

慈圭病院メンタルヘルス講座

# 女性のメンタルヘルス ～ライフステージに潜むうつ病～

- 令和6年度 大規模災害訓練を行いました
- 地域生活を支える精神科医療 シリーズ第2回  
精神科救急の取り組み
- ZIKEI NEWS 初詣に行ってきました
- シリーズ【青年期外来】第2回 看護師の役割



# きょう ちくとう

夾竹桃

Zikei Hospital PR Magazine  
"OLEANDER"

Spring

はる

2025



# 女性のメンタルヘルス

## ～ライフステージに潜むうつ病～

講師

池田 智香子

病棟医長

女性は男性に比べ、うつ病の発症率が約2倍であることが知られています。その理由は完全には解明されていませんが、生物学的要因、心理的要因、環境面の要因などが複合的に作用して発症するのではないかと考えられています。生物学的要因の例としては、女性ホルモンであるエストロゲンの変動が挙げられます。エストロゲンは脳内のセロトニン、ドーパミン系などのさまざまな神経伝達物質の機能に影響を与えたり、成長の過程で私達が受けるストレスに対する感受性の形成に関与したりしています。心理的要因では、神経質でストレスを溜め込みやすい性格傾向や自分の苦痛、問題、不安を繰り返して考えてしまう『反芻思考』<sup>はんそう</sup>がうつ病の発症リスクを高めるといわれています。環境面の要因としては、小児期の逆境体験（虐待など）、社会的サポートの欠如、ストレスなどが挙げられます。

女性のライフステージでは、『周産期』、『更年期』、『老年期』において前述した要因が強く作用しやすく、うつ病のリスクが上がりやすい時期といえます。

『周産期』では、妊娠・出産に伴う女性ホルモン



の変動と今までとは異なる自分自身の変化を含めた環境変化が同時に起こるため、メンタルに不調をきたしやすくなります。妊娠すると非妊娠時に比べてエストロゲンは100倍近くに上昇し、分娩とともに急速に低下します。こうした変動が周産期うつ病の一因ではないかと推測されています。産後うつの症状は軽症で一過性のものから重症のものまで幅広く見られます。重症化すると自殺の危険性や将来的な育児放棄・虐待につながることもあるため、特に注意が必要です。また、育児の孤立感や社会的支援の不足は産後うつの発症に多大に影響するので、周囲（特にパートナー）から情緒的なサポートを受けることや育児環境の調整が重要となってきます。早期に適切なサポートを受ければ大半は服薬の必要はなく改善しますが、



重症の場合は抗うつ剤などの薬物治療が必要となることもあります。

『更年期』には、卵巣機能の低下によるエストロゲンの分泌減少が起こります。エストロゲンの低下により、ホットフラッシュや発汗などの自律神経失調症状を中心とする多様な症状だけでなく、心理的な不安定さを感じやすくなります。また、職場や家庭における役割や加齢に伴う変化も影響を与えるため、画一的な薬物治療で改善しにくい場合も多く、個々の背景を踏まえた治療介入が必要となってきます。

『老年期』には、配偶者や友人を亡くすることによる環境の変化、体力や認知機能の低下に対する不安などがうつ病の誘因となります。老年期うつ病は、気分の落ち込みといった典型的な症状が表面化しにくく、めまいや胃部不快感、便秘など身体的な症状を訴えることが多いため、精神科受診が遅れる場合もみられます。また、認知症の前駆症状としてうつ病を呈することもあるため、認知症専門医の診察が必要になることもあります。

日本の自殺死亡率は世界でも高く、特に女性の自殺率は2020年以降増加しています。自殺の危険因子であるうつ病を予防することは、自殺死亡率

を減少させることにつながります。各ライフステージにおいてうつ病になりやすい背景は異なり、どの時期にうつ病のリスクが高まるのか、どのような対策を講じたらよいかを知ることで、発症予防に役立てることができます。

自分でできる対策としては、ストレスにうまく対処するための方法を身につけることが有効です。例えば、自分がどのような状況下でストレスを感じやすいのかを観察し、その時の自分の反応を記録して自己分析を行う（セルフモニタリングと自己分析）、『反芻思考』を避けるために思考の切り替えを練習する（呼吸法、マインドフルネスなど）、認知の歪みを修正し自分の感情をコントロールする（認知療法）などの方法があります。自分の思考の傾向を知り、感情に振り回されずに自分を冷静にコントロールしようとする意識は、ストレス軽減にとっても役立ちます。しかし、前述のように、女性のうつ病はストレス以外にさまざまな要因が複雑に絡み合っていることも多いので、女性外来や産婦人科、精神科などを早めに受診した方がいい場合もあります。うつ病は特別な病気ではなく、誰でも経験する可能性があります。

