

2020年

秋号

山口県立こころの医療センター広報誌

こころだより

特集

令和2年7月豪雨における 熊本県でのDPAT活動報告

病院の理念

県民の心の健康を支える
質の高い医療の提供



令和2年7月豪雨の被災地で当院DPATが活動を行いました。

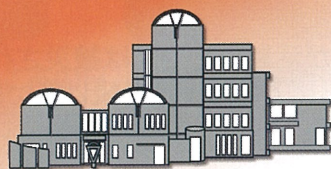
※DPAT (Disaster Psychiatric Assistance Team)とは、大規模な自然災害や深刻な事故が発生した際に各都道府県から派遣される精神医療チームのことです。

副院長に就任して こころの日について 免疫力を高めるレシピ 診療のご案内



8月4日に火災避難訓練を実施。
実際に消火栓を放水し、緊張感のある訓練となりました。

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4004-2
TEL:0836-58-2370 (代表)



地方独立行政法人
山口県立病院機構

令和 2 年 7 月豪雨における 熊本県での DPAT 活動報告

山口県立こころの医療センターDPAT

近年、全国的に豪雨災害が相次いでいます。

令和 2 年 7 月 3 日から 31 日にかけて熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で発生した集中豪雨は甚大な被害を出しました。熊本県を流れる球磨川水系は、八代市、芦北町、球磨村、人吉市、相良村の計 12 箇所で氾濫・決壊し、約 1,060 ヘクタールが浸水しました。国土地理院の浸水推定図によると球磨村渡地区で浸水の深さが約 9 メートルに達したとみられています。熊本県では 7 月 31 日時点で 65 名の尊い命が失われ、未だ 2 名の行方不明者がおられます。

熊本県からの派遣要請を受け、山口県 DPAT として当院から角田医師、賀山主任、大井主任、米田公認心理師が 7 月 14 日から 17 日まで熊本県人吉市および球磨村で DPAT 活動を行いました。

熊本県の球磨川では先にも述べましたが、豪雨の影響で橋が流されたり特別養護老人ホームが水没したりと、広範囲で川の氾濫や浸水、土砂崩れなど甚大な被害が発生しました。私たちの活動の拠点であった人吉市、球磨村は球磨川水系に含まれています。

山口県 DPAT は佐賀県 DPAT より業務を引き継ぎ、人吉市で人吉・球磨地区 DPAT 活動拠点本部を運営しました。地元保健師や DMAT など他の支援チームの方と連携しながら、精神科病院の被災状況や避難所地域のニーズを把握し、相談への対応、情報の共有や訪問を行いました。熊本県庁や他の地区の活動拠点本部との情報共有、連携を図るために LINE を使った会議や人吉・球磨地区拠点本部の他職種とのミーティングが毎日行われました。



球磨村仮設役場では地元の行政の方のメンタルヘルスに関するニーズがありました。

仮設役場在駐の DMAT と保健師チームから球磨村の自宅訪問の情報提供とケースの相談があり、角田医師よりそれぞれのアセスメントと対応についてレクチャーを行いました。

訪問の概要は以下の通りです。

場所	対象と概要	
避難所	子どもの不安が強くなった	米田・熊本 DPAT 隊員で訪問し家族と面接
避難所	拒食で不安定	角田・賀山で訪問し本人・家族と面接
仮設役場	不眠、便秘、土砂崩れの不安	角田・賀山で訪問し本人と面接
自宅	被災によるうつ状態	角田・賀山で訪問し本人・家族と面接
職場	入居したばかりの自宅が浸水	角田・大井で訪問し本人・上司と面接
避難所	夜間落ち着かない 希死念慮	角田・賀山で訪問し本人と面接
自宅	興奮状態の方の受診支援の依頼 熊本県保健師・球磨村保健師・角田・賀山で訪問（訪問時既に受診）	

私たちが活動した期間は被災された方からすればわずかな時間です。コロナ禍で大変な時ではありますが、私たちにできる支援を続けていければと思います。



副院長に就任して

この度、令和2年4月から副院長を拝命しました。伝統のある県立病院でこのような立場になることにつきまして、非常に名誉であるとともに責任の重さをひしひしと感じております。どうぞよろしく御願います。

私は、平成8年4月に県立病院静和荘(現山口県立こころの医療センター)に就任し、もう24年が経ちました。その間、主に依存症の治療に携わってきました。

近年、IR問題など、社会の依存症への関心が高まっており、国は依存症対策として平成26年アルコール健康障害対策基本法、平成30年8月には第五次薬物乱用防止五カ年戦略、平成30年10月にはギャンブル等依存症対策基本法が施行されております。また、地域の依存症対策として、当院は平成31年3月に、アルコール健康障害及び薬物依存症専門医療機関、翌年には薬物依存症治療拠点機関に選定されました。地域の依存症の普及啓発、治療のためスタッフ一同力を尽くして行く所存です。

