

nijiiro にじいろ

2014 AUTUMN

2014 年 9 月 1 日発行（年4回発行）
第 18 号

河野病院ぐるーぷなつまつり

話題の危険ドラッグってどんなもの??

医師紹介伊藤美年先生インタビュー

心理教育グループ「にじいろ教室」

〇〇ってどんな意味??—精神科用語集—

にじいろベーカリー
秋のパン便り

クロスワードパズルで頭の体操！

医療法人済世会 河野病院グループ

河野病院

平成26年7月24日（木）OT室にて、河野病院2病棟の夏まつりが行われました。

昨年までは、入院患者様全員と「イケア」「にじいろ」に通所されている方達を対象に、グラウンドで盆踊りや出店などが行われていましたが、今年は、病棟別にそれぞれのQOL（生活の質）に応じた夏のイベントにしようという事で、第1弾として2病棟の約30名の方達だけで、OT室で行われました。

最初に、ビンゴゲームに使うカードに、自分で1～50までの数字を25のマスに自由に書き入れることから始めました。端から順番に数字を埋める方、空欄を残してラッキーチャンスを待つ方、しっかり考えて埋めていく方など様々な思いで、楽しく数字を埋められていました。司会は、2病棟の主任看護師が面白おかしく進行し、「王様クイズ」というQ&Aでは正解者に景品があり、間違えてもチームパークのパンフレットなどがもらえて、楽しく時間が過ぎて行きました。病棟スタッフが準備したそうめんやたこ焼きはおかわりOKで、皆さんおいしそうにお腹一杯食べられていました。休憩をはさんで最後に、一大イベントのビンゴゲームが行われ、箱の中から数字の書かれた紙を患者さんに引いてもらい患者さんもスタッフも参加して、自分で作ったカードの数字が揃った方から、大きな声で「ビンゴー！」



ぐるーぶ
なっ
まつり

河野名島病院

平成26年7月16日（水）、河野名島病院の体育館にて、恒例の夏祭り

河野粕屋病院

今年の河野粕屋病院の夏祭りは平成26年8月6日（参加患者数51名）、7日（参加患者数57名）とたくさんの方が参加され、2日間に分けて体育館で行われました。前日からスタッフが準備や飾り付けを行い、体育館をはじめ、作業療法室など華やかに彩られました。

院長による開会の挨拶の後、毎年恒例の盆踊り（炭坑節・宇美町音頭）や輪投げ・出店を催しました。盆踊りの太鼓は、患者さんに希望者を募り、男性患者さんに行ってもらいました。一生懸命練習されていたため、本番では息の合った力強い太鼓の音と共に、盆踊りを踊ることが出来ました。

去年好評だったかき氷を今年も出店しました。なかなか入院生活で食べる機会が少ないので今年も大好評でした。蜜も何種類か用意されていましたが、一番人気はやはりイチゴでした。あと、水あめやそうめん、スイカも人気があり、体育館は笑顔と笑いであっという間に、2日間の夏祭りは無事終了しました。



話題の危険ドラッグって どんなもの???

最近、何かとメディアで話題の『脱法ハーブ』改め『危険ドラッグ』！皆さんも耳にしたことはあるでしょう。

でも、危険ドラッグってどんな物なのでしょう？私もじつはよく知りませんでした。聞くところによるとと安易に手に入り、しかも覚醒剤などに比べ安価な物らしいので、大した作用はないと思いついていました。しかし、池袋で起きた事故のニュースを見て、「これはそういう危険なものだ」と認識が変わりました（特に犯人の逮捕時の表情を見て）。そんな時に、ちょうど危険ドラッグについての講演会があったので、これは是非とも聞いておきたいと思い話を聞いてきました。

まず危険ドラッグの効果について、自分の想像をはるかに超えていました。覚醒剤の何倍も、ものによつては何十倍も作用が強く、依存性が高いという事。以前はハーブと呼ばれていましたが、形状は錠剤、散剤、乾燥させた葉などいろいろあるそうです。そしてほとんどは天然由来ではなくれっきとした化学合成により工場で作られているという事でした。化学合成によつて作られているため既存の成分を法で取り締まることになっても、少しだけ構造を変化させた新たな成分がどんどん出回っていくので、結果的に取り締まること



