

2026年 新年のご挨拶

- 地域生活を支える精神科医療 シリーズ第5回
医療と地域をつなぐ生活支援
- 慈圭病院メンタルヘルス講座
「お酒と健康」
- マイナ保険証または資格確認書をご提示ください
- ZIKEI NEWS
浦安小学校の4年生がさつまいも掘りに来てくれました
- シリーズ【精神保健福祉士】第1回
精神保健福祉士とは ～こころの健康を支える専門職～

夾竹桃

きょう ちくとう

Zikei Hospital PR Magazine
"OLEANDER"



吉備津神社(岡山県・岡山市北区)

2026年

新年の ご挨拶



理事長・院長 武田 俊彦

近年、日本では多くの事故や災害が起こり、毎年たくさんの方々がここに大きな傷を受けています。そのようなところの傷を受けながら、そこから立ち上がり、前向きに人生を歩み始める人々がたくさんいらっしゃる事が分かっています。災害や事故だけではなく、癌や難病をお持ちの方々、障害を持つお子さんと暮らすご両親などの力強い生き様も日常でよく耳にします。これは、ここに傷を負っても倒れないという耐久力の問題だけではなく、辛い体験から立ち上がり、それを糧^{かて}にして人として成長するというところの有り様自体が変わることが重要なポイントです。このような人生の危機を通じてのこちらの肯定的な変容は、心的外傷後成長として徐々に解明されつつあります。

このようなところの成長を後押しする要因として、自分のことを理解してくれる周囲の支え、周囲から守られ応援されている体験がとても大切なことが分かっています。間違っていない、うまくやれているというメッセージを受け取れる環境は、成長の自覚や自信につながります。同様の状況で頑張っている人々と触れ合うことは、孤独からの脱出や、自分の力の再発見につながります。

医療の分野では、長らく根拠に基づく医療（EBM: Evidence Based Medicine）が臨床上の意思決定の指針でした。このEBMは、現在でも重要な価値であ

人生の旅路

ることに間違いはないですが、肝心の当事者の主観的な満足という点では不十分な価値です。特に精神医学では、治療の目標を回復（リカバリー）に置くことが定着して、EBMだけでは対応しきれない個性の高い治療や支援も求められるようになっていきます。

リカバリーは「当事者が、生活や仕事、学ぶこと、そして地域社会に希望を持って参加できるようになる過程」と言い表すことができます。そこでは、当事者が重視する価値や主体的な意思決定を尊重しながら、目標に向けて支援を進めていくことが重要視されます。リカバリーは、個々の当事者の人生の旅路ともいわれ、私たち治療者は良き理解者、良き支援者としてその旅路を伴走していくことになります。そして、病から立ち上がり、自分の人生を見つけ再び歩き出すこの過程は、心的外傷後成長と重なるところがとても多いのです。

このような当事者の成長をも促すリカバリーを目指す治療では、当事者が重要視する価値を中心に据えることが大前提ですが、いろいろな職種が必要に応じて、その専門性に基づいてそれぞれが重要視する価値を出し合って、最善に目標を捻り出すことが求められます。ここではEBMも一つの価値として議論の俎上^そに上がります。また、意思表示が十分にできない方の意思決定支援や、トラウマの可能性を熟知することも必要です。慈恵病院は、全ての専門分野で充実した人材を準備し、多職種が連携して対応できる体制を用意してリカバリーを目指します。

本年もよろしくお願いいたします。

医療と地域をつなぐ生活支援



生活福祉支援課長
佐藤 裕美

現在、ストレス社会と呼ばれるようになり、それに加えて少子高齢化、核家族化による家族機能の低下や地域とのつながりの希薄化、社会状況を背景に精神的な問題を抱えている人も増えています。慈圭病院でも新規受診、入院数が増加傾向です。その受け入れ相談窓口として、病院と診療所からの紹介は地域連携室、本人と家族や地域援助事業所からの相談は生活福祉支援課が対応しています。

生活福祉支援課には18名の精神保健福祉士が配属され、入院病棟とデイケア、外来を担当し相談支援業務に当たっています。精神保健福祉士は、こころに病を抱えた人が日常生活をスムーズに営めるよう相談や生活支援、助言を行います。また、関係機関とも連携し社会とつながりが持てるよう橋渡しの役割も担っています。

