

# あいざとだより



デイケアメンバーさんが作成したちぎり絵です

## p1,2 特集 出会いと別れ

p3 医局より

p4 精神科救急病棟稼働から1年経過して

ハマザップ

p5 ことじ 自立訓練・生活訓練

p6 コラム☆アディクション

編集後記

Vol.43 2021.03

発行元 社会医療法人あいざと会  
発行者 元木 洋介  
住所 徳島県板野郡上板町  
佐藤塚字東 288-3

TEL 088-694-5151  
ホームページ <http://www.aizato.or.jp/>

# 特集

## 出会いと別れ



春といえば、出会いと別れの季節ですね。

出会いと別れにちなんだ職員のエピソード、思い出の歌を紹介します。



息子達が卒業式で『YELL/いきものがかり』を歌っていました。今でもその曲を聞くと涙が出ます。

相談室 Aさん

長男の保育園の卒園式。卒園児がみんなで一生懸命練習をしたパプリカの歌とダンスを見て(見る前から)号泣。今でもパプリカを聞くと泣けてきます。

すくも Bさん

高校 3 年生時の担任が男の先生で、最後の挨拶の時、話している途中で後ろを向いて「こんなに泣くはずじゃなかった」と言っていたのがすごく印象に残っています。

すくも Cさん

娘の中学の卒業式。生徒入場時からすでにうるうるしていましたが、続いて入場して来られた先生の出で立ちが真っ白い紋付きに金色の袴姿。思わず「成人式のヤンチャクンか！」と(心の中で)ツッコミをいれてしまい・・・涙もひっこんでしまいました(笑)  
その娘の卒業式は、コロナ禍で行われたため、歌は歌わず、ある意味思い出深い卒業式でした。

相談室 Dさん

母と最初に見たさくらは小学校の入学式。不安と緊張の中でも、母に手をひかれてうれしくて心強かったのを思い出します。母と最後に見た桜は、施設に咲いていて切ないくらいに美しかったです。冬の寒さに耐え懸命に咲く花を見ていると「辛いことがあっても無理せられん。大丈夫」と優しく母が言ってくれるようで切ないけれども幸せな気持ちになります。

看護部 Eさん

「春」といえば、『じゃあね/おニャン子クラブ』が頭を回ります。小学校の時にはやった歌ですが、今でも歌詞を見ずに歌えるくらい覚えています。なかじーが泣きながら歌っていました。同世代なら分かってくれるはず。笑

事務 Fさん

『3月9日/レミオロメン』  
この曲を聴くと、専門学校の卒業式後の謝恩会でクラスのみなどと歌ったのを懐かしく思い出してみんなに会いたくなります。

作業療法室 Gさん

『ゆず/いつか』  
共に戦った仲間と別れる最後の晩に皆で歌ったことを思い出します

すくも Hさん

若い頃、同じ寮で住んでいた人が島根県の人で、夏休みには女3人で日御碕灯台や出雲大社に遊びにいきました。現地で男性3人と仲良くなり、その人たちみんな結婚し、今でも年末になると出雲蕎麦を送ってくれます。不思議な出会いでした。

看護部 Iさん

飼いネコとの出会い。  
行きつけのラーメン屋さんでネコをもらってくれないかと声を掛けられた事がきっかけでした。ネコを飼う事を反対していた母も今ではすっかりメロメロ。我が家の癒しと出会えた事に感謝しています。

相談室 Jさん

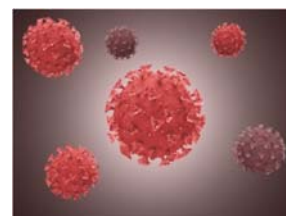


## 医局より～

### 新型コロナウイルスワクチンについて

生越 剛司

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るうようになって1年が経ちましたが、残念ながら有効な治療法は確立されておりません。そんな中、日本でも待望のワクチン接種が開始されました。最初に認可されたのはファイザー社製のワクチンで、コミナティといいます。この製品名は COVID-19、メッセンジャーRNA(mRNA)、コミュニティ(communitiy)、免疫(immunity)という用語を組み合わせたもので、新型コロナウイルスの大流行下において、世界中が協力することで開発された有効かつ安全な mRNA ワクチンであることを表しています。現時点での接種対象者は16歳以上の者で、妊娠中の方を除き努力義務とされています。医療従事者から接種が開始され、高齢者、基礎疾患を持つ方と順次行われる予定です。なお、日本で使用されているワクチンはドイツとベルギーの工場で製造されており、生産量が増加する5月頃までは安定した供給が得られない見込みです。



