

公益財団法人慈圭会 慈圭病院

きょうちくとう

夾竹桃 | Zikei Hospital

Spring

はる

2019



- | 2 | 病院長退任のご挨拶／病院長就任のご挨拶
- | 3 | メンタルヘルス講座 依存と嗜癖
- | 4 | 〈講演レポート〉こころの市民講座
- | 6 | 地域医療連携室をリニューアルしました
- | 7 | ZIKEI NEWS リハビリガーデン／シリーズこころの応急処置② うつ病



病院長退任のご挨拶

理事長 堀井茂男

昭和61年当院に奉職以来、地域の人たちと共に歩むことを念頭に、西日本でも有数のこころの病院の医療に取り組み、平成19年より院長として、当慈圭病院のそれまでの時代に先駆けての開放化、デイケア設置、就労促進に向けたリハビリテーション、地域と連携したCureとCareなどをさらに推し進め、より患者サイドのより効果的な治療を目指して積極的な取り組みを行ってきました。

この十余年の間に、公益財団法人への移行、認知症疾患医療センター開設、新しい東館の建設などを行い、当院全体のアメニティが生まれ変わり、慈圭病院の名声がさらに実のあるものになったものと思います。当事者の立場に立った、地域に根ざした新しい慈圭病院が始まっているのです。



この度、平成から新元号に変わると同時に、私たちの慈圭病院は院長をバトンタッチします。新院長を中心に、岡山のこころのセンターとして時代の先端を歩み続ける所存です。今後ともご支援くださいますようお願いいたしますとともに皆様に心より感謝を申し上げます。

病院長就任のご挨拶

院長 武田俊彦



みなさん、こんにちは。本年4月1日付けで慈圭病院院長に就任いたしました武田俊彦です。私は、昭和60年に岡山大学を卒業してすぐに、大月三郎教授が主宰されていた岡山大学神経精神医学教室に大学院生として入りました。そこで、精神科医としてのトレーニングを開始するとともに、大学院生として精神医学に関する研究にも就きました。慈圭病院とは精神科医1年生当時から縁があり、週1日のアルバイト医として勤務を始めました。大学院を卒業後に神戸西市民病院へ勤務し、その後再び慈圭病院へ帰ることとなり、4月で28年目になります。その間、病院の精神科医療だけでなく、県内外の医学、福祉、それらに関する教育の仕事にも携わらせていただきました。現在、慈圭病院は、青年期から老年期まで幅広い精神科医療を高い水準で提供できるようになっています。今後も信頼できる医療を目指して職員共々努力して参りますので、よろしく願いいたします。

依存と嗜癖

依存、嗜癖のいろいろ

依存、嗜癖はアルコールだけではありません。表1のように物質（依存物質、非依存物質）、行動（行為過程）、人間関係等、いろいろな問題があります。物質に囚われるだけでなく、繰り返される問題行動、耽溺行動があれば該当する可能性があり、治療の対象になると言ってもよいのです。

表1 依存症の三類型 3タイプ

- I 物質常用障害:乱用・依存
:精神依存物質;アルコール、睡眠薬、覚醒剤、麻薬、ニコチン
:非精神依存物質;コーヒー、紅茶、サプリメント …
- II プロセス(行為過程)のアディクション
:ギャンブル、インターネット(ゲーム)
:買い物、過食(摂食障害)、エクササイズ、仕事、窃盗、暴力、セックス …
- III 人間関係の依存症:共依存、恋愛依存、(溺愛) …
Cf. ギデンス;禁欲そのものの快楽性もある

嗜癖から依存、そして使用障害へ

嗜癖、アディクションということばはドイツ語の Sucht の訳語で、精神依存物質の乱用や依存、そして中毒も含む広い意味で使われましたが、1970年代にWHOがアルコール依存症の新しい定義をつくり、我が国でもそれまでのアルコール中毒を修正し、アルコール依存症という病名となり定着していました。最近、新しいアメリカの診断分類(DSM-5)で物質(アルコールなど依存物質)使用障害というより広い疾患概念が提唱され(表2)、ネット依存などの嗜癖行動が診断分類に加わり、再び混乱してきています。しかし、新国際分類(ICD-11)は、これまで通り、アルコール依存症という病名を使うことになっており、我が国(厚労省)の診断病名は従来のままです。もちろん、薬物、インターネット依存(表3)も障害・疾病として治療の対象になります。

