

広報

こだま

2012
Vol.9
【栗田病院 広報誌】

新年のご挨拶

理事長 栗田 邦子・院長 栗田 裕文

特集

最新の精神医療

第1回「うつ病について」

治療アラカルト

フォーカス くりた人



有朋会・理念

- 1 私達は、明るく開放的な雰囲気をつくり、様々なこころの悩みに応えることができる法人を目指します。
- 2 私達は、患者様、利用者様一人一人を尊重した支援を行い、共に歩んでいきます。
- 3 私達は、情熱と誇りを持って質の高い医療・介護を提供します。



医療法人社団 有朋会

栗田病院

〒311-0117 茨城県那珂市豊喰505

TEL: 029-298-0175 Mail: yuhokai@yuhokai-kuritah.com

<http://www.yuhokai-kuritah.com/>



理事長・院長より新年のご挨拶

創立45年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。今年度、有朋会は創立45年を迎えます。開設時は、精神科病院だからと建設反対運動の中からのスタートでした。今日の様に沢山の方々に通院・入院をして頂けるような病院になるとは思いませんでした。地域の皆様に支えられて、今日の有朋会があると感謝しています。さて、日々世の中が変わり続けていく中でも、人

としての常識を大切にしたいと考えています。常識とは辞書をひくと「一般の社会人が共通にもつ、またもつべき普通の知識・意見や判断力」ということです。例えば、患者様はもちろん、同僚の立場を敬う言葉遣いや挨拶が大切です。人としての常識があつてこそ、良き医療人になれるものと思います。常識を大切にする事を今後も有朋会の職員教育として継続していきたいと考えています。

(理事長 栗田邦子)



「こころ」のケアを通して

新年、明けましておめでとうございます。有朋会栗田病院院長の栗田裕文です。昨年は3月には大震災が、その後はそれに伴う様々な変化を余儀なくされて、通常とは異なる年でありました。そんな中、つががなく運営をして来られましたのも、いろいろと踏ん張ってくれた職員と、地域の皆様の御理解・ご協力のおかげと思っております。改めてお礼を申し上げます。本当にありがとうございます。医療法人有朋会は、地域の「こころ」の医療・介護を支える、「こころ」の健康を向上させる、そんな自負と情熱を持って、今年も邁進して参ります。



1. 「こころ」の疾患の外来・入院医療、
2. 「こころ」の疾患の地域生活支援、
3. 認知症ケア&サポート、の3つの柱を軸とした「こころ」のケアを通して、患者様やご家族様、地域の皆さま等々、様々な方々の「こころ」に暖かな灯りを灯したいと願っています。その方がほっと安らいだり、ホットな熱い気持ち湧き上がった。そんな援助や支援をお届けすることが出来れば嬉しいです。

(院長 栗田裕文)

特集

最新の精神医療

第1回「うつ病について」

第1回は、現代病にもなりつつある『うつ病』についての特集です

うつ病の背景

一般にうつ病の背景としては幾つかの側面から指摘されています。すなわち性格因、身体因、状況因があげられます。

性格因は几帳面、まじめ、対人配慮の強い方や仕事熱心、凝り性、責任感、正義感の強い方などと言われています。そのほか最近では対人過敏で不自信を持ちやすい傷つきやすい性格などが若い人に多いタイプとも言われています。

身体因は慢性的疲労、脳血管障害や感染症など疾病後、女性では妊娠、出産後、更年期などホルモンの変化などが誘因とされています。

状況因は家族や財産の喪失、人間関係のトラブル、就職、異動、転勤、結婚、離婚、育児、引越などなどの環境変化などが挙げられ、従来は男女の仕事の役割分担から、男性では会社でのこと、女性では家庭内での変化が多いともされてきました。

うつ病の発症にはこれらの要因が1つと言うよりはむしろ複数関与して発症するというケースが一般的です。

表1 うつ病の背景

性 格 因
・几帳面 ・気遣いをする ・責任感が強い ・対人関係に敏感 等
身 体 因
・慢性疲労 ・脳血管障害などの疾病後 ・妊娠、出産後 ・ホルモン変化 等
状 況 因
・家族や財産の喪失 ・対人関係トラブル ・就職、異動、転勤 ・結婚、離婚、育児 等