本ワクチンの副反応に関するニュースを度々目にしますが、例えば毎年行われているインフルエンザワクチンと比較すると頻度が多く、程度も強いようです。インフルエンザワクチンなどは皮下注射ですが、本ワクチンは筋肉注射で接種します。接種時の痛みを心配する声を聞きますが、皮下注射よりも痛くないという評価も多いようです。接種後の注射部位の痛みや、悪寒、頭痛、筋肉痛などの全身症状は30～70%と多くの方で報告されています。また、38℃以上の発熱も10～20%程度の方に認めていますが、これらは1～2日のうちに軽快します。これらの副反応はワクチンに対する免疫反応が起こっている証拠でもあります。また、アナフィラキシーという重篤なアレルギー反応が報告されています。ワクチンの添加物であるポリエチレングリコールという物質に対するアレルギー反応と考えられています。そのため、過去に強いアレルギー反応(ワクチン接種以外でも)を呈したことがある方は、事前に接種医とよく相談して下さい。しかしながら、本ワクチン接種後に生じるアナフィラキシーの頻度は1/20万件程度と言われており、これはインフルエンザワクチン(約1/100万件)よりも多いですが、日常的に使用されている抗生剤による頻度(1/数千件)等と比べるとかなり低い頻度であることが分かります。以上のことから、本ワクチンは安全性の高いワクチンと位置づけられています。

本ワクチンを接種することによって重症化を予防出来る効果があり、新型コロナウイルスに感染しにくくなる可能性も示唆されています。一方で、個人が獲得する免疫には限りがあり、ワクチンを接種していても感染してしまうことがありますし、罹患すると周りの人につうつしてしまう可能性があります。ワクチン接種後も今までと同様に感染対策を継続して下さい。また、7割以上の方が免疫を獲得することで本感染症が終息に向かう可能性があります(集団での免疫獲得)。そのためにも積極的なワクチン接種が望まれます。



# 精神科救急病棟稼働から 1年経過して

精神科救急病棟看護師長：坂本千恵子

上記の表題で原稿を依頼され、改めて振り返ると、あっという間の1年だった。一言でいうと、とにかく忙しかった。令和2年4月、新型コロナウイルス感染症が徳島でチラホラ報告され始めた頃。病院でも感染防止対策が強化され、忙しさが増したことは間違いない。

年間の入院患者数は500件を超え、予想を上回りBPSD(行動・心理症状)の治療を要する認知症患者、それに伴い身体合併症を有する患者も増えた。病棟内ではさまざまな疾患の患者が混在し、特に認知症患者のBPSDの対応に苦慮している。一般病院の入院と比べ予約入院が少なく、突然の入院が多いためベッドコントロールも難しい。今まで以上に早期退院を目指し多職種で取り組んでいるが、それでも追いつかないことがある。スタッフの意識改革がまだまだ必要なのかもしれない。

今後の課題として、認知症患者はこれからも増加するだろう。早期に退院先の確保、身体合併症を有する患者の治療の強化と他施設との連携強化、早期退院した患者や家族が不安を抱かない体制づくりの強化が必須であり、取り組んでいきたい。



精神科救急病棟スタッフ

## ハマザップ HAMAZAP (今日から始める身体改革！)

前回の記事について様々な反響を頂き第2弾の運びとなりました。  
寒さも徐々に和らいできていて何かを始めるには丁度良いタイミング。

ここで始めるか始めないかで**差がつかます！！！！**まずは『**やってみる！！！！**』

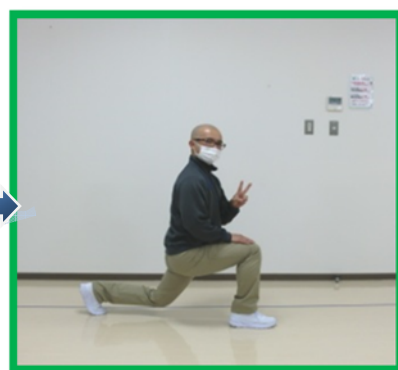
今回の種目「ランジ」



①まずは立った状態から  
少しお腹に力を入れて



②大きく一歩前に踏み出し、  
膝の角度が直角になるよう  
にしゃがむ



③しゃがんだ状態から①の  
体勢に戻り、今度は逆の  
脚を前に大きく踏み出す  
(両脚で20回を目標に！)