苦しさを感じたら、一人で抱え込まずに  
早めに周囲へ相談し、支援を求めるようにしましょう

# 令和6年度 大規模災害訓練を行いました

2025年2月1日(土)に震度6の地震による大規模災害を想定したBCP訓練を行いました。

令和6年度は、院内の災害対策本部の立ち上げと、新しくなったBCPマニュアルやアクションカードに沿って行動し追加修正を行うことを意識して訓練を行いました。

## BCPとは

BCPとは、「Business Continuity Plan」の頭文字を取った略語で、災害などの緊急事態における企業や団体の「事業継続計画」のことです。BCPの目的は大地震などの自然災害、感染症の蔓延、テロ、システム障害など危機的状況が生じた際に、損害を最小限に抑え、重要な業務の継続あるいは早期復旧を図ることです。

2025年2月1日(土) 9:00

**震度6の地震が発生！  
停電と電話が不通に！**

～武田院長をはじめ50名が災害訓練に参加しました～



1

震度6の地震による大規模災害が発生し病院も被災(安否確認システム オクレンジャーで地震発生を知らせ訓練開始)



2

当直医師、当直師長、事務当直の3名で暫定災害対策本部を設置



3

病院内の被害状況(人的被害・ライフライン・建物被害)の情報収集



4

オクレンジャーで全職員の安否確認と出勤可否の確認



5

施設課はライフライン設備の確認を行い報告



6

院長登院



7

院長へ当直医師から状況報告  
負傷者の有無、電気、水、トイレ、酸素、電話…



8

院長が災害対策本部の設置を宣言し、病院の今後の方針を決定! 各役割を指名!



9

災害対策本部長(院長)の指示のもと医療・看護チームと事務チームに分かれ被害対応を検討







10

把握した病院の被害状況をEMISに入力

イーミス  
**EMIS** (広域災害救急医療情報システム)とは

Emergency Medical Information Systemの略で、厚生労働省が主導する全国の医療機関の被災状況や受入可能患者数の情報を共有するシステムです。医療機関は地震などが発生しEMISが災害モードへ切り替わったら、自院および周辺の被災状況を登録する必要があります。



11

災害対策本部では定期的なミーティングで各チームの活動報告や指示確認を行う



12

非常階段を使用して備蓄倉庫(東館8階)から西館・東館へ食料や水の運搬

「階段での運搬大変～」



13

病院の体育館に避難してきた近隣住民への対応



14

外来に急遽受診や避難に来た方への対応



15

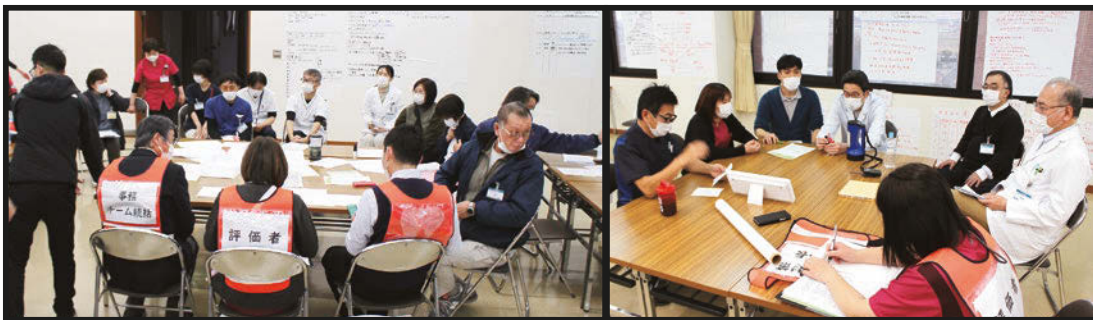
他病院に骨折疑いの患者さまを搬送(エアーストレッチャーを使用)



訓練終了

16

参加者全員での振り返り



いつ起こるかかわからない災害に備え、平時からの訓練や災害発生時に持ち出す備品(食料や水、衣類など)の準備も行う必要があります。災害発生時に生じる混乱や損害を最小限にとどめ、病院機能の維持や早期復旧のためにも、BCPマニュアルやアクションカードの整備は不可欠です。また、スタッフ間でマニュアルの内容を周知していくことも、BCPが機能していくためには必要です。防災委員会では、これからもBCPの更新と訓練を続けていきます。