表2 DSM-5:物質使用および嗜癖障害

1. その物質をはじめのつもりよりも大量に、またはより長い期間、しばしば使用する
2. 物質を中止、または制限しようとする持続的な欲求または努力の不成功のあること
3. 物質を得るために必要な活動、物質使用、または、その作用からの回復などに費やされる時間の大きいこと
4. 物質の使用に対する渴望・強い欲求または衝動
5. 物質の反復的な使用の結果、仕事・学校または家庭の重大な役割義務を果たすことができなくなった
6. 持続的あるいは反復的な、社会的なまたは対人関係の問題が物質の影響により引き起こされたり悪化したりに関わらず物質使用が持続を軽減したり回避したりするために、物質(または密接に関連した物質)を摂取する
7. 物質の使用のために重要な社会的、職業的または娯楽的活動を放棄、または減少させていること
8. 身体的危険のある状況で物質を反復使用する
9. 精神的または身体的問題が、物質によって持続的または反復的に起こり、悪化しているらしいことを知っているにもかかわらず、物質使用を続けること
10. 耐性、以下のいずれかによって定義されるもの:
a. 中毒または期待する効果に達するために、著しく増大した量の物質が必要
b. 同じ量の物質の持続使用で効果が著しく減弱
11. 離脱、以下のいずれかによって定義されるもの
a. 物質に特徴的な離脱症候群がある
b. 離脱症状

以上の2つ(またはそれ以上)が、同じ12ヶ月の期間内のどこかで起こることによって示される。
・軽度(Mild):基準の2つか3つを満たす・中等度(Moderate):基準の4つか5つを満たす・重度(Severe):基準の6つ以上を満たす

表3 ネット依存を調べる8つの項目

1. ネットに夢中と感じる
 2. ネットを使う時間を長くしなければ満足できない
 3. ネットをやめようとして失敗したことがある
 4. ネットを制限しイライラしたことがある
 5. 意図したより長時間ネットを使ってしまう
 6. ネットのため人間関係や学校の活動を台無しにしたことがある
 7. ネットへの熱中を隠すため周囲にうそをついたことがある
 8. 不安や落ち込みから逃れるためにネットを使う
- ※研究班の調査票を基に作成。5項目以上が該当するとネット依存が疑われるとした

依存症の新しい治療ガイドライン

アルコール健康障害対策基本法やギャンブル対策法などができ、対策や相談窓口設置が整いつつあります。困っていることがあれば、保健所、こころの健康センター、精神科の窓口にどんどん相談してほしいと思います。アルコール依存症の治療では、新ガイドラインができ、断酒だけではなく、飲酒量低減(減酒)療法という方針ができ、それに有用な薬も開発されてきています。依存・嗜癖問題はだれでもなりうる病的状態(病気)であり、困っていることがあれば相談してください。



理事長 堀井茂男
[2018年12月1日]



作業療法部長 難波 多鶴子
[2019年2月17日]

折れない心をもつために

～「レジリエントな心」を育てる工夫

注目される「レジリエンス」

ご存じのように、私たちは常にいろいろなストレスにさらされています。ストレスにさらされると、私たちの心理面・身体面・行動面にいろいろな変化が起きてきます。しかし、ストレスへの反応には個人差があり、同じストレスでも、回復が早い人・ダメージが長びき

やすい人といった違いがでできます。「トラウマ」と呼ばれるような大きなストレスを克服した人たちについての研究などから、ストレス状態からの回復において、「レジリエンス」が注目されています。

「レジリエンス」って何？

「レジリエンス」の訳語としては「回復力」「しなやかさ」「弾力」といった感じで、心理学的にもちいると「逆境に際してもしなやか

に適応して生き延びる力」といった意味合いで使われます。「心のしなやかさ」「心の回復力」というところだと思えます。

「レジリエンス」を高めて心の健康を保ちましょう

では、「レジリエンス」を高めるにはどんな方法があるのでしょうか？ アメリカ心理学会は「レジリエンスを高める10の方法」をホームページで紹介しています。誌面の関係でご紹介できませんが、興味がある方はアクセスしてみてください。

日常の中で私たちがレジリエンスを高めるためにできることをあげるとすると、まず第1に「習慣的に軽い運動をすること」があります。運動が身体の健康に大切なことはみなさんご存じのとおりですが、軽い運動を定期的にすることは抗不安効果や抗ストレス効果・抗うつ効果が期待できると考えられており、心の健康にとってもかなり重要そうです。

