こころだより

山口県立こころの医療センター広報誌

新春号 2022

特集 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下におけるこころの健康維持のコツ

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

- ■病院機能評価（3rdG:Ver.2.0）の認定を受けました！
- ■令和４年を迎えて
- ■こころの健康と運動
- ■認知症疾患医療センター合同研修会
- ■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4004-2
TEL:0836-58-2370（代表）

地方独立行政法人
山口県立病院機構

特集

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における こころの健康維持のコツ

精神科医　原賀（はらが）　健一（けんいち）

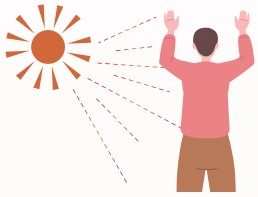
新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい始めて 1 年半以上が経過しました。3 回目のワクチンや海外での飲み薬の認可、軽症者への対策、第 6 波オミクロン株などまだまだわからないことや不安の多い日をお過ごしだと思います。こころと生活リズムは密接に関わっており、体内時計を正しく規則的に整えることで心身の症状を抑えることができると考えられています。今回、こういった状況下でのこころのケアについて国際的な提言が出ておりその日本語訳が日本うつ病学会ホームページにありましたのでご紹介いたします。自らの生活習慣を見直してこころの健康を維持していきましょう。

＜日常生活を規則的に送るための自己管理術＞

日課・時間を設定する

屋外や窓際で
2 時間ほど過ごす

朝早くの日の光を浴びる



運動をする

人と交流する

昼寝は避ける
(しても30分以内)

夜間の明るい光
(スマホなど)を避ける

起床と就寝時間を決める

病院機能評価（3rdG:Ver.2.0）の認定を受けました！

令和３年６月に公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価を受審し、認定基準を達していると認定証をいただきました。

評価結果は、「良質な医療の実践」項目のうち、

・多職種が協働して患者の診察・ケアをおこなっている

・リハビリテーション機能を適切に発揮している

の２項目について特に高い評価（「秀でている」のＳ評価）を受けました。

入院初期から多職種によるカンファレンスを開催するなど早期の退院に向けて取り組んでいることや、チーム医療による専門的な治療プログラムを開発・推進していること、疾病特性を踏まえてのグループ療法を多職種で実施し社会復帰に向け多様なリハビリテーションを提供していることなどが評価されました。

今後も、チーム医療の実践を当院の強みとして、さらなる「良質な医療の実践」に取り組んでいきたいと思います。

令和4年を迎えて

院長　兼行（かねゆき）　浩史（ひろし）

新年を迎え，日頃より皆さまからいただいてきたご支援やご協力に，深く感謝申し上げます。新たに迎える令和４年が，皆さまにとって，穏やかな日常を享受できる１年となりますように，心より願っております。

新年は寅年で，壬寅（みずのえとら）は「厳しい冬を越えた春の芽吹きは生命力に溢れ，華々しく生まれること」を表すそうです。コロナ禍を乗り越えて，我々がお互いを尊重し合える寛容な社会に成熟する芽生えにつながると期待しています。

私事ですが，５回目の年男とともに還暦を迎えます。齢を意識する度に，思えば遠くに来たものだと，積み重ねた日々を懐かしく思い返します。院長として赴任し１６年目を迎えつつあり，医師として関わらせて頂いた患者さんやご家族に鼓舞され，役割を担わせて頂けたと改めて感謝しております。しかし，超高齢社会では，還暦はなお若輩と自覚しており，赤いちゃんちゃんこを羽織るつもりもありません。定年まで６年間，職員とともに多くの課題に取り組んで邁進しつつ，後進の育成に努めたいと期しております。

当院の理念は，「県民の心の健康を支える質の高い医療の提供」です。当院で働く職員は，当事者・ご家族と誠実に向き合い，関わる人の安心・信頼・希望を高める医療提供を目標にしています。壬寅の新年を迎え，当院職員が専門職として高邁な志と矜持を保てる職場環境の醸成に努めたいと決意を新たにしております。新年もどうぞよろしくお願い致します。

こころの健康と運動

看護部

前回のこころだよりではレジリエンス（回復力）についてお話をしました。今回はそれに関連してこころの健康と運動についてお話しします。

運動（スポーツ）という言葉は「気晴らし」「楽しむ」「遊ぶ」からきている

ストレスは多くのホルモン分泌に深い関わりがあることが解明されています。適度な運動をすると、幸せホルモンと呼ばれる脳内の神経伝達物質のセロトニンやβ-エンドルフィンが分泌され、良いストレス状態になります。セロトニンは心を安定させる作用、β-エンドルフィンは気分の高揚や幸福感が得られる作用があると言われています。事実、運動やスポーツを通して気分が晴れやかになったことを経験されている方も多いと思います。なおかつ、運動によって達成感を得ることで自尊心を高めることにも繋がります。

さらに、運動による適度な疲労感は良好な睡眠を促しますので、バランスの良い食事を摂れば、運動・栄養・休養といった健康作りの三要素を整えることに役立ちます。

どのような運動がいいのか

スポーツ庁によると「１日３０分程度の運動やスポーツを週に２～３回」とされていますが、難しければ家や職場で出来る筋トレやストレッチ、やり方が分からなければ動画サイトやテレビ体操を活用するなど生活習慣の中で無理なく出来ると良いそうです。それ以外でも厚生労働省ホームページでは５～１０分の腹式呼吸も有効とされています。

コロナ渦で大変な中、運動やスポーツも「お金や時間がないから出来ない」といったネガティブに考えるのではなく、自分に出来ることは何かと考え気楽に出来ることに取り組んでみてはどうでしょうか。ものの考え方を変えることはレジリエンスを高めることに繋がります。

認知症疾患医療センター合同研修会

総合テーマ「キュアとケアの視点から～寄り添う支援～」

日　時：2022年2月6日(日) 13：00～16：30
形　式：オンライン研修（Zoomウェビナーによる配信）

目　的：かかりつけ医をはじめとする保健・医療・福祉関係者及び支援者等へ認知症に関する研修を行うことにより、地域における保健医療水準の向上を図るとともに、関係者間の連携強化を目的とする。

対　象：認知症疾患に関わる、かかりつけ医をはじめとする保健医療関係者、学生地域包括支援センターや認知症高齢者援助機関等の介護・福祉関係者

内　容：

講演１　＜キュアの視点から＞
『認知症の非薬物的アプローチ』
≪講師≫弘前大学大学院保健学研究科
准教授　大庭　輝　氏

講演２　＜ケアの視点から＞
『認知症の人の視点で考えるための機能分析：BPSDの理解と対応』
≪講師≫東大阪大学短期大学部介護福祉学科
助教　野口　代　氏

主　催：山口県，県内各認知症疾患医療センター（いしい記念病院，柳井医療センター，泉原病院，県立総合医療センター，県立こころの医療センター，下関病院，萩病院，三隅病院）

※参加をご希望の方は、こころの医療センターホームページ　（https://y-kokoro.jp）からお申し込みください。

■ お問い合わせ
山口県立こころの医療センター内
認知症疾患医療センター（山本・坂井）
TEL：0836-58-5950

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) 水本 (PM)
木	(依存症) 藤　田	(一般) 新　造	(児童・思春期) 青島(AM)	兼　行	角　田	山　大 派遣医師		
金	(一般) 坂　倉			藤　田	青　島	水　本	中原 (AM) 原賀 (PM)	

※最新の情報はホームページをご覧ください。
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/