

こころだより

～病院理念～
県民の心の健康を支える
質の高い医療の提供

特集 ADHDのお話



全職員で行う救急蘇生訓練研修の様子



新緑の木々と色彩豊かな花々が患者さんをお迎えしています。

- * こころの医療センターに赴任して
- * こころ NEWS
- * 第65回こころの医療センター夏祭りの開催
- * 真夏に食べよう♪さっぱりレシピ
- * 診療のご案内



特集!

ADHDのお話

精神科医 あおしま まゆ
青島 真由

ADHDという言葉を知ったことがありますか？この頃はテレビやインターネットで見かけることも多くなりましたが、ADHDは「Attention Deficit Hyperactivity Disorder」の頭文字をとった略称で、発達障害のひとつです。日本では「注意欠如・多動症」と訳され、症状はその名のとおり、不注意や多動が目立ち、衝動性とあわせて三大症状とされています。

どんな特徴があるの？

ADHDの特性を持っている人は、子どもの頃からいわゆる“うっかり”さんで、忘れ物やなくし物が多く、大事なことを聞き逃したり、テストなどでケアレスミスをすることが多いようです。片付けが苦手で、引き出しやカバンの中がいつもぐちゃぐちゃ、という人もいます。また、年齢とともに目立たなくなる場合も多いですが、ひとつの場所にじっと落ち着くことができず、外出先で迷子になったり、座っていなければならない時間もすぐに立ち上がったり、手わるさがやめられないといった「多動」が目立つ人もいます。さらに、“じっと待つ”ことが苦手で、思い立ったらすぐ行動にうつし、思いついたことをすぐに口にするので、あとから後悔したり、周りから注意されることがあるかもしれません。どこかにぶついたり、こけたり、生傷が絶えない人も多いようです。

どうしてそうなるの？

ADHDを含め、発達障害は脳の機能的な障害であり、持って生まれたものです。ADHDは、ものごとを順序立てて行動する「実行機能」、快感を追求したりより大きな報酬を得るために待つ（衝動を抑制する）「報酬系機能」、タイミングをはかるなどの「時間処理機能」に問題があると考えられています。

ADHDかな？と思ったら

一人一人の性格が違うように、発達障害もその特徴や程度は人それぞれ異なります。ADHDの特徴を持っていても、日常生活で大きな支障がなければ問題ありません。

この頃は大人の方がADHDを疑って病院を受診するケースが増えていますが、子どもの頃は環境に恵まれ、周囲のサポートなどあってそれほど困らなかったのが、進学や就職、結婚といったことで環境が変わり、困難が増えてくる場合があるようです。その場合、二次的に不眠やうつなど精神症状を患っている方が多く見受けられます。

病院では、本人や家族、必要に応じて学校や職場などから生活の様子を聞き、診断します。治療としては、本人への治療（精神療法や行動療法）だけでなく、環境やとりまく人々の支援体制を整えていく包括的な治療を行います。また、必要に応じて薬物療法を行います。二次的に生じている精神症状がある場合は、その治療を行います。

家族や周りの人はどう対応すれば良いの？

ADHDの特徴をもっている人は、小さい頃から叱られたり注意されることが多く、自分に自信を持てずにいる場合があります。そのような状態が長く続くと、その後の社会生活でうまく自己表現できず、対人関係のとり方や人格の形成に影響したり、うつをはじめとする二次的な精神症状を生じる可能性もあります。

家族や学校といった周りの人達が、本人の特徴を正しく理解しサポートできていれば、本人も自分の苦手な面をカバーするスキルを身につけていくことができるでしょう。ADHDの特徴をもつ人たちは、もともとエネルギーが豊富で好奇心に満ちており、いろいろなことにチャレンジしようとしています。創造力が豊かでユニークな人が多く、感受性も豊かで人との関わりが大好きです。彼らが活躍できる場が必ずあります。一緒にサポートしていきましょう。

こころの医療センターに赴任して

こんにちは。こころの医療センター事務部長の山本正喜です。

私は、今年の4月に当院に赴任してまいりました。それまでの10年間は県庁の本庁勤務でしたので、久しぶりの転勤でした。しかも医療分野の仕事は初めてでしたので少し不安もありましたが、職員の方たちに温かく迎えていただき、その不安はすぐに消えました。

赴任してまず感じたのが、建物全体が広く明るく清潔感があるということです。現在の入院棟と外来棟は、約10年前に建て替えられたものです。こうした施設は、県立病院として患者さんの医療環境の充実を図っていくための重要な財産であり、適切に維持管理をしながら大切に使用していかなければと思っています。

当院では、現在、約200人の職員が勤務しています。精神科医療の専門の医師や看護師をはじめ、職員全員が強い使命感を持ち、患者さん一人一人にきめ細かい気配りをしながら仕事をしています。

県民の皆様の精神科医療のニーズに応えていくためには、各職員の専門性の向上はもちろんですが、働きやすい職場環境づくりがとても大切です。この点にも十分配慮していきたいと思っています。

当院の歴史を簡単に振り返りますと、昭和28年(1953年)に「山口県立病院静和荘」として開院し、昭和43年(1968年)に現在地の宇部市東岐波に移転しました。今年は、現在地に移転してからちょうど50年ということになります。