第2に「人を信頼すること」です。ここでいう「人」は自分であり、また自分以外の人を指します。「自分自身の力や未来を自分で信じること」「他者を信頼して相談したり助けを求めたりすること」は心の健康に大きな力を発揮します。

第3に「バランスのとれた考え方ができること」があげられます。ものごとを一面からだけとらえるのではなく、立場や見方をかえて考えてみる練習が効果的です。「認知行動療法」がそのヒントになります。

「レジリエントな心」(=しなやかな心)を育てる方法にはいろいろあるわけですが、自分の好みにあい、続けられるものを探すことをお勧めします。

青年期のころを 支援する



精神医学研究所 所長 青木 省三
[2019年2月17日]

青年の生きづらさ

現代は、第三次産業（サービス業など）が中心となる社会で、以前よりも、コミュニケーション能力や、スピードや効率が求められています。それだけでなく、地域や親戚などの結びつきが弱まり、ネットなどの非対面の世界が拡大しています。そのため、口下手の人、ゆっくりと丁寧にやる人、人と繋がる力が弱

い人、情報の伝達や処理の苦手な人などが生きづらくなっています。

人間関係がうまくいかず孤立する体験が多いと自信を失い、人目が気になったり、外に出るのが恐くなったりします。家の中で過ごす時間が長くなると、ささいなことで家族と争いやすくなったりします。

よい体験をすることの大切さ

思春期・青年期では、少ない材料をもとに自分の将来を「もうだめだ」と悲観的に結論づけやすいものです。「頭でっかち」です。それは説得では変わりにくく、体験しながら変わることが大切となります。その際、自分で動いて体験するには不安が強いので、少しサポートしてもらおうと動きやすくなります。私は「人生を楽しむことが一番の薬」とよく話します。子どもが自信をつけるには、楽しい体験、良い体験を積み重ねていくことが何より大切だからです。

言葉を聞いたり、考えや気持ちを伝えるのが苦手な人と話すときには、言葉のキャッチボールをできるだけいねいにすることが大切となります。話しかける時には、「あっさり、はっきり、簡潔に伝える」が基本です。「声が大きすぎる」「強すぎる」などはそれだけで「怒られている」「責められている」と感じやすいので注意が必要となります。聞く時には、急かさないうことや「うなずき」「合いの手」「相槌」などを入れることが大切となります。

チームで支援する

慈圭病院の青年期外来では、医師、看護師、心理士、精神保健福祉士、作業療法士がチームで治療や支援をしています。外来作業療法では、他の利用者をあまり意識しないで参加できるように工夫したり、就労支援で

は、ハローワークに同伴して青年に合った仕事はないかと一緒に考えたりしています。そのような中で、青年が社会の中で生きていくのを支援したいと思っています。

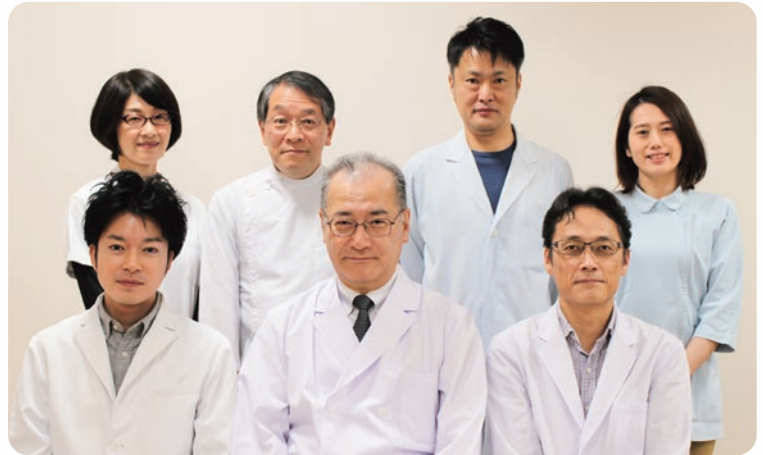
2019年度から

地域医療連携室を リニューアルいたしました。

地域医療連携室
▼
地域連携室

名称を「地域医療連携室」から「地域連携室」に変更し、紹介患者さまがスムーズに受診や入院ができるように、前方連携の対応窓口として専従の看護師や精神保健福祉士を配置いたしました。紹介元の医療機関への受診経過及び結果報告を確実に行うとともに、退院時や入院中の途中経過についても適宜情報伝達できるように努めてまいります。また地域医療機関等へのアウトリーチ活動や広報活動等を通じて医療のみならず、保健・福祉・教育・行政など様々な機関との連携強化を図ることで、より地域に開かれた病院、地域に選ばれる病院を目指していきたいと考えております。