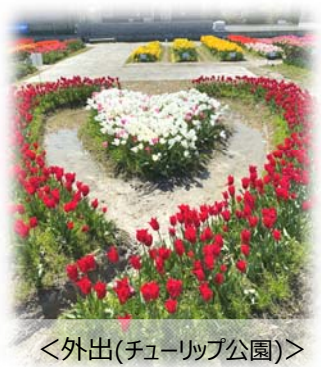
POINT

この種目は、「脚」「臀部」と広い範囲の筋肉を使います。筋力アップに加え、脚の各関節の柔軟性を高め、バランス力のアップも期待できます。大腿で歩くイメージで脚を前に出してみましょう。筋力やバランスに自信がない方は、椅子や柱などを使って身体を支えながら行って下さい。

# 地域活動支援センター **ことじ** の 自立訓練・生活訓練ってどんなことをするの？



自立訓練(生活訓練)は、日常生活に必要な能力を身につけられるよう、練習するところです。調理・掃除・洗濯など日常生活に必要な家事能力、金銭管理や服薬管理など、生活能力向上のための様々なプログラムを用意し、仲間と一緒に練習していきます。それぞれのニーズにあった支援を提供できるよう、幅広いサポートを心がけています。



詳しくはこちらまで  
お問い合わせください

〒771-1342  
徳島県板野郡上板町佐藤塚字東179-1  
TEL・FAX 088-694-6606

## コラム☆アディクション

# ストロング系チューハイは危険?!

みなさんお酒は好きですか？お酒を好きな方は、それぞれ好きになった理由があると思います。一方で、お酒で失敗したこともあるのではないのでしょうか。今回は、最近話題のストロング系チューハイからお酒の飲み方について考えていきたいと思います。ビールや発泡酒よりも安いにもかかわらず、アルコール度数は9~12%とその2倍近くあり、しかも飲みやすい！安くてすぐ酔えることから人気になったストロング系チューハイ。「昼から飲もう！」「いっぱい飲んだら現金プレゼント！」的なTVでのCMをよく目にします。

しかし、2019年大晦日の晩、現役依存症専門医の医師が「【危険ドラッグ】として規制した方がよいのではないかと。半ば本気でそう思うことがよくあります」と、ストロング系チューハイの危険性について警告、SNSに投稿したことをきっかけにストロング系チューハイの危険性に注目が集まりました。

ストロング系チューハイの危険性が何かというと、飲酒ペースの速さです。アルコール度数が9~12%と高い飲み物にもかかわらず、安くて何本も買いやすく、ジュース感覚で一気に飲むことができるので、アルコールの血中濃度が急激に上昇してしまいます。これは極めて危険な飲み方なのです。多量かつ急激なアルコール摂取は、身体に大きな負担を与えます。



そんな中、オリオンビールが2020年4月22日に、販売額の4割を占める人気商品であったストロング系チューハイの販売終了に踏み切ったとニュースで話題になりました。販売終了に踏み切ったきっかけは、インターネットでストロング系チューハイの問題が指摘されているのを代表取締役が目にし、その後に沖縄でアルコール依存症の方をサポートしている団体や当事者に現状を聞いたことだそうです。沖縄ではここ数十年でアルコール依存症の方が増えていること、当事者から、寂しさを紛らわすためや気分を変えるため、睡眠薬みたいにストロング系チューハイを飲むのが癖になったという話を聞き、販売中止を決断したそうです。



それぞれのお酒には、飲み方も含めた作法や文化があり、これが急激な血中濃度の上昇やアルコール依存症などの健康被害を防いできた側面があります。酒は楽しみながら、料理と共にじっくり味わうものであり、短時間で激しく酔うために一気に飲みをするものではないと思います。お酒を楽しむのではなく、酔って嫌な事を紛らわすためのお酒になっていると感じている方は、自分のお酒の飲み方について考えてみませんか。

