は責任者となるということで責任の重さを感じております。

異動は、病院ごとに異なる運用や業務を新たに覚えなければならず、他職種の方と新たな人間関係を築いていかなければなりません。緊張もしますが、自身を成長させてくれる機会と信じております。不安もありますが、当院におきましては皆様からの温かいご支援のおかげで、少しずつ烏山病院のチームの一員として働いていると感じています。また、かつて在籍していた病院での同僚であった他職種の方と再会もあり、とても嬉しく、心強く感じております。今まで、私は様々な放射線検査に従事してまいりましたが、中でも単純X線撮影（レントゲン）に興味を持って業務に取り組んで参りましたが、この経験を当院でも活かし、患者さんのために放射線技術室の職務を全うしていく所存です。皆様、宜しく願い申し上げます。



# ガーデニングプログラムの紹介

N.T さん

今月は、デイケアプログラムのガーデニングを紹介します。このプログラムでは、月・水・金曜日の昼休みと金曜日の午前に活動しています。5月には、以前に植えたイチゴがたくさん採れました。それに加えて、6月には、じゃがいもも一気にたくさん収穫できました。それとミニトマト、ししとう、いんげん、ピーマン、ズッキーニの苗を植えました。



7月には、それぞれ順調に成長し収穫できています（できていないものもありますが）。7月に入り収穫できているのは、良いことなのですが、雑草の成長も早く、雑草取りも大変です。ただ、ガーデニングに参加している者はがんばって暑い中活動しています。これから、本格的に夏になるので大変ですが、熱中症に気を付けながら作業します。以上、ガーデニングプログラムの紹介でした。

## 総合サポートセンター

～受診・入院のご相談～

受付：月曜日～金曜日・8時30分～17時

土曜日 8時30分～13時

電話：月曜日～金曜日 03-3300-5329

土曜日 03-3300-5231

◎初診受付：月曜日～土曜日・8時30分～11時

◎休診日：日曜日・本学創立記念日・年末年始

《6月》 入院(前月) 外来(前月)

◆延患者数 8,431(8,727) 6,069(5,485)

◇一日平均患者数 281.0(281.5) 233.4(238.5)

◆診療実日数 30(31) 26(23)

## 【編集後記】

コロナ禍の夏が昨年に引き続き始まり、またかと思う今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？猛暑の中のマスク着用、水分補給やマスクを適度に外し、呼吸を整える等、こまめに対策されてくださいね。東京オリンピックが閉会し、次はパラリンピック開催ですが、一方でコロナ感染者は増加傾向で、心身ともにお疲れの方も多いのではないかと思います。そんな時は、身体の声聞き、日常の変わらずほっとできる場所、物、人を見つけ、自分の時間を大切に過ごされてくださいね。私は病院内の花壇の水あげをしながら、今年も朝顔のツルが元気に伸びているのを見て、植物の成長に癒されています。どうぞ皆様、まだまだ暑さが続きますので、ご自愛ください。

(広報委員 武藤)

広報委員会では、皆様のご意見ご感想をお待ちしております。連絡先は [k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp](mailto:k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp) となります。

