

うとない

Vol.436 2024.9

A R P 再 開 !

コロナ禍で長らく中止していたARP（アルコール・リハビリテーション・プログラム）ですが、ウトナイ病院移転に伴って柳町デイケアが統合したのを機に再開しました。概要をARP担当の堀精神保健福祉士に近況を報告してもらいました。



再開された料理プログラムの様子

前身の植苗病院では1986年の開院間もなくよりアルコール依存症の専門医が配置され、専門外来と3ヶ月間を1クールとして実施する入院治療のアルコール・プログラムを実施してきた。1996年5月からは外来患者さんへの治療プログラムとして外来アルコール・リハビリテーション・プログラム（以下ARPと表記）を開始。専門外来のある毎週木曜日にあわせて診察終了後に「料理C」で一緒に料理をして食事を楽しみ、午後は入院患者さんも交えて「OBミーティング（後に合同ミーティングと名称を変更）」を行うという内容だった。毎週アルコールという共通の課題を抱える仲間が集い、料理やミーティングを通して世間話から自身のアルコールによる体験談まで自然に交流できるような場所作りをし、入院治療後の継続治療ができるようにしてきた。その後、入院治療プログラムもARPとして再編し、多職種による心理教育としての「アルコール勉強会」や札幌マック等の回復施設の当事者スタッフによる「マック紹介ミーティング」、AA（自助グループ）のメンバーが司会をする「AAミーティング」、入院中の方達が体験を語る「アルコール・ミーティング」といった基本プログラムに「運動」や「個別の調理」「趣味活動」といった個別リハビリテーション（作業療法）を合わせた、現在のARPへと変化

しながら約30年以上も継続してきた。

しかし新型コロナの流行で2020年春からは感染対策のため活動を休止せざるをえなくなった。社会の動きに合わせて少しずつ病院内でも制限が緩和されていき、感染対策をしたうえでミーティングのみ活動を再開したが、2022年11月植苗病院（当時）内でクラスターが発生したため再度休止。入院治療のARPも個別対応となり、患者さん同士で集うことができない状況が続いていた。

2023年12月1日にウトナイ病院が開院し、柳町診療所のデイケアも統合した翌年1月から「アディクションミーティング」をリニューアルしデイケアプログラムとして再開。毎週木曜日13時半に集まり、特にテーマは決めずに、今それぞれが感じていることを自分の言葉で自由に語ってもらうことと、話したことと聞いたことはその場のみにとどめておいてもらうというルールを基に入院中の方も交えてミーティングをしている。デイケアでの活動も半年近く経った今年7月25日、メンバーから「料理C」を復活できないだろうかと声が上がり、院内でも検討した上でお試しの「料理プログラム」を実施した。新病院になりガスコンロがIHに変わる、調理台も小さくなる、道具も不足する等、勝手が違い戸惑いもあった。活動時間も台所が使える時間が短かったためハードスケジュールとなったが、メンバー・スタッフ総出でフォローし合いながらメンバーで話し合って決めたキーマカレーを無事に作り終えることができた。

やはりいつものミーティングだけとは違って、一緒に料理をしたことで以前から通っていた外来患者さんと入院中の患者さんが過去の体験談やお互いの近況報告といった交流が自然に行え、より仲間を感じさせるものとなった。入院中の方からも「退院後も通いたい。依存しないでどうやって生活を続けられればいいのか相談していきたい」という感想が聞かれた。

このように、料理という一つの共通の目的を持った作業を通してメンバー同士が仲間としてつながりが強くなり、より継続してミーティングに参加できることで、依存症から回復していくことにつながっている。今後もできる限りこういった活動を行っていかれたらと考えている。

部署紹介

第5回 2階病棟

精神科急性期病棟である2階病棟は、保護室6床、個室6床、4人床12部屋の計60床で、開放棟と閉鎖棟に分かれています。植苗病院では6人床だった大部屋が4人床になり、入院中1人1人のプライベート空間を広く持つことができるようになりました。また、大きな窓で開放的なデイルームはゆったりと過ごすことができる空間となっています。