地域生活を支える精神科医療

シリーズ第2回

# 精神科救急の取り組み

病棟医長  
山下 理英子

ストレス社会といわれる現代では、生涯を通して5人に1人が精神疾患にかかるとされ、誰にとっても無関係ではありません。その精神疾患によって自分もしくは他者への不利益が差し迫っている状態が精神科での救急です。自分がそうなることもあれば、家族や友達がそうなることもあります。そういったときはどうしたらいいのでしょうか。

まずはかかりつけの病院に相談する必要がありますが、今までどこにも受診したことがなかったり、かかりつけ医と連絡が取れなかったりした場合は、各都道府県の精神科救急情報センターに電話します。そこで診察が必要と判断されたら、指定された病院に行くよう指示されます。

そして、都道府県が精神科救急医療体制整備事業の中で指定する当番病院が救急診療に当たります。軽症の場合は応急処置として薬を飲んだり注射をしたりして帰宅になりますが、強い精神症状があつて帰宅困難な場合は入院になります。

特に、自分や周りを傷つけてしまうような状態にあり、自分で自分の状態を判断できなかったりコントロールできなかったりするときは、やむを得ず強制的な治療介入が必要になることがあります。これは、患者さん自身の命を守るためでもありますし、症状が長引けば長引くほど、その人の今後の人生に影響が出てしまう場合もあるからです。

そして、精神科救急での治療には、症状が慢性化しないよう速やかに病状の改善を図ることだけでなく、元の生活に戻るための支援との連続性が必要です。薬を飲んで症状を良くするというだけが治療ではありません。作業療法などでのリハビリテーションを通じて自信を取り戻し



リハビリなどを行う作業療法室



安心して過ごせるように配慮した病室

たり、心理検査などで自分の特性（得意・不得意など）について理解を得ることは再発予防につながります。

また、患者さんの状態・状況に応じて、在宅サービスの導入、就労や学業の支援、地域資源等の要否を検討するなど、慈恵病院では医師や看護スタッフだけでなく、臨床心理士・作業療法士・精神保健福祉士・地域の保健師といった専門職からなるチームで治療に取り組んでいます。

一方で、救急における強制的な治療介入が患者さん（あるいはそのご家族）にとって怖い経験になってはいけません。そのために、精神保健福祉法の順守や患者さんの尊厳を大切にすることはもちろんですが、コミュニケーションをしっかりと取りながら患者さん自身の価値観・気持ちに寄り添い、安心できる方法を一緒に探していくよう努めています。

患者さんにとって傷ができるだけ残らない治療にするためにはどうしたらいいか。そして、もしまた何かしら不調になった時でも「救急」という状態になる前に相談ができるような「こころの安全基地」に慈恵病院がなれるように。精神科救急を対応するにあたって、私たちは常にこの視点を大切にしています。

[2024年9月2日(月) 山陽新聞朝刊に掲載]

**略歴** やました・りえこ 香川大医学部卒。岡山大学病院、慈恵病院を経て、広島市民病院で勤務。その後、2019年から再び慈恵病院で勤務。同院では主に急性期病棟、アルコール外来、減酒外来を担当。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

## 初詣に行ってきました

当院では精神科リハビリテーションの一環として、病院専用バスを利用した季節行事や院外ショッピングなどのバスレクリエーションを実施しています。新型コロナウイルスの影響により数年間は行えていませんでしたが、令和6年度から再開となりました。

1月は病棟で初詣を企画し、病院職員と一緒に神社へお参りに行ってきました。患者さまはそれぞれお参りをしたり、おみくじを引いたりして、今年一年をどのような年にしたいか等話をされている様子でした。外出後には「久しぶりに外出して、気分転換できた。」「おみくじやお守りが買えて良かった。」「神社に参ることができて良かった。」など、外出を楽しめたという感想が聞かれていました。

今後もお花見や紅葉狩りなどの四季を感じる季節行事や、病院外でのショッピングなどが企画されています。



## シリーズ【青年期外来】第2回 看護師の役割

2018年5月、慈圭病院で青年期外来を立ち上げて、今年で8年目になります。

年々と受診者も増え、年間約120人の方が青年期外来を受診されています。

10代後半から20代にかけての青年期は、子どもから大人へと自立しはじめ、生きる意味を考え、心身ともに不安定になりやすい時期です。

受診に来られる方は、生きづらさに悩み、自分の意思で受診を希望される場合もあれば、ご家族が、そんなご本人の言動にどう関わればいいのか戸惑い、相談に来られたりとさまざまです。