そこで、今回は乱用、中毒、依存についてお話したいと思っております。似たような言葉で使い方を間違っている場合も多いと思っております。

まず乱用ですが、これは、その国の文化や規範を逸脱した使用を言います。イスラム圏で飲酒することや、未成年の飲酒、違法薬物を使用することは、量に関わらず乱用です。また処方薬であっても用法用量を守らず過度に使用すれば、乱用です。違法な依存性薬物を使用(乱用)し続ければ、そのうちコントロール出来ない状態つまり依存を形成します。依存のため、更に乱用が続き、やがて人体に有害となり、肝臓や中枢神経の障害を生じます。これが中毒症状です。乱用の結果、依存が生じ、依存のため乱用が止まらず、やがては身体に害をなす中毒症状が出現します。

日本ではギャンブル依存や買い物依存と言いますが、これは間違いで、WHOによれば依存(dependence)は本来、薬物(アルコールやタバコも含む)にだけ使うのです。じゃ、ギャンブルにハマった人は何ということかと言えば、これは嗜癖 addiction アディクションと言うのです。なお、薬物依存症も行動から言えば嗜癖行動です。

ふじた みのる

副院長 藤田 実



こころの日について

看護部

今年度は新型コロナウイルス流行拡大防止のため、「こころの日」のイベントを中止することになりました。その代替として、こころに関することを「こころだより」の秋号から来年度春号にかけて、紹介していきたいと思っております。第1回目は「こころの日について」です。

7月1日は「こころの日」です。

1988(昭和63)年7月1日の「精神保健法」の施行日にちなんで、1998(平成10)年より7月1日を「こころの日」と位置づけられました。

精神疾患や精神障がい者に対して正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えて頂くために「こころの日」週間(7/1前後週間)にあわせて講演やイベントを行っています。

当院でも平成30年度より「こころの日」のイベントとして病院内施設にて、笑いヨガや音楽鑑賞、ハンドベル演奏やハンドマッサージを行っています。



院内外から多くの方に来て頂き、好評を得ています。来年度は「こころの日」のイベントを開催し、皆様と楽しい一時を過ごしたいと思っております。そのためにも手洗い、うがいを励行し、感染防止に努めましょう。

「コロナに負けるな!!」

免疫力を高めるレシピ

牛ひき肉キムチそばろ麺



【材料(1人分)】

- キムチ 50g
- 牛ひき肉 50g
(豚ひき肉、合挽き肉でもOK)
- 冷凍中華麺 1袋
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 胡麻油 小さじ1
- 万能ねぎ 5g

【作り方】

- ① キムチは粗みじん切り(キッチンバサミで切ると楽です)
- ② 万能ねぎは小口切り。
- ③ 麺は、冷凍麺の表示どおりにレンジでチンする。(600Wで3分)
- ④ フライパンに胡麻油を熱し、牛ひき肉を加え色が変わったら①のキムチを加え砂糖、しょうゆを加える。
- ⑤ 麺をレンジから取り出し、氷水で洗い水気をきる。
- ⑥ 器に麺を盛りつけ、その上に牛ひき肉キムチそばろをかけて万能ねぎを散らして完成。

キムチには乳酸菌、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれ、「薬効の宝庫」と呼ばれています。乳酸菌や、食物繊維が腸内細菌の働きをよくすることにより、免疫系が強化されます。さらに、ビタミンやミネラル、葉念の効果も加わり、健康につながります。

バナナジュース



【材料(1人分)】

- バナナ 1本
- 牛乳または豆乳 150cc
- シナモン お好みで

【作り方】

- ① ミキサーに牛乳、バナナを入れミキサーにかける。(時間は好みで)
- ② グラスに注いでお好みでシナモンを振ったり、氷を入れて出来上がり。

～シュガースポット(黒い斑点)のあるバナナを使いましょう～

シュガースポットのあるバナナは、カリウム、マグネシウムが豊富で血液中の余分なナトリウムを排出し、血液サラサラに。シュガースポットのないバナナとでは免疫効果が8倍違うとか!

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	(一般) 角 田	磯 村	藤 田	(禁煙、第1・第3) 藤田・新造			
火	(児童・思春期、一般) 村 田		青 島	坂 倉				
水			兼 行	村 田	新 造	青 島	坂 倉 (AM)	山 田 (PM)
木	(依存症) 藤 田	(一般) 新 造	(児童・思春期) 青島 (AM)	兼 行	角 田	山 科		
金	(一般) 坂 倉			藤 田	青 島	山 田		

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

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

