

慈圭病院メンタルヘルス講座

うつ病について

- 地域生活を支える精神科医療 シリーズ第4回
精神科デイケアの紹介
- 地域とともに歩むこころの拠点—慈圭病院デイケア
- 東4病棟 多職種連携プログラム「輝」の紹介
- ZIKEI NEWS 第4回 慈圭病院夏まつりを開催しました
- シリーズ【青年期外来】第4回
青年期外来の取り組み～多職種によるチームアプローチ～

夾竹桃

きょう ちくとう

Zikei Hospital PR Magazine
"OLEANDER"

Autumn

あき

2025



豪溪（岡山県・総社市）

慈圭病院メンタルヘルス講座

2025年6月7日開催

うつ病について

講師

宇野 健一

精神科医師

1. うつ病とはなんですか？

うつ病は、心のエネルギーが大きく低下し、日常生活に支障をきたす病気です。一時的な「落ち込み」や「気分のムラ」とは異なり、脳のはたらきに不調が起こることが原因です。日本では生涯で約6人に1人が経験する一般的な病気、性格の問題や怠けとは全く関係ありません。

症状は、心の症状と体の症状に分けられます。心の症状では、何をしても楽しく感じられない、憂うつな気分が続く、自分を過度に責めてしまう、将来に希望が持てないといった状態が現れます。体の症状では、不眠や過眠、食欲の低下や増加、体のだるさや疲れやすさ、頭痛や肩こりなどが起こることがあります。これらの症状がほぼ毎日、2週間以上続き、仕事や人間関係に影響が出る場合、うつ病の可能性が高いです。

うつ病の原因は一つではなく、ストレス、遺伝的要因、性格、環境の変化などが複雑に絡み合って発症すると考えられています。例えば、長期間の仕事のプレッシャーや大切な人を失っ

た経験がきっかけになることがあります。大切なのは、これらの症状が「気の持ちよう」では改善せず、専門的な治療が必要な病気だと理解することです。

2. うつ病にかかったら どうしたらいいですか？

まず、一人で抱え込まず、心療内科や精神科を受診することが最も重要です。うつ病は早期に治療を始めれば、多くの人が回復できる病気です。最初は受診に抵抗を感じるかもしれませんが、勇気を出して専門家の助けを借りましょう。病院では、医師があなたの話をじっくり聞き、症状や生活状況、悩みをありのままに尋ねます。それに基づいて診断を行い、一人ひとりに合った治療計画を提案します。診断基準として、国際的に用いられるICD-10やDSM-5などが参考にされます。

治療の主な柱は二つです。一つは「休養」です。うつ病の脳は過労状態にあるため、十分な休息が優先されます。仕事や家事、学業から一



時的に離れ、規則正しい生活リズムを整えましょう。例えば、毎日7～8時間の睡眠を確保し、軽い散歩などの適度な運動を取り入れると効果的です。もう一つは「薬物療法」です。抗うつ薬は、脳内のセロトニンなどの神経伝達物質のバランスを整え、症状を和らげます。薬に不安を感じる人もいますが、医師の指示通りに服用すれば安全です。効果が出るまで通常2～4週間かかるので、焦らず続けましょう。その他、「精神療法」として認知行動療法も有効です。これは、ネガティブな考え方や行動のパターンを修正し、生きづらさを解消する方法です。休養や薬と組み合わせることで、再発予防にもつながります。セルフケアとして、バランスの取れた食事や信頼できる人への相談もおすすめです。症状が重い場合は、入院治療が必要になることもあります。

3. うつ病にかかった人に どう対応すればいいですか？

うつ病の人をサポートするうえで、最も大切なのは「寄り添い、見守る姿勢」です。本人のペースを尊重し、孤立感を減らしてあげましょう。「頑張れ」や「気の持ちようだ」といった励ましの言葉は避けてください。これらは、本人をさらに追い詰め、回復を妨げる可能性があります。うつ病の人はすでに精一杯頑張っているため、こうした言葉はプレッシャーになることが多いです。代わりに、次のような対応を心がけましょう。

●話を聴く

黙って相手の話を聞き、「つらかったね」と共感を示してください。アドバイスを急がず、ただ受け止めるだけで本人は安心します。

●静かに見守る

本人が何もできない状態でも、責めず回復を信じて見守りましょう。家事や買い物を手伝うなど、具体的なサポートが有効です。

●受診を促す

受診を迷っている場合、「一緒に病院に行ってみない？」と優しく声をかけてください。予約の手伝いや付き添いが大きな助けになります。強引に押しつけないよう注意しましょう。

