

# こころだより

特集

## 新生活が始まる時の こころのケア

～病院理念～

県民の心の健康を支える  
質の高い医療の提供



県職労の団結駅伝大会。惜しくも2位でした。  
来年は優勝を目指します！



院内の桜です。毎年きれいな  
花を咲かせます。

- \* 専門治療プログラムとリハビリ
- \* 認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました
- \* こころ NEWS
- \* 職員募集のお知らせ
- \* 診療のご案内



編集：広報委員会  
発行：山口県立こころの医療センター  
山口県宇部市東岐波 4 0 0 4 - 2  
TEL：0836-58-2370 (代表)

# 新生活が始まる時のこころのケア

精神科医 むらた ゆき 村田 由紀

岩ばしる 垂水の上の さわび 早蕨の 萌え出づる春になりにはけるかも (志貴皇子 万葉集)



新学期が始まり、期待と不安が混じった日々を過ごしておられるでしょう。今回は、新学期を迎える思春期の学生さんやご家族の方に向けて、注意が必要な心身の不調をお伝えしようと思います。思春期とは小学校高学年から高校生時代までを指します。この年代は親からの独立の準備をしながら、自分はどういう人間なのかを見いだしていくとても大切な時です。思春期の皆さんは、自分を大切にす気持ちと仲間集団との関わりや大人の援助で、このストレスの多い大変な時期を通過し、自分の人生を歩むことになるのです。

5月病をご存じですか？4月には入学、進級などの新しい環境に期待を持って取り組んだものの、ゴールデンウィーク明け頃から学校に行きにくくなる場合があります。からだの不調や気分の落ち込みなどもあり、ストレスに対する反応と考えられます。ストレスってそんなにからだに影響があるのか？と驚かれる方もいるでしょう。ストレスと自律神経の関連を最初に示したのは生理学者の Cannon WB で、内分泌を介した全身の反応を説明したのが Selye H です。現在では、ストレスが自律神経、内分泌、免疫に影響して全身の不調が出現すると分かっており、それを心身症といえます。からだだけでなく抑うつなどのこころの不調が出現する人もいます。

皆さんは、これから大人になるための課題の達成と新しい環境への適応とで大変な時期を迎えるわけです。それでは毎日ビクビクしながら、これからの全てのストレスを恐れて過ごさないといけないのか？と心配になる方もいるでしょう。生活する中で何もストレスがない状態なんて無理ですね。それに適切なストレスは人を成長させる大切なものです。では不適切なストレスとはどんなものでしょう。いじめや虐待など明らかに外傷的なストレスの解決は必要です。でも何が成長を妨げるストレスなのかには個人差が大きいのです。不登校や身体の不調が出現したとき、親子で率直に話し合うことが重要です。しかし、思春期は親の援助を拒否したり、不調なときほど元気そうに見せたり、反対にストレスが強すぎると幼い子供のように親に依存したり、一筋縄ではいきません。親にも柔軟な対応が求められ、親も子供と同時に成長していくこととなります。

5月病に戻りますが、最初の不調としてよくみられるのが朝起きられないという訴えです。また発熱、頭痛、腹痛、ふらつき、消化器症状など様々なからだの不調が出現します。まずは休養が重要、内科を受診する方も多いと思います。これらの治療で改善しない場合、起立性調整障害や睡眠障害などが隠れている場合もあります。睡眠後退症候群は夜更かしなど生活の乱れがきっかけになることがあります。最後にカナダのうつ病自助グループが作成したうつ病にならない7つのステップをのせます。自分の生活を見直す参考にしてください。



## うつ病にならない7つのステップ(JCPTD)

- 完全主義をやめる
- 自分のミスに厳しすぎるのはやめる
- 全てをコントロールしようとするのはやめる
- 余計な関わりを持つのをやめる
- 自分の体調や健康を無視するのはやめる
- 見栄を張って助けを求めないのをやめる
- 自分や家族に時間をとるため、他はやめる



## 専門治療プログラムとリハビリ

こころの医療センターでは、機能評価受審を契機に、さらに入院棟（医療観察入院棟）で行われていた新しい治療プログラムを、少しずつ一般入院棟に導入してきました。

例えば、入院患者さんが自分の状態をチェックして記録する「セルフモニタリング」や、退院された後に不調となられた場合の早めの対処方法等について、患者さんと職員で入院中に一緒に考えて表にまとめる「クライシス（ハッピー）プラン」などです。

そのほかグループで実施する「メタ認知」（自分の考えや行動のパターンについて振り返る「認知行動療法」の一種）や「オレンジCafé ところ」（認知症の方の院内デイサロン）などの取り組みを、1年間かけて試行的に進めてきました。

これらのプログラムは、「リハビリ」の考え方を参考に、患者さんと医師だけでなく、看護師やメディカル（作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士など）

の多職種で実施するもので、当院では「専門治療プログラム」と呼んでいます。

ところで、リハビリは、「英語で回復という意味ですが、単なる回復だけではなく、病気などによって失われた自分の可能性を広げていくプロセスのことで、それには限りがなく、人によって異なるものとされています。」（「COMHBO 地域精神保健福祉機構」ホームページから引用）とあります。それは、病気を抱えた患者さんが、退院や社会参加だけでなく、充実した生活がおくれるようになることや、症状が改善される取り組み全体を指しています。