特徴・症状

うつ病の特徴的な症状は「気分が暗れ暗れしない」（抑うつ気分）、「何をすることも楽しめない」（意欲の低下）、「好きなことも楽しめない」（興味や喜びの喪失）といった精神症状が中核症状ですが、多くは病初期には身体症状が前景となります。

身体症状としては易疲労感、全身倦怠感、食欲低下、味覚異常、吐き気、発汗、めまい、頭痛、頭重感、動悸、胸部不快感、肩こり、耳なり、手足のしびれ、慢性的な痛み、便秘、下痢、頻尿、もの忘れ、性欲減退など実に様々な症状があります。これらの身体症状のため当初は内科に受診することが多いとされます。

身体的な症状が続く、内科的な明らかな異常が見当たらない場合にはうつ病が背景にあることが疑われます。うつ病の症状が強くなると、不安、焦燥感や希死念慮が強くなることがあります。また微量妄想群といわれる心気妄想、罪業妄想、貧困妄想などの出現や食欲低下から急激な体重減少がみられることがあり、この場合には精神科での治療が必要になります。

うつ病であるとの判断には、症状の持続期間として少なくとも2週間程度ほぼ毎日のように前述の症状が継続している状態であることが必要とされています。

治療について

うつ病の治療としては、精神療法、心理療法、薬物療法、ECT（電気けいれん療法）、リハビリテーションなどがあります。精神療法とは、訴えを傾聴し、安心、希望を持たせるような見守りような態度で接し、病氣、薬の説明や家族関係の調整などにより不安や恐怖感を和らげる治療で治療の基本となるものです。そのうえで病状の重症度、身体状態、症状出現の背景などをとらえて前述の治療法から必要な治療法を選びます。その中でも重要なのは薬物療法です。うつ病の治療薬としては抗うつ薬といわれ、最近ではSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）、SNRI（選択的セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）、NASSA（ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬）などが主に使用されています。そのほか睡眠薬、抗不安薬を使用することもあります。症状の改善がみられたら以前の活動レベルに回復していくためにはリハビリテーションも重要です。家事や散歩など日常生活の中でリハビリをすることが大切です。特に職場を休職している方には復職のためのリハビリをすることをすすめます。復職アイデア、リワークデイケアなどと呼ばれますが復職を前提に準備を行う日中の通所リハビリテーションです。主に精神科の医療機関で実施されますが、実施する医療機関は少数です。そのほかの治療法として軽症であれば心理療法のみの場合もあります。一方で重症、難治の場合にはECTを行うこともあります。これらの治療法を選択するうえで医師の判断が重要です。



副院長 安部 秀三

医師の判断が重要です。

治療アラカルト

うつ病に対して行っている当院の取り組みについてご紹介します

うつグループ



外来リハビリテーション責任者 作業療法士 富田 慶子

私は作業療法士をしています。うつグループに携わるようになって1年以上経ちました。はじめはうつ病を抱える方々はどう関わったらよいのかと戸惑いもありましたが、気さくな方々が多く、抱える悩みの中には自分にも共

通するものがあつたりと、人生の勉強になることも多いです。

主婦の利用者の方が「人との関わりの中でたくさん傷ついたけれども、うつ病は人との関わりの中で回復していくんだと思います」とお話しされたことがあり、グループの中で語られる当事者の言葉は、こんなにも心に響くものなかと感じてしまいました。

まだまだ学ぶことの多い毎日ですが、自分もこのグループを通して成長していきたいです。



うつグループ プログラム中

リワークデイケア

リワークデイケアでは、うつ病のため現在休職中の方を対象に行なわれ、よりスムーズな職場復帰と、再発のリスクを下げ継続するための準備をします。1クールを2カ月に設定し、週3回のプログラム実施により、短期間で集中的に復職を目指します。

プログラムは、認知行動療法を軸に構成され、アサーションやサイコドラマなどのプログラムも用意されています。

リワークプログラムは、5名程度の利用者でグループを編成して行なわれます。プログラムの多くは言語によるグループコミュニケーションとなります。毎回、個人に課せられる課題をグループで報告すること、仲間とシェアリングし、意見やアドバイスを受けながら、自身の思考や行動を客観的に捉え、自己内省を深めていきます。

また、プログラムを進めながら具体的な復職について検討していきます。その対応は個々の状況や事業所の状況によって大きく異なっており柔軟な対応が求められます。必要により、主治医、産業医、事業者とも連携をとって復職を進めていきます。