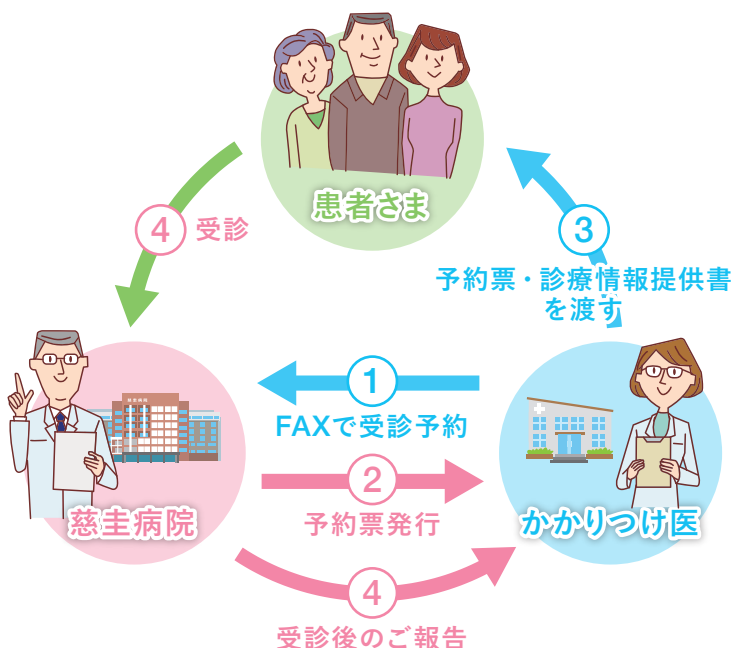
今後ともよろしく願いいたします。



地域連携室の業務

- ① 紹介患者さまの受診調整
- ② 紹介元医療機関に対する結果報告、情報提供と管理
- ③ 地域医療機関等へのアウトリーチ活動
- ④ 医療統計の管理
- ⑤ 地域に対する広報活動

受診予約の流れ



- ① かかりつけ医は、患者紹介受診申込書と診療情報提供書を地域連携室までFAXしてください。
- ② 診察日時が決まり次第、紹介元医療機関宛てに予約票をFAXいたします。
- ③ 患者さまへ予約票と診療情報提供書をお渡してください。
- ④ 紹介患者さまが受診された後、担当医からは返書を、地域連携室からは受診報告書をFAXさせていただきます。

申込書受付時間

月曜日～金曜日 8:30～17:00
(祝日、年末年始を除く)

連絡先

TEL: 086-262-1191 (代表)
FAX: 086-265-9370 (地域連携室直通)

窓口担当者

吉田 崇(精神保健福祉士)、田中 誠(看護師)

リハビリガーデン

岡山県立興陽高等学校（造園デザイン科3年生）の皆さんが、4か年計画でリハビリガーデンに毎年テーマを決めて作庭をしています。昨年度作品の「“もみ”の木広場」では、クリスマスイルミネーション点灯式を行いました。平成31年度で完成の予定です。



H29「四季の庭」 H29「香りの庭」



H30「ハーブ香る森に続くトンネル」



H30「もみ」の木広場」

【シリーズ】こころの応急処置② うつ病

うつ病が疑われる方への「り、は、あ、さ、る」

前回、「こころの応急処置」の5原則として、①リスク評価(り)、②判断・批判せずに話を聞く(は)、③安心と情報を与える(あ)、④サポートを得る(さ)を勧める(さ)、⑤セルフヘルプの方法を伝える(る)の「り、は、あ、さ、る」を紹介しました。今回はうつ病のこころの応急処置を解説します。うつ病は、気分が沈む、物事への興味、意欲や集中力の低下、自責感や死にたい気持ちが強まるなどの症状が現れる精神疾患です。うつ病が疑われる方への「り、は、あ、さ、る」を紹介します。

①リスク評価(り)

うつ病では死にたい気持ちが高まることもあり、自殺のリスク評価が重要です。自殺の話題に触れるのは躊躇されるかもしれませんが、本人に死にたい気持ちを尋ねることが大切です。必ずしも最初から「リスク評価(り)」から始める必要はなく、話を聴きながら「今のようない状態だと死んだ方が楽と考えるとしよう」とはありませんか。」と尋ねるとよいかもしれません。もし死にたい気持ちがあった場合には、「自殺の具体的な方法を考えることがありますか?」、「過去に死のうとしたこと、自分の体を傷つけたことはありますか?」といった質問で「現在の自殺の計画」と「過去の自殺未遂」を尋ねましょう。今どんな状況でどのような気持ちなのかを話し