今年度から、これらの新しいプログラムを入院棟や外来の患者さんへ広げていきたいと考えております。今後、メディカルスタッフが中心となって、説明会や参加に向けて声をかけさせていただきますので、内容などについてはお気軽にご相談ください。

地域連携室副室長 はしもと たつや 橋本 達哉

## 認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました

平成29年2月12日（日）、山口県総合保健会館で、県内6カ所ある認知症疾患医療センター（当院含む）が合同で「若年性認知症の人を支援するために」を全体テーマに開催し、384名の参加者がありました。

この研修会は、県内の認知症疾患の保健・医療水準の向上を図ることを目的に、医療・福祉の専門職を対象とし、毎年開催しています。今回は、各認知症疾患医療センターの活動報告のポスター展示や若年性認知症支援関連、「認知症の人と家族の会」のブースを設置し、情報発信や啓発活動を行いました。

講演Ⅰでは、大阪大学大学院医学系研究科教授の池田学先生が、精神医学の立場から「若年性認知症を地域で支えるために」をテーマに講演されました。若年性認知症と高齢発症認知症の違いや診断、疾患別の治療、介護ポイント、ケア課題など詳しく講義いただきました。また、意味性認知症（前頭側頭葉変性症）の方への訪問支援導入からその効果に関して熊本県のサポートネットワークとともに具体的に説明され、大変分かりやすく、興味深かったという感想が多く寄せられました。

講演Ⅱでは、金沢大学大学院医薬保健学総合研究科教授の山田正仁先生が、神経内科学の立場から「若年性認知症の診断と治療」をテーマに講演されました。認知症のメカニズムや治療薬の開発、診断のための検査など、最先端の研究についての説明を受け、今後の認知症治療に期待を持つきっかけをいただきました。また、支援者の学習ツールとして、「北陸認知症プロフェッショナル医養成プラン」や「認知症メディカルスタッフ e-learning 講座」についてご紹介がありました。

特別講演では、映画化された「八重子のハミング」の著者陽信孝先生が、「老々介護 4000 日、愛の軌跡～高齢社会を強く生きる～」のテーマで講演されました。若年性アルツハイマー型認知症の奥様を自宅でご家族とともに介護された実体験に基づく話があり、介護の大変さやご本人への向き合い方、ご家族の絆を教えていただきました。「優しさが薬」などの心に響く言葉の数々に流涙される方も多く、「感動した」「考えさせられた」という感想が寄せられました。



医師会長による挨拶



参加者の方が熱心に見ておられた展示



平成 29 年 2 月 17 日 (金) 当院にて看護研究発表会を開催しました。

看護部では、日頃の業務の中で疑問や問題に感じたことに対して自主的に看護研究に取り組み、その研究で得られた知識を実践に活かし、より質の高い看護を提供するために看護研究発表会を開催しています。看護研究をまとめるにあたり、山口県立大学の中村仁志先生と太田友子先生に研究計画書の作成から論文作成まで長期にわたりご指導頂きました。研究内容は「異食行動の要因の分析」「摂食嚥下障害への看護」「医療観察法病棟看護師のワークモチベーションの要因探求」「精神科救急病棟における入院時の情報収集」「精神科救急入院棟における IC ツールの有効性」「外来における初診時対応」に関する研究でした。

発表会には約 50 名のスタッフの参加があり、充実した発表会となりました。また、発表後には指導して頂いた先生方より講評をいただきました。今回の研究は、今後、学会や院外の研究発表会などで発表していく予定です。これからも患者さんへよりよい看護が提供できるように取り組んでいきます。



講師の先生と

### 職員を募集しています

平成 30 年度の山口県立病院機構職員（助産師・看護師）を募集しています。

詳しくは、山口県立病院機構本部事務局のホームページ (<http://www.ypho.jp/>) をご覧になってください。また、当院事務窓口でも受験案内・受験申込書をお配りしております。

お問い合わせ先：地方独立行政法人山口県立病院機構本部事務局 TEL/0835-28-3311



### 診療のご案内

#### 外来診察担当医

	初診		再診			
月	(物忘れ、高次脳、一般) 兼行 浩史	(一般) 角田 武久	兼行 浩史	藤田 実	磯村 信治	宮野 康寛
火	(児童・思春期、一般) 村田 由紀		三好 俊彦			
水	(児童・思春期) 加来 洋一	(一般) 三好 俊彦	兼行 浩史	加来 洋一	村田 由紀	新造 竜也
木	(アルコール依存、一般) 藤田 実	(一般) 新造 竜也	兼行 浩史	角田 武久	宮野 康寛	
金	(物忘れ、一般) 宮野 康寛		加来 洋一	藤田 実		

初診・再診とも予約制となっております。予め電話でご予約されてご来院ください。  
外来直通電話：0836-58-2327

### 交通のご案内



お車 / 山口宇部道路「宇部東 IC」より丸尾方面へ約 5 分  
電車 / JR 宇部線「丸尾駅」より徒歩約 15 分  
バス / 宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩約 10 分

地方独立行政法人山口県立病院機構  
山口県立こころの医療センター

〒755-0241 山口県宇部市東岐波 4004-2  
TEL: 0836-58-2370 (代表)  
: 0836-58-2327 (外来直通)  
FAX: 0836-58-6503



こころの医療センター

検索

<http://www.y-kokoro.jp/>