

2026年

春号

こころだより

特集

強迫症について

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

第3回 こころスマイルデーを開催します

VR SST(バーチャル・リアリティ・ソーシャル・スキル・トレーニング)のご紹介

令和7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

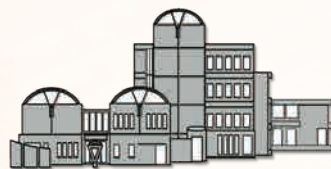
診療のご案内

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

強迫症について

のうみ しょう
精神科医 能美 翔

春の訪れとともに、新しい生活を迎える季節となりました。期待に胸を膨らませる一方で、環境の変化に不安や緊張を感じる方も少なくありません。そんな中で、今回は強迫症についてご紹介します。

私たちは日常生活の中で、「鍵をちゃんと閉めただろうか」「手をもう一度洗っておこう」などと思うことがあります。しかし、これらの不安や確認が度を越し、生活に大きな支障を及ぼすようになると、強迫症という病気の可能性があります。

強迫症は「自分でもやりすぎだと分かっているのに、不安を抑えきれず繰り返してしまう」病気です。性格の問題ではなく、脳内の「自己防御システム」が過剰に反応することで強迫的な考えや行動が生じると考えられています。

強迫症の症状は、大きく「強迫観念」と「強迫行為」から成り立ちます。強迫観念とは、頭の中に繰り返し浮かぶ不合理な不安やイメージのことです。「手が汚れている(不潔恐怖)」「火の元を消し忘れた(確認強迫)」「誰かを傷つけたのではないか(加害恐怖)」といった思考が代表的です。これらの不安を打ち消そうとして行われるのが強迫行為です。例えば過剰な手洗い、確認の反復、物の整列などが挙げられます。しかし、強迫行為による安心は一時的であり、再び不安が生じ、同じ行動を繰り返すという悪循環が生まれます。

発症要因は一つではなく、脳内のセロトニン機能の偏り、遺伝的素因、性格傾向、環境的要因な

どが複合的に関与すると考えられています。発症は思春期から青年期に多く、慢性的に経過することも少なくありません。外見上は元気そうに見えても、本人は強い疲労感と自己否定感に苦しむことがあります。

診断では、強迫観念や強迫行為の存在、持続期間、日常生活への影響、苦痛の程度などを評価していきます。強迫症状の重症度を測る評価尺度としてY-BOCSが用いられます。うつ病や不安症、自閉スペクトラム症、チック症、依存症などとの鑑別も重要です。強迫症を正しく理解し、適切な支援を得ることが、回復への第一歩となります。

治療は、薬物療法と認知行動療法(CBT)のどちらか、あるいは併用しながら進めていくのが基本です。薬物療法では、脳内のセロトニンを整える抗うつ薬(SSRI)が第一選択として用いられ、強迫観念を和らげる効果があります。CBTでは、「曝露反応妨害法(ERP)」の有効性が高く、不安を感じる状況にあえて身を置き、強迫行為を控える練習を行うことで不安を軽減していきます。

強迫症は、適切な治療によって改善が期待できる病気です。治療の目標は、症状を完全に消すことだけでなく、「不安を抱えていても、自分らしく生活できること」にあります。強迫症についてもっと知りたいという方は、まずは以下の書籍などでぜひ学んでみてください。

参考：講談社 強迫症/強迫性障害(OCD)
考え・行動のくり返しから抜け出す 原井 宏明





第3回 こころスマイルデーを開催します

こころスマイルデー実行委員会

令和6年に始まった「こころスマイルデー」も今年で第3回目の開催となります。「こころスマイルデー」で当院に来ていただき、楽しみながら、こころの病気についての関心を少しでも持っていただくことが大きな目的のイベントです。

今年は、令和8年6月13日(土) 10時~13時に開催します。詳細なプログラムについては、実行委員会のメンバーで意見を出し合い、楽しい企画を検討中です。皆様のご来院を心からお待ちしています。以下はプログラム案です。