平成18年(2006年)には名称を「山口県立こころの医療センター」に改称し、その後、入院棟や外来棟を新築するとともに、平成23年(2011年)には独立行政法人化して新たなスタートを切り、県立病院として精神科医療の様々なニーズに対応できるよう機能の充実を図ってきました。

こうした変遷を経て現在の当院の姿になるまでには、先人の方たちの並々ならぬご尽力とご苦勞があったものと思います。

折しも今年は、明治150年の記念の年です。私も、これまで当院の発展に寄与してこられた多くの方々に敬意を表しながら、次の新しい時代に向けて、当院の発展に少しでも貢献できるよう努力してまいりたいと考えています。

事務部長 やまもと まさき
山本 正喜

こころNEWS

こころの日イベントのご案内

テーマ「こころの健康を考える」

日時：平成30年7月3日(火)10時～12時

場所：こころの医療センター 2階会議室

ハンドマッサージや笑いヨガ、
就労事業所による販売を行います。

日本精神科看護協会は1988年から7月1日を「こころの日」と位置づけ、前後1週間を精神疾患や精神障害者に対する正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えてもらう期間としています。この趣旨に賛同し、当院でも左記日時でイベントを開催します。参加は無料です。ぜひ、ご来院ください！！

(問い合わせ先 0836-58-2370
(看護部長 岩重))

第65回こころの医療センター夏祭りの開催

2018年の夏休みの思い出はこころの医療センターの夏祭りです。ぜひお越しください。ご家族やご友人の皆様でお誘い合わせの上、ぜひお越し下さい。たくさんの催し物で、皆様のご来場を職員一同お待ちしております。

日時 平成30年7月26日(木) 18:00～20:00
場所 山口県立こころの医療センター 体育館
バザー等 かき氷 風船釣り フランクフルト
スマートボール ビンゴ大会 他(予定)

※当日、受付で無料券(かき氷など)を配付します(小学生以下対象)。



★真夏に食べよう♪さっぱりレシピ

ぶっかけ韓国冷麺風そうめん
／さわやかブルーベリーヨーグルトゼリー

ぶっかけ韓国冷麺風そうめん <作り方>

- ① ☆の材料を全て混ぜ合わせておく。
 - ② そうめんを袋の表示時間どおりにゆで、ザルに上げ冷水で冷ました後、器に盛り付ける。
 - ③ ②の器に①で作ったスープをかけ、その上にキムチ、きゅうり、トマトを盛り付ける。
 - ④ 最後にごま油をまわしかけたら出来上がり。
- 【水の量を少なめにして、代わりに氷を使用すればさらにひんやり感UPとなります。】
【麺をゆでる以外に火を使用しないので真夏でもパバツと作れてお手軽です。】



<1人当たりの材料>

そうめん	1束	☆鶏がらスープの素	大さじ1/2	☆砂糖	小さじ1/2
キムチ	50g	☆めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	☆ごま油	適量
きゅうり	1/3本				
トマト	小1/2個				
☆水(冷水)	150cc	☆酢	大さじ1と1/2		

さわやかブルーベリーヨーグルトゼリー <作り方>

- ① 粉ゼラチンと水を鍋に入れて溶けるまで加熱する。
 - ② プレーンヨーグルトとブルーベリーをミキサーで攪拌しピューレ状にする。
 - ③ 牛乳と砂糖を鍋に入れ、沸騰直前まで温める。温めたら火を止め①を入れてよく混ぜる。
 - ④ ③を冷水などで冷ます。冷めたら②を流し入れ、少しトロミが付くまで混ぜる。
 - ⑤ 器に移して冷蔵庫でしっかりと固まるまで冷ます。
 - ⑥ 固まったらミント・ブルーベリーを飾ったら出来上がり。
- 【生クリームを使用していないのでとてもあっさりしたプルプル食感のゼリーになります。】



<1人当たりの材料>

ブルーベリー	25g	砂糖	25g	☆ミント・ブルーベリー	適量
プレーンヨーグルト(無糖)	80g	粉ゼラチン	4g		
牛乳	80g	水	15cc		

診療のご案内

外来診察担当医

初診		再診				
月	(物忘れ・高次脳) 兼行 浩史	(一般) 角田 武久	磯村 信治	藤田 実	(禁煙外来、第1・第3) 藤田 実 新造 竜也	
火	(児童・思春期) 村田 由紀		三好 俊彦	(児童・思春期) 吉田奈緒美	青島 真由 (AM)	
水	(児童・思春期) 吉田奈緒美 (AM)		兼行 浩史	村田 由紀	新造 竜也	青島 真由 (AM) 加来 洋一 (PM)
木	(依存症) 藤田 実	(一般) 新造 竜也	兼行 浩史	角田 武久	吉田奈緒美	
金	(児童思春期) 吉田奈緒美 (PM) 青島 真由 (AM)	(一般・もの忘れ) 三好 俊彦	藤田 実	加来 洋一	村田 由紀	

初診・再診とも予約制となっております。予めお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/>