●自殺の兆候に注意する

「死にたい」と口にしたり、大切なものを処分するなど身辺整理を始めたり、急に明るくなったように見える場合は危険です。すぐに主治医に連絡してください。こうした兆候は、うつ病の深刻な症状の一つです。

うつ病の人を支える側も疲れやすいため、自分の心のケアも忘れてはいけません。家族や友人も専門家に相談するなど、共倒れを防ぐことが大切です。あなたの温かい存在が、本人の回復を支える力になります。



精神科デイケアの紹介



医局長兼診療部長

岡 沢 郎

精神科デイケアは、主に精神科病院や精神科クリニックなどで行われる通所型リハビリテーションです。精神障害のため生活のしづらさを抱えている患者さんが、地域の一員として安心して日常生活を送り社会復帰することを目的に、通常の外来治療では十分に提供できない医学的・心理社会的治療を包括的に行います。

患者さんは一定時間をデイケアで過ごし、それぞれの回復過程に応じた目標を立ててプログラム活動に参加します。目標達成には利用者の生活空間をより安全に広げていくことが重要で、スタッフは患者さんの困りごとだけでなく、その人の持つ強みに注目して援助します。

精神科デイケアの効果には、再発・再入院の防止、対人交流技能の改善、安定した生活リズム、疾病や生活に関する知識や知恵の獲得、組織に属することで得られる安心感、自己効力感の獲得、障害の受容などが挙げられます。

慈圭病院のデイケアは1974（昭和49）年に当時の開放病棟内に発足し、80（同55）年8月1日に当時の厚生省の認可を得ました。現在163名の患者さんが在籍し、1日の利用者数は約50名です。スタッフは医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士が担当します。服薬管理、金銭管理、対人関係などの課題に対してスタッフが丁寧に関わり解決策を一緒に考え、問題解決に向けたプログラムを実施し、必要に応じて患者さんの自宅へ訪問し生活全般に対する支援を行います。

当院のデイケアの就労移行支援プログラムは、「患者さんにとって適切な時期を待って支援しよう」という思いを込めて^{ウェイト}WAITの愛称で呼ばれ、グループワーク

や個別指導を行います。さらにパソコンを用いたゲーム形式のトレーニングと言語セッションからなる認知機能リハビリテーション（NEAR）を組み合わせます。

認知機能には記憶力や集中力、問題解決能力、処理速度、作業

記憶、流ちょう性が含まれ、患者さんは認知機能の低下のため日常生活でさまざまな支障を来すためリハビリが必要です。

このプログラムの過去5年間の成果は、累計登録者64名、平均年齢37.5歳、登録者の診断名は自閉スペクトラム症、統合失調症、気分障害などさまざまで、卒業者は41名で一般就労、障害者枠就労、就労継続支援A・B型事業所につながっています。

わが国では患者さんの生活を支えるために地域包括ケアシステムの構築を進めています。その中で精神科デイケアは医療と、患者さんを支えるさまざまな社会資源との連携の要として重要な役割を果たしており、これからも患者さんが障害を持ちながらも、その人らしい生活を送れるために切れ目のない支援を続けます。

[2024年(令和6年)10月7日(月)山陽新聞朝刊に掲載]



慈圭病院のデイケア棟



デイケアにはゲーム形式のプログラムも取り入れている

略歴 おか・たくろう 岡山大卒、同大学院修了。同大病院、慈圭病院、山陽病院、下司病院(高知市)を経て、2008年から慈圭病院に勤務。18年から医局長、19年から現職。精神保健指定医、精神保健判定医、日本精神神経学会認定専門医・指導医、日本臨床精神神経学会認定専門医、日本医師会認定産業医。2025年4月から副院長兼診療部長。

地域とともに歩むこころの拠点



一人ひとりがその人らしく安心して生活を送れる未来へ

慈圭病院の精神科デイケアは、利用者さまが地域社会の中で安心して生活を送れるよう支援する、通所型のリハビリテーション施設です。統合失調症をはじめ、うつ病、双極性障害、発達障害、依存症など、さまざまな精神疾患を抱える方に対して、医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・公認心理師など多職種が連携し、回復過程に寄り添った包括的な支援体制を整えています。チーム全体で『その人らしい生活の再構築』を目指し、医療と福祉の垣根を超えた支援を展開しています。