入院されている方1名に対し2名の看護師が担当する受け持ち制を取り入れ、3カ月以内の退院を目指した支援を行なっています。症状が重く入院が長期化する方や比較的早い段階で回復され退院に向かう方等、症状や回復過程はそれぞれですが、全ての方へ『個別性を考え早期回復に向けた支援』『安全な入院生活を送るための支援』『退院後も地域で安心して過ごせるための支援』を目標に日々関わりを展開しています。支援は病院スタッフだけではなくご家族や地域で支える方たちとの連携も重要となります。その為入院中は定期的な面談を設けていくことが多く、ご家族や関係者様の出席のご協力をお願いしています。

入院に対して不安を抱える方やご家族様もいらっしゃると思います。病棟見学の対応、1日の流れや入院に必要な物の確認などお電話での対応も可能です。多職種と連携しながら、それぞれに寄り添った看護を提供できるようチームで協力しておりますので、安心して入院生活を送っていただければと思います。

Dr. 望月の日々雑感

特に書くことがなく、困っている。月に2回病院に来て、いい加減なことを書いて、昼ご飯を食べさせてもらって、自宅に帰るのを繰り返している。今回も何を書くのか、なかなか思い浮かばずに苦労している。フランス語の教室があるときは、一週間のうち木曜から日曜は横浜に、そうでないときはずっと苦小牧でボーとしている。今はフランス語は夏休みで仕方なく、苦小牧にいるが、特にすることもなく、呆然として過ごしている。高校野球も福岡代表か北海道代表しか見る気がしないし、タイガースも下位争いの毎日で見ることが多い。

夏と言えば、小さいころから博多山笠があった。7月1日に始まる。子供用のものもあり、幼稚園くらいから、ちゃんとふんどしをはいて、走っていた。7月15日は最後の日で、早朝から大人が山笠を担いで時間を競うハイライトであった。子供も先走りをして周囲の観客から水をかけられたり、拍手されていた。今でも5月の博多どんたくと7月の山笠は博多の街には欠かせないお祭りであり博多っ子には懐かしいものである。



精神科医 田中 尚朗

第18回 駅探訪 ウエスト・メドフォード駅

みなさんこんにちは。今回はボストンから北へ向かうローウェル線のウエスト・メドフォード駅を取り上げたいと思います。ローウェル線の前身は、第10回でも取り上げた「ボストン・アンド・ローウェル」鉄道であり、この駅も1838年に開業しています。ボストン北駅から約9km、メドフォード市の西側の地域にあります。メドフォードは1630年に入植が始まった古い街で、第12回で登場した「ミドルセックス運河」もこの街を通っており、ボストンから内陸へ向かう交通の要衝でもありました。人口は約6万人、現在は名門タフツ大学や「ジングルベル」の歌の発祥地として知られています。ニューヨーク市長を務めたマイケル・ブルームバーグ、映画「ビューティフル・マインド」の主人公ジョン・ナッシュはこの街の出身です。ちなみにメドフォード高校の校舎は、土曜日に「ボストン日本語学校」として利用されており、たくさんの日本人子弟が通っています。

駅の構造は2面2線、19世紀には駅舎がありましたが現在は撤去されています。郊外駅によくあるホームだけの駅です。こういう駅には、列車が到着する時間以外には、まったくといっていいほど人がなく、列車が来る頃になると、どこからともなく人々がやってきて、乗降が終わり次第すぐに無人となります。列車が入線してくると、車両の出入り口とホームの間にはかなりの高低差があるため、乗り降りにはやや苦労するところです。バリアフリーが必要な場合は車掌が対応します。

駅のすぐそばを通る街のメインストリートのひとつ、ハイ・ストリートは片側1車線で交通量が多いにもかかわらず、高架化やアンダーパス化は行われておらず、この道路と鉄道は踏切で交差します。このため朝夕の通勤時間帯には渋滞が不可避です。踏切はもちろん自動化されていますが、今でも踏切小屋があり、時間帯によっては職員が詰めていることもあります。



男性が生涯に経験する病気で、最も痛い病気の一つに痛風がある。汗をかきやすい夏に発症することが多い。痛風の原因は、プリン体が分解されてできる老廃物の尿酸が、過剰に増えるためである。身体の中では、毎日ほぼ一定量の尿酸が作られ、ほぼ同量が主に腎臓から尿中に排出される。