チーム医療の実践

こころの病については、機能障害が固定化したものではなく生活上の変化、人間関係や社会関係の変化などの影響から病気が再発する可能性があります。また、病気が再燃して障害が深くなることもあるのです。

このような特徴から病気の症状だけでなく、心理的な背景や生活の中での経験、家族や職場、学校などの人間関係の経験も重視し総合的な見方から援助の方法を組み立てていくようなチームアプローチが必要になります。当院でもデイケア・外来・入院者に対して多職種でチームを組み協働で支援を行っています。

地域生活支援

2004年に精神保健福祉施策の改革ビジョンとして「入院医療中心から地域生活中心へ」という理念が示され、地域生活支援の強化を進めることになりました。06年の障害者自立支援法、12年の障害者総合支援法の施行により、地域にもさまざまな事業所や福祉サービスが整備されましたが、十分な制度ではありませんでした。

慈圭病院は、私が就職する前から「社会復帰」に

力を入れていました。もちろん退院だけが目的ではなく、その人がその人らしく社会生活を送るために必要な支援を考え、病院としてできることに取り組んでいました。その姿勢は今も継続していますが、現在は利用できる制度や地域事業所、行政の相談窓口などが充実してきました。その中で、精神保健福祉士には病院と地域をつなぐ窓口として、本人と福祉サービスや制度をつなげる共通の目的と役割があります。

入院した場合は、病棟配属の精神保健福祉士が担当になり、病棟スタッフと一緒に相談援助の支援が始まります。入院前の人間関係や社会関係を中断せず、地域生活の基盤も失わないよう「生活の連続性」を大切に、一人一人の回復の程度に合わせて関わります。退院がゴールではなく、生活の維持・継続ができることを見据えた支援を考えます。

具体的には、入院当初から退院先を確認し、退院前には本人と家族と病棟スタッフ、必要に応じて地域の関係者が共にケースカンファレンスに参加し、退院後の生活支援の構築を一緒に行うこともあります。この支援は退院後も継続し、本人との相談、関係機関とも連携を取り対応していきます。そうすることによって、安定した生活の維持、拡大ができるようになります。

これからも生活を支援する立場で「あたりまえの生活」を送るために、本人の希望を確認し、必要なサービスの連結、関係機関との連携と協働体制が構築できるよう医療と地域をつなぐ役割を担っていきたいと思います。

[2024年(令和6年)10月21日(月)山陽新聞朝刊に掲載]



生活福祉支援課のメンバー

略歴 さとう・ゆみ 1990年4月に精神科ソーシャルワーカーとして慈圭病院に就職。99年に精神保健福祉士を取得。2011年4月から生活福祉支援課課長。

お酒と健康

講師

山下 理英子

病棟医長

お酒は古くから人々の生活や文化と深く関わってきました。飲酒には、仕事終わりの一杯で緊張がほぐれたり、友人との食事で会話が弾んだり、心をやわらげ人とのつながりを作ってくれるという良い側面があります。一方で、飲み方を誤ると健康や生活に大きな影響を及ぼすこともあります。厚生労働省は、こうしたリスクと上手に向き合うための指針として「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をまとめています。

「安全なお酒」はない!?

お酒を飲むとアルコールは胃や小腸で吸収され、血液を通して全身に巡り、影響を及ぼします。そしてアルコールの大半は肝臓で分解されたのち排泄されます。お酒に対する強さは、アルコールを分解するアルデヒド脱水素酵素の働きの強弱によって遺伝的に決まっており、日本人の約40%はお酒を飲めない・弱い体質だといわれています。「少量の飲酒は健康に良い」といわれていたこともありましたが、最近では「飲酒量は少ないほど健康リスクが下がる」という考え方が有力になっています。また、飲酒ががんのなりやすさに大きく関係していることが明確になってきました。例えば女性の乳がんのな