この話だけ聞くとなぜこれほど恐ろしいものが広がっているのだろう？って思いませんか。日本では諸外国と比べても急激に広がっているそうです。その理由には日本人独特の生真面目さが関係しているそうです。日本人は生真面目で規則や規範を厳守する傾向が強く、法に触れるような覚醒剤に手を出すことはあまりありません。しかし、この危険ドラッグは法に触れないのです！福岡の町中でもいろいろな場所、そして安く販売されている・・・らしいです。そうすると法に触れているわけではないし使ってみたいな、と考える人も出てきて、さらに家から出なくてもインターネットで購入できるものも多いため普通の人々が手を染めてしまうことになるのです。

これだけ、危険！怖い！！という注意を促されていても、なかなか興味を絶つことができない、それが人間というものです。『危険ドラッグ』という呼び名は、そんな人々に、よりストレートに危険を伝えられるよう、決定されました。もし、皆さんの周りにいる人が『危険ドラッグ』に興味を持っていた

と名乗り出て、景品をもらわれていました。最後の景品になった時には、一度に6人の方が揃ったので、ジャンケンになってしまいました。副看護部長から、「とても楽しく盛り上がった夏祭りでした」と、挨拶をされイベントを終りました。今年の夏まつりは、第2・3弾として3病棟、4病棟と別の日に行われ、それぞれ趣向を凝らした夏のイベントになりました。



が開催されました。当日は雨でしたが、天候に左右されることなく体育館の中で、賑やかなお祭りになりました。今年は、会場の中央に『やぐら』を立てて太鼓を置き、職員の太鼓の演技でスタート。やぐらを囲んでの盆踊りや、露店めぐりなど、終始盛り上がりを見せていました。浴衣姿のスタッフも多く、会場は夏祭りの雰囲気そのものでした。露店は各部署からの出店で、かき氷・けん玉ゲーム・釣りゲーム・紙ずもう・ヨーヨー釣り・へびたたきゲームがあり、どの露店も行列ができて、大盛況でした。お祭りが終わる頃には雨も上がっており、患者の皆さんは、今年の夏祭りを満喫されていました。



医師紹介

伊藤美年先生 インタビュー

むずかしいそうです。また一種類ではなく、何種類もの興奮系、抑制系の化学物質が混ぜ込んであり、それが事故を引き起こす原因だそうですね。脳は興奮系の薬剤でハイな状態になっており、危険な運動を促します。運転中に目の前に人がいて、ブレーキ!!と判断ができたとしても、抑制系の薬剤による筋弛緩作用が働き、反応が遅れたり、ブレーキを踏むという動作ができなくなるのです。

ら、真剣な表情でアピールしてあげてください。人生を台無しにしないためにも・・・

河野病院薬局 鶴田



本年7月より河野病院に入職された、伊藤美年(いとうみね)先生にインタビューしました。

◆経歴 鳥取大学卒後、十年間は子育てをしておりました。福岡出身、前任地は沖縄。精神保健指定医。

◆尊敬する人物 精神科医の 林宗義(りんそうぎ)先生 島 成郎(しましげお)先生

◆趣味 ダイビング

沖縄を離れるにあたり、念願のダイビング100本目を達成しました！水中で中性浮力*の状態を保つのは難しいですが、保てたときにはとても心地よいです。

◆沖縄の海は最高です、言葉でお伝えするよりは是非体験して頂きたいですね。

*浮き上がりも沈みもないニュートラルな、プラスマイナスゼロな浮力状態になること

◆メッセージ 縁あって河野病院に勤務するようになりました。まだ分からないことも多いですが、宜しくお願いします。



心理教育グループ 「にじいろ教室」



河野名島病院では、平成26年2月より、心理教育グループ『にじいろ教室』に取り組んでいます。

心理教育グループとは、病気やその症状について、同じ悩みを抱える仲間や専門家と共に回復に役立つ様々な情報や対処法を学ぶための集団治療的プログラムです。

入院患者さんを対象とし、『統合失調症とはなんだろう？』『薬を飲むことの大切さ』『再発とは？』等、毎回違うテーマで全8回程度を1クールとし、1週間に1回の頻度で実施しています。現在までに、2クールを終えています。

参加者からは、『話を聞いたりすることが楽しかった』『薬や病気の事が学べてよかった』『ためになった』等の感想が聞けました。

〇〇ってどんな意味？ — 精神科用語集 —

メディア等でよく耳にするけれど、知っているようで知らなかったりする、精神科の用語について掲載！今回は病名編です。

■統合失調症

統合失調症は、幻覚や妄想という症状が特徴的な精神疾患です。それに伴って、人々と交流しながら家庭や社会で生活を営む機能が障害を受け（生活の障害）、「感覚・思考・行動が病気のために歪んでいる」ことを自分で振り返って考えることが難しくなりやすい（病識の障害）、という特徴を併せもっています。