ステージイベント

- 書道パフォーマンス、ブラスバンド演奏、沖縄伝統エイサー
- 当院の院長や副院長による楽しいトークショー

「こころの日」「看護の日」コーナー

“こころのケア”や“看護師の仕事”のこと等
ちょっと知りたい、相談したい こんなことやあんなこと

マルシェ

障害者就労支援B型事業所が出店

美味しいパンやお弁当、野菜、スイーツなど盛りだくさん
(参加者にはイベント通貨をお渡しします)



ポスター展示

ポスターに係るクイズに答えたら
お菓子がもらえるよ



ジャンケン大会

勝者には素敵なプレゼントを用意



など、楽しく美味しくお得な企画を検討中です。4月にはチラシを作成し、関係機関に配布、当院ホームページに掲載する予定です。乞うご期待ください。



VR SST

(バーチャル・リアリティ・ソーシャル・スキル・トレーニング)のご紹介

地域連携部 デイケア

VR SST:VR技術を用いて仮想の対人場面を再現し、社会生活に必要なスキル(コミュニケーション能力など)を向上させる治療・支援プログラムです。精神科や就労支援施設で導入されており、安全な空間でリアルな練習ができる点が特徴になります。

人と関わりながら生きていくために必要となるソーシャルスキル!!

「FACEDUO(フェイスデュオ)」は、VR(仮想現実)技術を用いて社会生活の様々な場面を教材化したプログラム(SST普及協会監修したVRSSTプログラム)です。社会で人と関わりながら生きていくために必要となるソーシャルスキルの獲得・向上を目的に開発されました。

令和7年12月から当院においても、このFACEDUOを導入しています。当院デイケアでは、週に1回、FACEDUOの中の『就労プログラム』を実施し、楽しみながらコミュニケーションスキルを学んでいます。

FACEDUO 大塚製薬より一部 資料引用



令和
7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8年2月8日(日)、山口県と県内8カ所の認知症疾患医療センター合同で、「これからの“新しい認知症観”とは」を全体テーマに、WEBにて研修会を開催し、213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、繁田雅弘先生(メモリーケアクリニック湘南、栄樹庵診療所、東京慈恵会医科大学名誉教授、東京都立大学名誉教授)より、「認知症診療で私が一番大切にしていることー

診断後支援の視点をふまえて」をテーマにご講演いただきました。講演Ⅱでは、佐藤眞一先生(大阪大学名誉教授、大阪府社会福祉事業団特別顧問)より、「認知症の人の心を理解する～心理的視点から認知症ケアを支える～」をテーマにご講演いただきました。

今後も認知症疾患や認知症疾患医療センターについての理解を深めていただけるよう、当事者の方の立場に立った診断後支援等を行っていただけるよう、関係機関と協力しながら取り組んでいきたいと思ひます。



繁田先生



佐藤先生

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	藤 田	磯 村	原 賀 (AM)	(禁煙・第1・第3) 藤田・新造	
火	(思春期) 村 田		坂 倉	加 藤 (AM)	能 美 (PM)		
水	(一般) 原 賀 (AM)		兼 行	村 田	新 造		
木	(依存症) 藤 田	(一般) 新 造	兼 行	角 田	原 賀 (AM)	坂 倉 (AM)	加 藤 (PM)
金	(一般) 坂 倉		藤 田	篠 原	能 美 (PM)		

※最新の情報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せていただきます。

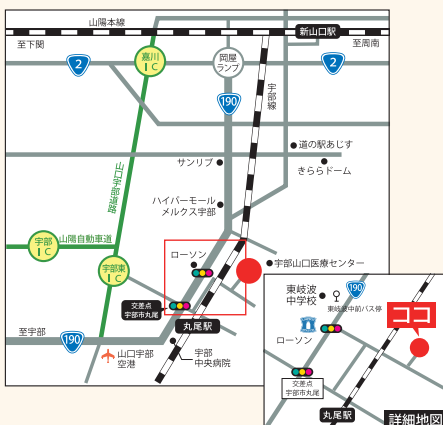
外来直通電話：0836-58-2327

もの忘れ外来は認知症疾患医療センター(0836-58-5950)、

高次脳機能外来は高次脳機能障害支援センター(0836-58-1218)にご連絡ください。



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/>