りやすさは、以下に示す純アルコール量20g/日以上で上がることがわかっています。

お酒の量を考えるときは、その飲み物に含まれる純アルコールを基準にします。純アルコール量は、「摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)」で計算することができます。例えば、5%のビール500ml 1本に含まれる純アルコールは20gです。しかし、飲酒での影響は、体格・性別・年齢・体質・健康状態などによって違ってきます。さらに、一つのリスクを示す指標として、健康日本21 (第三次) の中で、「一日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g・女性で20g」を生活習慣病のリスクを高める目安の量と示しています。ただし、この数値は「ここまで飲んでいい数値ではなく、リスクが上がる飲酒量である」点に注意してください。

高齢者は若い人と比べて体の水分量が減るため、酔いやすくなります。大量飲酒によって転倒や怪我、認知症のリスクが上がります。また、脳の発達途中である10～20代の人が大量飲酒すると脳の機能が低下することや高血圧のリスクが上がることがわかっています。

女性は一般的に男性よりアルコールの影響を受けやすく、これには、体内の水分量が少ないことや体格の違い等が関係しているといわれています。

また、体内でのアルコール分解能力には個人差があり、お酒を飲むと顔が赤くなりやすい、動悸がするなどの体質の人は、少量であっても発がんリスクが高くなるというデータもあります。

お酒と病気

アルコールの身体的な害として有名なのは肝臓への影響です。お酒で肝臓に負担がかかると肝臓の細胞が壊れ、アルコール性脂肪肝からアルコール性肝炎、肝硬変と進行し、がんになる場合もあります。また、大量飲酒は脳の萎縮を引き起こします。高齢者はもちろん、若い人であっても思考や判断力、記憶力等が落ちてしまうことがあります。また、アルコールによる脳の病気として気をつけたいのは、アルコール依存症です。不適切な飲酒を続けていると、お酒から離れられなくなり、飲まずにはいられない状態に脳が変化してしまいます。アルコール依存症の罹患者は最新のデータでは約64.4万人いると考えられていますが、受診率はわずか20%程度といわれています。アルコール依存症かもしれないと思っても、「恥ずかしい」「病気と認められない」のように考えてしまって相談するのをためらうからかもしれません。しかし、アルコール依存症は意思が弱いからなるわけでは

なく、不適切な飲酒習慣を続けていると誰でもなる可能性がある病気なのです。

お酒のリスクは量だけで決まらない

飲酒というと「飲む量」が目立ちがちですが、「飲む頻度」「飲むスピード」「飲む環境」なども重要です。おいしくお酒を飲むために、アルコール健康医学協会がまとめた「適正飲酒の10か条」を参考にしてみてください。

適正飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人（ヒト）への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

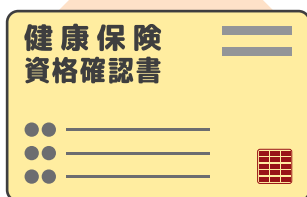
おいしく長くお酒とつきあっていくために大切なのは、お酒と適度な距離感を保つことです。お酒を飲むことが最優先になっていないかどうか、自分の飲酒量や飲み方を時々振り返り、自分自身に問いかけてみましょう。

マイナ保険証 または 資格確認書 を ご提示ください



マイナ保険証とは

- 健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのことです。
- マイナ保険証ならではのメリットがあります。
 - ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられます。
 - ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になります。
(限度額適用認定証の事前申請・提示は原則として不要です)
 - ✓ マイナポータルを利用して確定申告時に医療費控除が簡単にできます。



資格確認書とは

- マイナ保険証の利用登録をしていない方などに、保険者から無償で申請によらず交付される書類です。
- 「資格情報のお知らせ」とは異なる書類ですので、ご注意ください。

なお、期限が切れた保険証だけをご提示された場合、令和8年3月末までは、暫定措置として保険資格が確認できれば、通常の窓口負担で受診することができます。

下記の受給者証をお持ちの方は、従来通りご提示ください

- 自立支援医療受給者証(精神通院医療) ●特定医療(難病指定)受給者証
- 子ども医療費受給者証 ●心身障害者医療費受給資格証 ●ひとり親家庭等医療費受給者証



スマートフォンをマイナ保険証として 利用できるようになりました!