青年期外来では、そうした悩みを抱えたご本人やご家族に、精神科医を中心に、心理士（公認心理師／臨床心理士）、精神保健福祉士、作業療法士、看護師などの多職種チームで連携、サポートを行っています。

受診に至るまで、ご本人ご家族とともに、迷い、悩みながら来



られるので、少しでもそうした不安や緊張が和らぎ、安心していただけるよう私たち看護師は柔らかな穏やかな対応を心がけています。

初診の時は、ご本人ご家族の困りごとや相談しにくいこと、お互いに知られたくないことなどに配慮し、別々の問診票に記入していただくようにしています。

ご本人自身、漠然とした不安や困りごとに気づいていないことや、言葉ではうまく表現しづらいこともあるため、ご本人の問診票は、具体的な症状の項目をあげ、当てはまることに○をしてもらうなど工夫しています。

また、問診票と同様に、診察前の予診や診察もご家族と

同席の方がいいか、別々の方がいいかなど、ご本人の希望に沿うようにしていますので、安心して相談、受診してください。

そして、診察では、緊張したり、なかなかうまく話せないこともあると思います。診察で話せなかったこと、分りにくいことはなかったか、看護師が待合でご本人やご家族へ声をかけています。何かあればいつでも相談してよいことをお伝えし、少しでも不安が軽減できるよう関わっています。

このように、私たち青年期外来では、多職種チームで、ご本人ご家族の思いに寄り添い、状況を把握、共有し、ご本人が少しでも安全、安心して過ごせるために、どのような関わりができるかを話し合い、アプローチしています。そして、楽しいことや、やってみたいことを一緒に地道に探していくことを大切にしていきます。なぜなら、楽しみを見つけることが、元気になるためにも大切だからです。私たち青年期外来チームは、ご本人が自分の道を見つけ歩んでいけるように少しでも手助けができればという思いで支援をしています。



## 外来担当医師

完全予約制

令和7年4月1日現在

診療時間

9:00～15:00

専門外来

●アルコール ●もの忘れ ●青年期  
●禁煙 ●セカンドオピニオン

初めて受診する方へ ▶ 予約制です。お電話でお問い合わせください。

|          | 月曜日                               | 火曜日                                                  | 水曜日                                                | 木曜日                     | 金曜日                              | 土曜日         |
|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------|
| 再診       | 岡田 志保<br>松田 旭生<br>佐々木 浩貴<br>下村 拓也 | 石津 秀樹<br>難波 多鶴子<br>武田 俊彦<br>渡部 一予<br>池田 智香子<br>青木 省三 | 堀井 茂男<br>山内 裕子<br>宇野 健一<br>植田 友佳子<br>的場 翔也<br>栗山 裕 | 武田 俊彦<br>石津 秀樹<br>安田 華枝 | 岡 沢郎<br>鷲田 健二<br>蜂谷 知彦<br>山下 理英子 | 定期の診察はありません |
| 専門外来(再診) | 午前                                |                                                      |                                                    |                         | (もの忘れ)<br>寺田 整司                  |             |
|          | 午後                                | (アルコール)<br>堀井 茂男<br>山下 理英子<br>(禁煙)<br>的場 翔也          | (もの忘れ)<br>石津 秀樹                                    | (青年期)<br>担当医            | (アルコール)<br>堀井 茂男<br>山下 理英子       |             |

## 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こと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**  
ヒューマンズ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

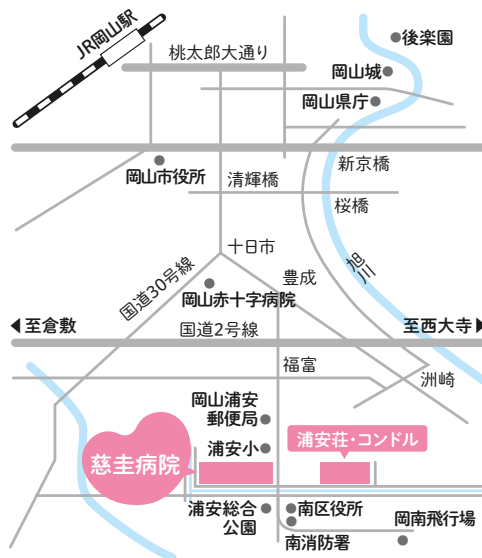
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

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)



お問い合わせ

(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

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