てもらえるよう耳を傾けましょう。うつ病は怠けや心の弱さからなるものではありません。本人の対応を責めたり、説得したり、軽率に励ますのは避けましょう。語る人の立場になり、相槌や時々内容を確認したり整理しながら、じっくりと話を聴くことが大切です。

③安心と情報を与える(あ)

ここでは相手が希望を持ち、助けを求めたり治療を受けることに前向きになる情報を伝えます。「うつ病の可能性があること」、「うつ病は怠けや心の弱さではなく、誰でもなり得るものであること」、「専門的治療で治すことが可能であること」などを伝えましょう。

④サポートを得るよう勧める(さ)

相手に安心と情報を与えた上で、精神科・心療内科などの病院やクリニックへの受診へ繋がるよう関わります。まずはそれらの医療機関に電話で相談をすることもできます。

⑤セルフヘルプの方法を伝える(る)

自分でうつ病を和らげる方法を伝えます。アルコールをやめること、適度な運動、仕事・家事・育児などの負担を減らすことなどを勧めてみましょう。

今回は、統合失調症の「こころの応急処置」について解説します。

文献：専門家に相談する前のメンタルヘルス・ファーストエイド：こころの応急処置マニュアル（2012、創元社）



外来担当医師

平成31年4月1日現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	堀井 茂男	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 中村 敦俊 池田 智香子	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作	武田 俊彦 石津 秀樹 松下 貴紀 北野 絵莉子	岡 沢郎 鷲田 健二 蜂谷 知彦	定期の診察はありません
初診外来	田中 増郎 松下 貴紀 池田 智香子 渡部 一予	森 秀徳 山下 理英子 蜂谷 知彦 岡 沢郎	原 正吾 薬師寺 晋 井尾 祐子 青木 省三 (完全予約制)	山本 和明 白形 鷹博 黒田 志保 和辻 大樹 井尾 祐子	寺田 整司 井上 蓉子 本多 隆宗 武田 俊彦 (完全予約制)	
予約 専門外来	午前 (アルコール初診) 田中 増郎 午後 (ペインクリニック) 石津 友子	(アルコール初診) 森 秀徳 (アルコール再診) 堀井 茂男	(もの忘れ) 石津 秀樹 池田 智香子	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 吉村 優作 山下 理英子	

診療時間 9:00～15:00

初診／受付時間 8:30～11:00

※事前にお電話での相談・予約もお受けしています。

専門外来

- アルコール ●もの忘れ ●青年期
 - ペインクリニック(疼痛) ●セカンドオピニオン
- ※事前にお問い合わせください。(予約制)

お問い合わせ TEL (086) 262-1191

受付時間 8:30～17:30

24時間精神科救急対応
時間外・休日の急患対応いたします

慈圭病院の理念

わが子でも安心して任すことのできる 精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとご家族の信頼にたる病院であるかを問い続けています。

五大基本原則

1 慈愛の医療

ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のこころをもって快適な医療を提供します。

2 最先端の精神科医療

急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。

3 最高水準の医療倫理

ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

4 積極的な地域貢献

地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。

5 チャレンジ精神

私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。

病院へのアクセス

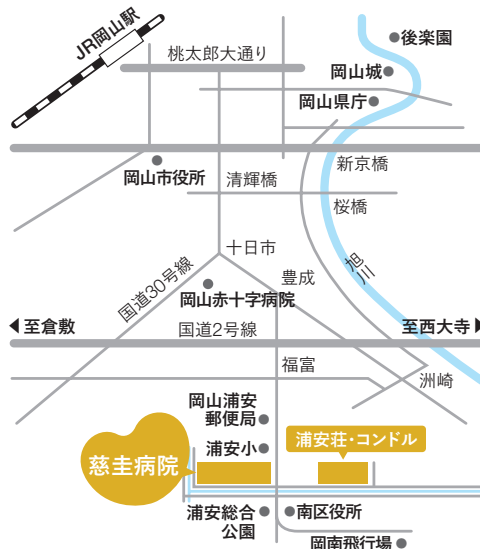
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

車で

- 広島方面から 国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分
- 大阪方面から 国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

バスで

岡電バス JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車(岡山駅より約30分)



ホームページもご覧ください <http://www.zikei.or.jp/>

モバイル端末からはこちら



ZIKKEI