

2022年
春号

こころ

山口県立こころの医療センター-広報誌

だより

特集

心と体 ~運動をしましょう~

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

山口県高次脳機能障害リハビリテーション講習会を開催しました!
認知症疾患医療センター研修会を開催しました!
こころの健康~自己効力感を高めてこころの健康力を高めよう~
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



心と体 ～運動をしましょう～

みずもと とむひろ
精神科医 水本 智大

心と体は強いつながりがあり、心も体の一部です。触ることのできる体と、形もないのに私たちを振りまわす心。最近体が重たいし、なんだかもやもやする・・・などと思うことはありませんか。心を触ることはできないので、心は体とは離れた、特別なもののように感じる人は多いでしょう。医学では、「心」は脳の「働き」だ、と考えます(大まかな言い方をさせていただきます)。ちょうど、筋肉や骨が「運動」、胃や腸が「消化」という「働き」を作り出すのと似ています。運動や消化も触ることはできませんね。

脳は体の一部ですから、体の調子が心の調子に与える影響はとても大きいものです。体の健康にも気を配ることが、心の健康をめざす近道になります。体に良いものは、健康的な食生活、十分な睡眠時間、運動などがあります。本日は、脳のはたらき、心に対する、運動のパワーをご紹介します。

運動のいいところ

運動のメリットについて、多くの研究がなされています。いくつかお示します。

- ・ストレスに強くなる。
- ・情報処理能力が高くなる。
- ・集中力が高まる。
- ・認知症になりにくくなる。

もっと詳しく知りたいという方へ。運動をすると、脳にポジティブな影響のあるタンパク質(BDNF: 脳由来神経栄養因子、IGF-1: インスリン様成長因子-1、VEGF: 血管内皮細胞増殖因子など)の分泌が促進され、これらは特に前頭前皮質や海馬に影響すると報告されています。これらの脳領域は注意や記憶、問題解決能力と深く関わっていますので、上記の「運動のメリット」も納得はできる話です。

おすすめの運動

ではどんな運動が良いのでしょうか?おおまかにご紹介します。

- ・有酸素運動(ペース早めのウォーキング、ジョギングなど)。
- ・数分でもOK。短時間でも効果はあります。
- ・「気持ち良い」と思いながら運動できるとさらに良いです。

運動と脳については色んな本が出版されています。興味のある方は、ぜひ探してみてください。また、運動と同じくらい、休息を大事にしましょう。睡眠時間の確保はとっても大切です。心地よい毎日のために、体の健康習慣をはじめてみませんか。



令和3年度山口県高次脳機能障害リハビリテーション講習会を開催しました！

高次脳機能障害支援センター

令和3年10月23日(土)に、「令和3年度山口県高次脳機能障害リハビリテーション講習会(日本損害保険協会助成事業)」を開催しました。この研修会は、自動車事故等により高次脳機能障害を被った方や家族、支援に携わる方に高次脳機能障害について広く理解してもらい、症状の回復や職場復帰、社会参加に向けたリハビリテーション等、支援に関する知識を深めることを目的として毎年開催しています。今年度は初めてオンライン会議形式で開催し、県内外から約250名の参加がありました。

講演1では松山リハビリテーション病院リハビリテーション科 医師の山下泰治先生と、同病院高次

脳機能障害支援コーディネーター伊賀上舞先生により「高次脳機能障害の理解と対応、制度について」をテーマにご講演いただきました。

講演2では枋内第二病院 公認心理師の山館圭子先生により「地域で行う高次脳機能障害の当事者とご家族への心理支援」をテーマにご講演いただきました。

高次脳機能障害支援センターではこのような事業を行い高次脳機能障害への理解と周知を目指して活動しています。



令和3年度認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました！

認知症疾患医療センター

令和4年2月6日(日)、山口県と県内8カ所の認知症疾患医療センターが合同で、「キュアとケアの視点から～寄り添う支援～」を全体テーマに研修会をWEBにて開催し、225名の参加がありました。

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、保健・医療・福祉の専門職を対象として毎年開催しています。

講演Iでは、弘前大学大学院保健学研究科/医学部心理支援科学科准教授の大庭輝先生より、「認知症の非薬物的アプローチ」をテーマにご講演いただきました。講演では、BPSDの悪化が認知症の進行と捉えるのではなく、改善の可能性を考え、予防の視点から孤立と孤独感を和らげることが重要だと説明されました。参加者からは「認知症＝薬物療法と思いがちだが、非薬物的アプローチの重要性も改めて確認できた」などの感想が寄せられました。

講演IIでは、東大阪大学短期大学部介護福祉学科助教の野口代先生より、「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」をテーマにご講演いただき、ABC分析の手順についてわかりやすく説明していただきました。参加者からは「心当たりがある場面が思い浮かんだので、すぐにスタッフに情報提供したい」などとすぐに実践に活かしたいとの声が多く聞かれました。

また、県担当者より「山口県の認知症施策について」説明をいたしました。

今回も新型コロナウイルスの影響で昨年に続きWEBでの開催となりましたが、参加者に県内の認知症疾患医療センターについて知っていただくために、各センターの特徴や相談件数、活動紹介を記載したレジュメを資料と一緒に配布し、休憩中のスライドでも紹介するなど参加者に事業の周知を図りました。



左:大庭准教授 右:当院 兼行院長
(認知症疾患医療センター長)



左:野口助教 右:三隅病院 秋元副院長
(認知症疾患医療センター副センター長)

こころの健康 ～「自己効力感」を高めてこころの健康力を高めよう～

看護部

前回のこころだよりではこころの健康と運動についてお話をしました。今回は秋号でご紹介したレジリエンス(回復力)の中から自己効力感を高める方法についてお話ししたいと思います。

「自己効力感」とは、目標を達成するための能力を自らが持っていることと認識することです。自己効力感を高めることで「チャレンジ精神が旺盛になり、行動量が増える」「失敗しても立ち直ることができる」「モチベーションの高い状態を維持できる」というメリットがあります。

■ 自己効力感を高めるための具体的な方法を4つご紹介します。

1. 小さな成功体験を積む

自分自身が何かを達成したり、成功した経験は、自信につながります。簡単にできることを決め、毎日コツコツやってみましょう。毎日の積み重ねは、続けることで自己効力感を高めます。

2. 他人の成功体験をモデリングする

モデリングとはお手本となる人の動作や行動を真似して、その人と同じ結果を得ることです。自分に近い人をモデルにして、その人を良く観察してきましょう。

3. 言葉がけや励ましを受ける

他の人から認められたり励まされたりすることです。両親や上司、同僚、友人からポジティブな言葉は自己効力感を高めます。



4. 高揚感と想像

「気分が上がる音楽を聴く」「モチベーションの上がる本を読む」などして気分を変え、「自分と違う世界の人やものに触れて刺激を感じる」「成功するまでの道筋を頭の中でたどる」などして成功した自分を想像してみましょう。

まずは、自己効力感を毎日の生活で意識してみてもいいでしょうか？

職員を募集しています

令和5年(2023年)4月1日採用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(<https://www.ypho.jp/>)をご覧ください。また当院事務窓口でも受験案内・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) 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)
木	(依存症) 藤田	(一般) 新造	(児童・思春期) 青島 (AM)	兼行	角田	原賀		
金	(一般) 坂倉			藤田	青島	水本	中原	

※最新は病院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/>