多くの精神疾患と同じように慢性的経過をたどりやすく、その間に幻覚や妄想が強くなる急性期が出現します。

新しい薬の開発と心理社会的ケアの進歩により、初発患者のほぼ半数は、完全かつ長期的な回復を期待できるようになりました。

■アスペルガー症候群

発達障害の一種であり、一般的には、「知的障害のない自閉症（高機能自閉症）」と言われていいます。対人関係の障害や、他者の気持ちの推測力、すなわち心の理論の障害が特徴とされます。特定の分野への強いこだわりや、運動機能の軽度な障害も見られます。

■うつ病

・うつ病（単極性うつ病）

気分障害の一種であり、抑うつ気分、意欲・興味・精神活動の低下、焦燥感、食欲低下、不眠などを特徴とする精神疾患です。

双極性障害（躁うつ病）と区別するために「単極性うつ病」と呼ばれることもあります。

・双極性障害（躁うつ病）

精神疾患の中でも気分障害と分類されている疾患のひとつです。うつ状態だけが起る病気が「うつ病」ですが、このうつ病とほとんど同じうつ状態に加え、うつ状態とは対極の躁状態も現れ、これらをくりかえす、慢性的な病気です。

・非定型うつ病（新型うつ病）

従前からの典型的なうつ病とは異なる特徴を持つものの総称で、新型うつ、現代型うつ病とも呼ばれます。

新型うつの特徴として、比較的若い方に多く、うつ病であることを周りに隠さず公言したり、嫌なことをする時には症状が出るが、自分の好きなことをしているときは症状は出なかったりする...というのがあります。その為、ワガママ・気分屋・サボっているなどと周りに思われがちですが、症状は決して嘘を言っているわけではありません。非定型うつ病の方は自己コントロールが苦手で、感受性が高い為、人が感じないストレスを感じてしまい、うつ病になる、という傾向があります。

参考元：厚生労働省サイト
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>
ウイキペディア
<http://ja.wikipedia.org/wiki/> 鬱

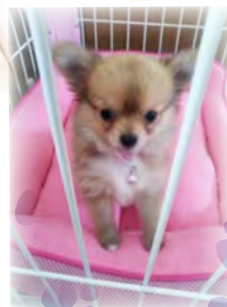
職員さんたちのペット紹介コーナー うちの子！ 第十五弾

職員自慢のペット紹介コーナー第十五弾！
今回は河野病院看護師さんたちのわんちゃん！
まだ一歳のかわいい盛りです！

河野病院 看護部
船津さんちの

ローズちゃん
チワワ (1才)

我家にやってきたのは
生後2ヶ月の頃
超ビビりで食いしん坊のローズは
我家のアイドルです！



にじいろベーカリー 秋のパン便り

・・・秋の商品・・・



かぼちゃグラタン ¥140
大きなかぼちゃとホワイトソースで
グラタン風に仕上げました。



焼きいもパン ¥130
手づくりの芋あんを包みました。



スイートポテトパイ ¥130
手づくり芋あんを使った
スイートポテトパイです。



栗あんぱん ¥130
栗あんをたっぷり包み、焼きました。
栗の甘露煮がのったバージョンとけしの実で
栗の形をかたどったバージョンがあります。
どちらかはお楽しみです♪



きのこピザ 1カット ¥150
秋定番♪
きのこをふんだんにちりばめた
ピザです。



抹茶とさつま芋のうずまきパン
1つ: ¥500 1/2 個: ¥250
抹茶パン生地と白パン生地を
うずまき状に成形し、
ほんのり甘いさつま芋をつめて
焼き上げました。

掲載の商品の他にも人気の定番商品はもちろんデザートもご用意しております。(日によってはご希望の商品がないこともございます)
なお、ご予約も承っております。ご予約の際は、店頭あるいはTELでお問い合わせ下さい。

にじいろベーカリー 営業時間: 10:00 ~ 18:00 定休日: 土・日・祝日 TEL・FAX: (092)672-2416
twitter: @2416_bakery ブログ: <http://blog.2416bakery.com/> 詳表紙に記載