## 編集後記

今回の原稿を作成していた時期は、雪がちらつき早く春になって欲しい！と願っていましたが、いざ春になると、別れや旅立ちがあり寂しい気持ちになるものですね。今回の特集でも出会いと別れをテーマにしました。みなさんはどんな春を感じているのでしょうか？それぞれの気持ちを胸に新年度、頑張っていきましょう。

# 藍里病院



日本医療機能評価機構認定病院

〒771-1342

徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3

TEL088-694-5151 FAX088-694-5321

徳島県依存症専門医療機関・徳島県依存症治療拠点機関



## 精神科・心療内科・内科・歯科

精神科デイ・ケア 精神保健相談  
禁煙外来

### 受付

(午前) 月～金曜日 午前 9:00～11:30

(午後) 月～水・金 午後 13:00～16:00

### 診療

(午前) 月～金曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 13:30～16:30

### 休診日

木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日  
年末年始

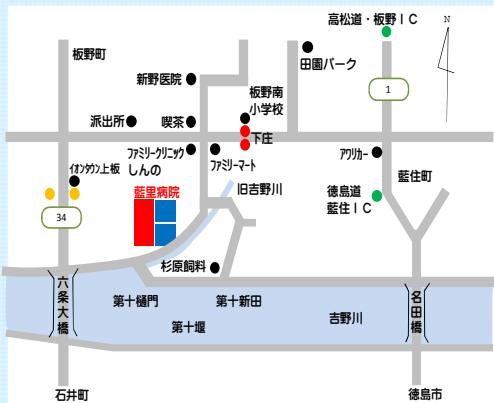
### 歯科診療

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00～12:00

(午後) 月・水・金 午後 13:00～16:00

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土・日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患	新患の場合は、担当医が順次診察を行います。											休診日
再来	久保一	久保一	吉田成	江西	大森	藤本	吉田精		生越	森垣		
	吉田精	吉田智	元木洋		久保弘	井上	多田量		吉田精			
	宇山		宇山		井上	吉田結						
専門外来		久保一 禁煙外来 森垣 児童思春期					吉田精: 依存症		吉田精: 依存症			
内科	多田友		多田友									
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		

休日  
診察・時間  
外  
の  
救  
急  
を  
受  
付  
け  
ま  
す



### 交通案内

徳島バスご利用の場合 (R1.10.1 運行開始)

●二条・鴨島線：下庄下車徒歩 10分

●石井上板線：イオンタウン上板下車  
徒歩 20分

●JR・タクシーご利用の場合

蔵本駅より車で約 15分

板野駅より車で約 10分

石井駅より車で約 12分

●自動車道ご利用の場合

高松道板野ICより約 10分

徳島道藍住ICより約 7分

## あいざと・こころの医療福祉相談センター TEL 088-694-5151

24時間 365日受付 「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」

## あいざと訪問看護ステーション

TEL 050-3447-6028



## あいざとパティオクリニック

〒770-0042 徳島県徳島市蔵本町2丁目30番地1パティオくらもと2階

TEL 088-634-1881 FAX088-634-1880

### 心療内科・精神科

(地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00

(午後) 月～水・金 午後 13:30～18:00

土曜日 午後 13:30～17:30

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 14:00～18:30

土曜日 午後 14:00～18:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日・年末年始



外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患	岡部	岡部	岡部	岡部	吉田成	山下			藤本	岡部	135岡部	山下
再来	大森	岡部	久保弘	元木啓	吉田精	吉田精			岡部	大森	135藤本	24吉田成
専門外来					吉田精: 依存症	吉田精: 依存症						



### 交通案内

●バスご利用の場合  
県立中央病院・大学病院  
前下車-徒歩3分

●JRご利用の場合  
蔵本駅より徒歩約3分

●駐車場=蔵本駅前パーキング  
を利用して下さい  
受診時は無料になります。

## あいざと山川クリニック

〒779-3403 徳島県吉野川市山川町前川 200番地 2

TEL 0883-42-8811 FAX 0883-42-8812

### 心療内科・精神科

(デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00

(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 14:30～18:00

休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始



外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
午前											135多田量	2江西
午後	多田量		吉田智		多田量		休診日		多田量		4元木洋	



### 交通案内

●JRご利用の場合  
阿波山川駅より 徒歩8分

●駐車場=クリニック内及び  
表示場所