



せりがや通信第22号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

スキルアップミーティング ～再発防止アルコールプログラム～の紹介

せりがや病院 心理・相談科 高橋 友加子

せりがや病院では、今年度より新たに、アルコール依存症の患者さんを対象に「スキルアップミーティング～再発防止アルコールプログラム～」をスタートしました。

このプログラムは、入院治療プログラムのうち、ソーシャルワーカーが担当している集団精神療法のひとつであり、これまでにアルコール依存症の入院治療経験があるものの、「再び飲んでしまった」「お酒がとまらなくなった」…など、再飲酒（スリップ）から再入院となった患者さんを対象に月 1 回実施しています。

回復プロセスの中で症状として起こる再飲酒（スリップ）の経験を、同じ体験を共有するグループの中で具体的に振り返り話し合っていくことから、今後、飲んでしまいそうな状況を避けたり、うまくその状況に対処できるようになる手がかりを互いに見つけていくことを目的としています。

患者さん自身が、再飲酒逢い入院から学んだこと、感じたことが、今後の回復にとって大きな糧となるよう援助していきたいと考えています。

＜新任看護科長自己紹介＞

こんにちは、荻原孝子と申します。4 月から 1 階病棟を担当させていただいています。



今回初めての依存症看護に取り組むことになり、皆さんと共に学習をさせていただきながら 5 ヶ月間が過ぎました。自然豊かなせりがやで、木々の緑や風、様々な草花から春・夏の季節を感じつつ仕事ができることに喜びを感じています。その中で、依存症と向き合い、克服しようと日々奮闘している皆さんと接し、闘病の大変さを感じます。これまで私が経験した分野でも様々な制約の中で病氣と闘っている方をたくさん見て来ました。自分の健康を獲得するためには皆さん大変な努力をしています。看護は健康段階に応じて必要な援助を適切な方法で提供し、皆さんが目指す健康レベルにまで回復することのお手伝いをしています。どうぞ、何かありましたらお気軽に声をかけてください。



はじめまして。4 月 1 日からせりがや病院に勤務している、2 階病棟看護科長の日向です。私はこれまで県立足柄上病院の地域医療連携室で、高齢者の患者さんの退院調整の役割を行う地域連携担当をしていました。また、15 年前までは現在の厚木市立病院の助産師として、この世に生を受けるたくさんの赤ちゃんの手助けをしていました。元気な産声をあげる生まれたばかりの赤ちゃんを「おめでとうございませう」と言いながらお母さんに渡し、とても幸せな瞬間を分かち合える喜びを体験していました。私の故郷は熊本です。小さい頃から一升瓶はよく目にしていました。農村でしたので、冠婚葬祭など何かにつけては宴会があり、日本酒や焼酎の瓶がどんどん空けられていました。ただ、依存症と思われる人はいたのか覚えていません。神奈川に来て看護師になってからも依存症の方の看護は初めてであり、毎日戸惑うことばかりで、学習の日々ですが、依存症の患者さんが退院後通常の生活ができるよう、医療チームの一員として、看護の果たす役割が十分に発揮できるよう努めて生きたいと思います。よろしくお願ひいたします。

運動時の水分補給とビール

せりがや病院 管理栄養士 加藤 義明

秋といえばスポーツです！運動をした後やお風呂上りにはビール！という人は結構多いと思われませんが運動などで汗をかいて水分補給のためにビールを飲むという人は要注意！と、言うよりも危険です。なぜなら、ビールを含めアルコールには利尿作用があります、アルコールが「抗利尿ホルモン」の分泌を抑制し“おしっこ”が出やすい状態を作りだします。(アルコール好きな方はよくご存知かと思います)のどが渴いたので水分補給としてビールでは、かえって脱水症状を悪化させてしまう結果になります。では、脱水状態の時は何を飲んだらよいのでしょうか？ズバリ！冷えたスポーツドリンクです。スポーツドリンクにはナトリウムが含まれている商品が多く水分と塩分の補給が同時に可能です。製品 100ml あたりナトリウムが 40-80mg 含まれている商品が水分の吸収率が良く効果的です。スポーツの秋はビールではなくスポーツドリンクで健康的に体を鍛えましょう！(商品の表示を見てみましょう)

お知らせ

アルコール家族教室のご案内

<特別講座予定>
特Ⅱ調整中

開催日程と担当

10月 1日(木)	B	ソーシャルワーカー
10月 15日(木)	A	医師
11月 5日(木)	B	ソーシャルワーカー
11月 19日(木)	C	看護師
12月 3日(木)	B	特Ⅱ特別講座
12月 17日(木)	A	医師

アルコール家族教室は、アルコール依存症の知識や特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。A・B・Cそれぞれの立場から上記日程で開催いたします。(当院を受診していない患者様のご家族も参加できます)

参加方法 予約なし・無料です。

開催時間 第1・3木曜日午後1時30分～3時30分
(但し、祭日はお休み)

場 所 せりがや病院 2階デイ・ケア室

<薬物依存症の家族教室のご案内>

<特別講座予定>Ⅱナラノンメンバー
Ⅲ日本ダルクの方と千葉マリア氏(予定)

開催日程とテーマ

10月 8日(木)	1 薬物依存症とは
10月 22日(木)	2 否認の心理
11月 12日(木)	3 自分自身を振り返る
11月 26日(木)	4 家族の変化・本人の変化
12月 10日(木)	特Ⅲ 特別講座
12月 24日(木)	1 薬物依存症とは

薬物依存症家族教室では、シンナー、覚せい剤、麻薬、大麻、処方薬などの薬物依存(中毒)についての知識や薬物依存症の特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。どの回からでも参加できますが、4回通してご参加いただくことをお勧めしています。(当院を受診していない患者様のご家族も参加できます)

参加方法 予約なし・無料です。

開催時間 第2、第4木曜日午後1時30分～3時
(但し、祭日はお休み)

場 所 せりがや病院 2階デイ・ケア室



外 来 診 療 (新 患 ・ 再 来) は 予 約 制 です。

◎予約変更は平日の午後2時～4時にご連絡ください TEL:045(822)0365

電話番号の掛け間違いが大変多くなっています。よくお確かめの上、おかけ下さい。

〒 233-0006 住所 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-3-1

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/byouin/seisin/index.htm>

発行所 神奈川県立精神医療センター せりがや病院 編集委員