プリン体は、運動や臓器が働くためのエネルギー源となる物質である。体内のプリン体の産生と排泄のバランスが崩れる原因は、生まれつきの体質である場合が主で、それに肥満・過食・飲み過ぎなどが関係してくる。この高尿酸血症になると、尿酸は血液中に溶解できなくなって結晶となり、関節の中などにたまる。結晶が剥がれ、それを白血球が食べると炎症が起こり、痛風発作が現れる。結晶は体中に沈着し、腎臓や心臓・血管にまで影響を及ぼすこともある。

生活習慣の改善は、高尿酸血症の治療で最も重要である。近年治療はプリン体の制限よりも、体重のコントロールに重きが置かれている。DNAやRNA、クロレラなどを含むサプリメントの中に、多量のプリン体を含むものがあり注意が必要である。痛風の発作予防には腹八分目を意識し、睡眠をしっかりととり、ストレスをためないよう努めなければならない。

(M.M)

お知らせ

◆ 外来休診のお知らせ ◆

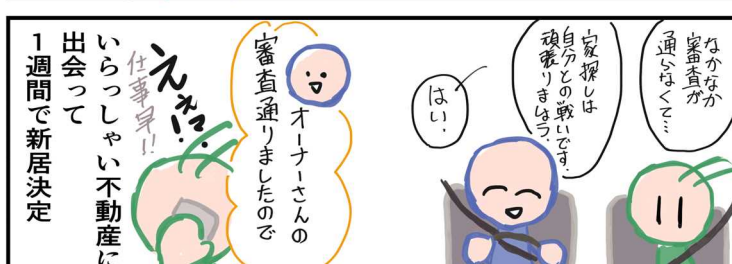
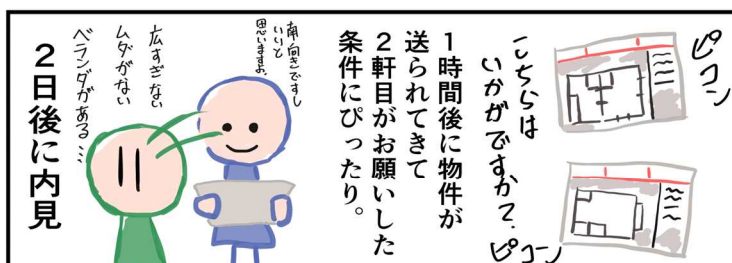
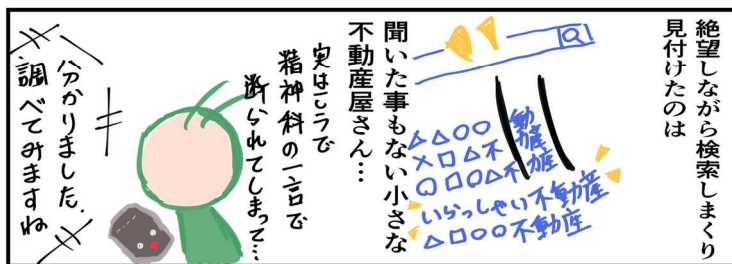
ウトナイ病院では2024年12月28日（土）～2025年1月5日（日）の間、外来診療が休診となります。ご利用されています皆様にはご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

	12/27 金曜日	12/28 土曜日	12/29 日曜日	12/30 月曜日	12/31 火曜日	1/1 水曜日	1/2 木曜日	1/3 金曜日	1/4 土曜日	1/5 日曜日	1/6 月曜日
外来	通常 診療	休 診									通常 診療

◆ 開院記念日に伴う休診のお知らせ ◆

2024年12月2日（月）は開院記念日振替休日により、外来診療が休診となります。皆様にはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

いらっしやい不動産 まりも



発行
社会医療法人こぶし広報委員会
苫小牧市ウトナイ南2丁目1-8
TEL:0144-84-5561
<http://www.uenae-hp.or.jp/>



<後記>
とても暑い夏。年に1~2回しか行けない大好きなラーメン屋さんに行ってきました。いつ行っても、スタッフさんの明るい対応と変わらない味に今回も元気をいただきました。いつも美味しいラーメンをありがとう。(Y.T)

写真はご本人の子承を得てから掲載しています。本誌は道産間伐材と道産の広葉樹を使用しています。