デイケアでは、個々のニーズに応じた多彩なプログラムを準備しており、利用者さまが自分に合った活動を選びながら、無理なく参加できるよう工夫しています。運動（筋トレ、ウォーキング、卓球、クランドゴルフなど）や創作活動（簾細工、スクラッチアート、園芸、書道、音楽など）に加え、就労支援にも力を入れています。認知機能リハビリテーション「NEAR」・社会生活スキルトレーニング「SST」・就労支援グループワーク「WAIT」など、記憶力や集中力の向上、社会復帰へのステップとして効果的なプログラム

も充実しています。これらの取り組みは再発予防や社会復帰を支えるだけでなく、自己理解や自己肯定感の向上にもつながっています。

現在デイケアでは再入院予防を目的に、利用者さま一人ひとりに担当者を配置し相談支援窓口を設置することで、常時気軽に相談できる体制を整えています。また、メンタルヘルス支援や病状不安定者への早期介入のため、訪問看護を実施しています。さらに、地域で孤立しないよう、地域とのつながりを再構築する支援にも積極的に取り組んでいます。

デイケアは、地域包括ケアの一翼を担う存在として、院内の多職種が連携しながら介入を行うとともに、地域との架け橋として利用者さま一人ひとりがその人らしく安心して生活を送れるよう、継続的な支援を提供しています。単なる治療の場ではなく、利用者さまが自分の力を再発見し、未来に向かって歩むための「生活の拠点」として、私たち支援者一同が力強く支え続けてまいります。

利用希望の方は、主治医、精神保健福祉士、デイケアスタッフまでご相談ください。



東4病棟 多職種連携プログラム

輝

かがやき

の紹介

東 4病棟では2015年4月から多職種連携プログラム「輝」を実施しています。

当病棟は男女混合の身体合併症病棟です。精神疾患だけでなく身体疾患がある患者さまや、統合失調症で慢性の経過をたどる長期入院の方が療養されています。

「輝」を開始した理由としては、糖尿病をもつ患者さまのカンファレンスからでした。健康教室のようなプログラムがあれば、ご自分の体や健康への関心を高める機会を持つことができるのではないかという提案があり開始することになりました。初回開始にあたりプログラムの名称を患者さまから募り、「輝」と命名しました。当病棟に関わるあらゆる職種のスタッフ、医師・看護師・介護福祉士・看護助手・精神保健福祉士・公認心理師・薬剤師・歯科衛生士・作業療法士が毎回テーマを決めて行っています。

毎回のテーマは各職種の特性を出すことはもちろんですが継続してきた中で最近では、回想する・季節感を感じる・五感にはたらきかけるなど患者さまの本来もっている元気な部分やその人らしさを高めるような内容が増えてきました。講義形式だけでなく参加型も取り入れたことで、多職種スタッフによる運営で新年会や節分会・夏の会・紙芝居の会・クリスマス会が定着しています。

開始から今年で10年になります。プログラムを通して患者さまの健康的な一面を見る機会が多く、日々のケアや関わりに活かすことができ、身体合併症病棟での多職種連携プログラムを通年開催していることに大きな意味があることをスタッフ一同実感しています。

第1回

かがやきの会のお知らせ

この会では、健康につながるお話しや情報を提供します。
皆さまの参加をお待ちしています。

■日時：平成27年 4月15日～5月27日
(全6回)

14:15～14:45

■場所：東4階病棟 機能回復訓練室

日にち	テーマ(内容)	
① 4/15(水)	『ペロのお話』	歯科衛生士
② 4/22(水)	『栄養素に関するお話』	薬剤師
③ 5/13(水)	『栄養に関するお話』	管理栄養士
④ 5/20(水)	『こころは体』	臨床心理士
⑤ 5/27(水)	『笑いヨガ』	作業療法士
⑥ 6/3(水)	『知って得マネー情報』	精神保健福祉士

第1回目のポスター

第4回 慈圭病院夏まつりを開催しました

新型コロナの影響で中止していた「慈圭病院夏まつり」を7年ぶりに開催しました。地域の子どもたちの演奏やうらじゃ踊り、高校生の吹奏楽が会場を盛り上げました。15店舗以上の出店も並び、多くの来場者で賑わいました。