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして、ご利用できます(事前に設定が必要です)。



厚生労働省ウェブサイトより引用
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60802.html

スマートフォンへのマイナンバーカードの追加は任意です

スマートフォンのマイナンバーカードを追加した場合でも、実物のマイナンバーカードを引き続きご利用できます。

浦安小学校の4年生約100名が さつまいも掘りに来てくれました。



10月15日に入院患者さまのリハビリテーションとして行っている園芸グループの畑に浦安小学校の4年生がさつまいも掘りに来られました。

小学生の皆さんは、園芸グループの患者さまが育てた400株のさつまいもをデイクア通所の患者さまと一緒に楽しく収穫され、大きなさつまいもがたくさんとれたと喜んでくれました。

後日、いも掘りをした4年生の皆さんから「てんぷらしておいしかったよ」「スイートポテトにしたよ」と嬉しい手紙が届きました。

シリーズ【精神保健福祉士】第1回 精神保健福祉士とは

「こころの健康を支える専門職」

皆さんは「精神保健福祉士」という職業をご存じでしょうか？

精神保健福祉士とは1997年に誕生した精神保健福祉領域のソーシャルワーカーの国家資格です。21世紀はこころの時代といわれています。多様な価値観が錯綜する時代にあって、こころのあり様はもっとも関心を寄せる問題の一つとなっています。

2021年、広く国民の精神的健康に寄与するためとして、それまで使用されていた「Psychiatric Social Worker」(PSW精神科ソーシャルワーカー)から「Mental Health Social Worker」(MHSWメンタルヘルスソーシャルワーカー)に英訳名称が変更されました。資格登録者数は2025年11月末時点で約11万人います。

精神保健福祉士はこころの病気や生きづらさを抱える方々、

その家族を支援する専門職です。精神科病院やクリニック、地域の保健センター、福祉施設、学校、司法関係機関などさまざまな現場で活躍しています。

どんな仕事をしているの？

精神保健福祉士の主な役割は、精神疾患や精神障害、精神的な不調によって生活に困難を感じている方が安心して地域で暮らせるように一緒に考え、関わり、心理的・社会的・経済的な支援をすることです。

たとえば、

○医療、福祉、就労、住まいなどに對する相談支援
○社会復帰や再発防止に向けたサポート

○社会資源の紹介

○退院支援および退院後の支援

○ご家族様への支援

○多職種や多機関との連携、連絡調整

など、ご本人とご家族の気持ちに寄り添いながら生活全体を見据えた支援を行っています。

「地域で生きる」を支える存在として

精神保健福祉士が目指すのは、病気や障害があっても「その人らしく」生きることができ、社会の実現です。悩みをひとりで抱え込むことがないように、専門的な視点でネットワークをつなぎあわせ、こころのケアと必要な支援を提供しています。

困ったとき、悩んだときに相談できる専門職として精神保健福祉士は今日も多くの方々の暮らしを支えています。

当院でも現在18名の精神保健福祉士が勤務しています。気軽に声をかけていただき身近な存在として寄り添っていききたいと思います。



外来担当医師

完全予約制

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

▶ お問い合わせください。

外来のご予約はこちら

☎ (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。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	岡田 志保 田中 増郎 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 安田 華枝	岡 沢郎 鷺田 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 ●もの忘れ					
	午後	●アルコール ●禁煙	●もの忘れ	●青年期	●アルコール	

令和8年1月1日現在

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

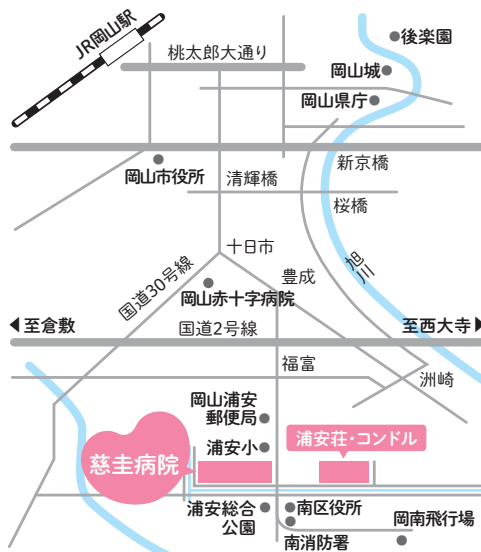
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

🚗 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)



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

お問い合わせ

☎ (086) 262-1191 受付時間 8:30～17:30

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



ZIKEI



ZIKEI