【イベント出店】

●『健康フェスティバル』
(東保健所主催)
開催日: 10月17日(金)
場所: 東区役所

●『国際医療福祉大学 福岡看護学
部 大学祭「蓮翔祭」』
(国際医療福祉大学主催)
開催日: 10月18日(土)
場所: 国際医療福祉大学 福岡キャン
パス 福岡看護学部

*いずれも美味しいパン&お菓子が
100円均一での販売予定です。
イベントの詳細はブログで随時ご
案内いたします。

ご案内

* twitter & BLOG *
毎日 twitter でパンや
ケーキ、お菓子の販売
情報をつぶやいています。
また、BLOG では新商
品、イベント出店など
あらゆる情報を UP し
ております。ぜひ、ご
覧ください。



ベーカリーブログ

クロスワードパズルで頭の体操！

最近、「ほら、あの人・・・名前が思い出せない」「あれよ、あれを買って来て」など、
人や物の名前が思い出せない事が多くなって来たと感じる事、ありませんか？身体機能
低下の防止のために適度な運動を行うように、脳も使う事で機能の低下を防ぐ事が出来
ます。

横のカギ

- 手で叩いたり棒で叩いたり
- アニメの曲を演奏すると子供たちの〇〇が
良くなります
- 〇〇〇〇技術のおかげでいつでも音楽を
楽しめるようになりました
- 文化祭の合唱コンクールで一緒に歌ったね
- オーケストラと〇〇〇〇なんて豪華ですね
- 俳句には必須
- コンサートが多く開かれるのが〇〇〇のメ리트
- 南に足を向けるとこれになってしまいます
- 一晩寝かせると出できます
- ライブを〇〇〇〇たい一心でひたすら演奏を繰り返す
- 事前に曲全体を〇〇〇しておかないと良い演奏は
できません
- 円舞曲
- 国際ボランティア貯金で、世界のために
使ってもらっています
- 〇〇運の強い人はうらやましい

縦のカギ

- インターネットで音楽を買うようになりました
- ラストチャンスだと思って仕事も辞めて〇〇つぶち
状態でオーディションに挑む
- コンクールで優勝したりすると〇〇〇〇の義理が増えますね
- G が変形してできました
- CD の売上げが頭打ちになって業界に〇〇〇〇が
生まれています
- 見〇〇・聴き〇〇・歌い〇〇なんていう音楽番組が
ありました
- ソプラノ担当
- 波の音は〇〇で聴ける自然の音楽ですね
- ホルスト作曲
- ガラスよりも透明なのです
- 洋楽は〇〇〇の音楽です
- 時代を超えて演奏されています
- 演奏者全体に対して指揮者が〇〇を出します

※小さな文字(ツヤなど)は、大きい文字(ツヤなど)と
それぞれ同じ数字になります。

テーマ: 音楽

1	6		10		15	17	21
2			11	12			
		9				18	
3					16		
				13			
4	7					19	
		8			14		22
5						20	

医療法人済世会 グループ施設案内

河野病院

〒811-2413

福岡県糟屋郡篠栗町大字尾仲 139

TEL (092) 947-0611 (代)

FAX (092) 947-8598

<http://www.kawano-hp.com>

e-mail: info@kawano-hp.com

デイケア「にじいろ」併設



河野名島病院

〒813-0043

福岡市東区名島 4 丁目 28-53

TEL (092) 681-5231 (代)

FAX (092) 672-1525

<http://www.kawano-hp.com/najima/>

e-mail: kawanonajima@kawano-hp.com

デイケア「どリーむ」併設



河野粕屋病院

〒811-2101

福岡県糟屋郡宇美町大字宇美 10-2

TEL (092) 932-7300 (代)

FAX (092) 933-3138

<http://www.kawano-hp.com/kasuya/>

e-mail: kawanokasuya@kawano-hp.com



特定非営利活動法人にじいろ福祉会 小規模作業所 にじいろベーカリー

営業時間：10:00~18:00 定休日：土・日・祝日

〒813-0043

福岡市東区名島 4 丁目 28-53

河野名島病院敷地内

TEL・FAX (092) 672-2416

<http://blog.2416bakery.com/>

e-mail: nijiiro-bakery@kawano-hp.com

訪問看護ステーションパラソル

〒813-0043

福岡市東区名島 4 丁目 28-53

TEL (092) 661-7444

精神障害者グループホーム

白百合荘 (男性) 福岡市東区

河桜荘 (男性) 糟屋郡篠栗町