今後も地域に根ざした病院として歩んでまいります。



シリーズ【青年期外来】第4回 青年期外来の取り組み

〈多職種によるチームアプローチ〉

青年期とは、身体も心も大きく変化し始め、大人へと向かう大切な時期です。青年

は、友達や仲間との繋がりを築き、ゆっくと家族から離れ、自立に向かいます。自分らしさを探し、生きる意味を考える時期にあります。同時に、家庭や学校で不安や悩みを体験し、心身が不安定になりやすい時期でもあります。原因のわからない頭痛や腹痛、動悸などの身体症状として現れる場合もありますし、行動上の問題（不登校、キレる、暴力、パニックを起こすなど）として現れる場合もあります。気分が落ち込む、人の目が気になる、確認行為が止まらない、自分の容姿や体重が気になる、死にたいと思うなどの、より精神的な症状が目立つ場合もあります。社交不安障害、摂食障害、適応障害、うつ病や双極性感情障害、統合失調症などのさまざまな精神疾患が起こりやすい

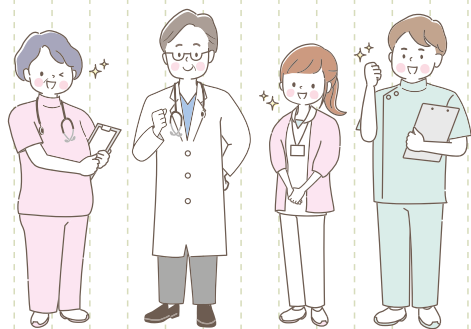
時期でもあります。

近年、それら精神疾患の背景に、自閉スペクトラム症や注意欠如多動症などの発達障害の特性を持つ青年が増加しています。家庭や学校などでその特性をきっかけに周囲に馴染めず、傷つき（トラウマ体験）が加わり、それらに反応するようにさまざまな行動上の問題や精神症状を主訴に当院を受診する青年が増えていきます。

当院では、精神科医による診療だけではなく、多職種によるチームアプローチを行っています。看護師であれば待合室で挨拶や声掛けができる青年か、心理士であれば心理検査やカウンセリングが必要かどうか、作業療法士であれば作業療法の導入が可能であるか、精神保健福祉士であれば生活支援や就労支援が必要かなどを検討します。それぞれの職種が自分たちに何ができるのかを考え、チームで共

有します。そして実際に青年や家族と出会ってみてどう感じたか、どのような支援や治療がよいのかを精神科医を中心として話し合います。すべての職種が全体の状況を把握しながら、それぞれの専門的なスキルを発揮できるように心がけています。

私たちは青年やその家族にとって、できるだけ侵襲性ではなく、彼らの自然な回復力や育つ力を最大限に引き出すような支持的なアプローチを行っています。



外来担当医師

完全予約制

令和7年10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 松田 旭生 佐々木 浩貴 下村 拓也	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 渡部 一予 池田 智香子 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 宇野 健一 植田 友佳子 的場 翔也 栗山 裕	武田 俊彦 石津 秀樹 安田 華枝	岡 沢郎 鷲田 健二 蜂谷 知彦 山下 理英子	定期の診察はありません
専門外来(再診)	午前 午後	(アルコール) 堀井 茂男 山下 理英子 (禁煙) 的場 翔也	(もの忘れ) 石津 秀樹	(青年期) 担当医	(もの忘れ) 寺田 整司 (アルコール) 堀井 茂男 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つ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**
ヒューマンイ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

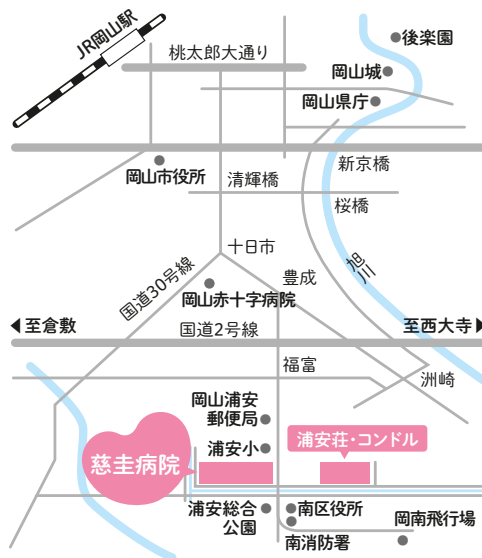
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

🚗 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)



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/>