作業療法部責任者 作業療法士 樋山 慶樹

カウンセリング

当院では、臨床心理士によるカウンセリングを実施しております。カウンセリングには、様々な悩みや困難、不安などを抱えた方々がいらつしやいます。私たちはそういった方々とお会いし、共に現在の課題について一緒に考え、問題を整理するお手伝いをしています。

カウンセリングときくと、一般的に「話を聞いてくれる」「アドバイスをして問題を解決してくれる」という印象があるかもしれませんが、確かにそういった一面もあります。しかし、私たちが一番に大切にしている事は、来談された方が、ご自身の課題と向き合い、これまでの気持ちを振り返りながら、最終的にはご自身で課題を乗り越えて行けるようになって頂くことです。

一般的にカウンセリングでは、担当を決め、決められた時間で行い、定期的に続ける事が大切になります。そのため、当院でも、個別担当制で、事前にカウンセリングの時間を予約していただく形式をとっております。

カウンセリングをご希望される方は、まず当院の外来を受診し、担当医師にご相談下さい。カウンセリングは非医療行為ですが、治療状況や病状との兼ね合いにより、適切でない場合もあるためです。医師と相談の後、予約をしていただく形になります。



臨床心理室責任者 臨床心理士 進藤 純平

フォーカス くりた人



臨床心理士 進藤
当院で勤務している現場職員の声をお伝えします

院内ではどのような活動を行っていますか？

カウンセリングや心理検査といった活動を外来でも病棟でも行っています。これらは心理士としては割とオーソドックスな活動かなと思います。それと、現在、関わっている活動の中でメインになっているのは、外来で行っている、うつの方を対象とした復職支援プログラムのリワークデイケア（以下リワーク）ですね。こちらはリワークの開設以来です、もう4年くらい担当させて頂いていますね。

具体的には、例えばリワークでの活動についてお話しさせて頂きますと、プログラムは、軽スポーツ、これは今は卓球をやっています。皆さん部活みたいにかなり激しくやってみますよ。毎回盛り上がりがありますね。後は、当院の薬剤師による薬の勉強会や、職場状況を再現してのロールプレイや、自己表現の訓練なんかもやつたりしています。

リワークの中心にあるプログラムが、認知行動療法です。これは、近年、うつ病治療における効果が注目されている心理療法の1つで、出来事の捉え方や考え方、つまり「認知」を柔軟にすることでストレスをコントロールしていくという発想に基づく治療法です。全国的に復職支援プログラムでは行われているもので、当院でもリワークを始めた時から実施していますね。こういったプログラムにスタッフとして参加させて頂いています。

リワークデイケアにスタッフとして関わる上で心がけている事を教えてください。

まず、グループで実施しているメリットを積極的に活用することを大事にしています。メンバーさん同士のコミュニケーションを大切にしていますね。私たちはこういったコミュニケーションの場を「シェアリング」と呼んでいます。復職前の不安を訴えたり、職場での辛かった状況を思い出してお話される方がいたり、そんな時は、他のメンバーの方からも自分の体験になぞらえて色んな意見が出ますね。ディスカッションが活発になってかなり盛り上がる時もありますよ。その中で、「悩んでいるのは自分だけじゃなかったんだ」と感じたりとか、復職間近のメンバーさんの姿を見て、休職したばかりのメンバーさんが励まされたりとか、そういった体験はグループならではのことで、思うんですよね。なので、スタッフはそういったグループの中で起きること、それは集団力動と言えるかもしれません、そこに注意を向けながらメンバーさん同士のコミュニケーションを引き出せるように心がけていますね。

もちろん、生活リズムについて、復職までの職場とのアプローチの方法など、個別にアドバイスをを行う時間を取ること大切に行っています。

印象に残っているエピソードがありましたら教えてください。

色々な方がいらつしやるので皆さん印象に残っていますけど、長期に休まれていた方との関わりは印象に残りますね。変な言い方ですけど、休職しているのが当たり前な状態になっていて、なかなか復職に向けての1歩が踏み出しにくくなっているんですね。会社とのアプローチを勧めると調子が悪くなつたり、リワークを休んでしまつたりと。自分た

ちスタッフも関わり方に悩む事が多いです。そういった中で、上手くいかない苛立ちから職場を一方的に悪く言ったり、こちらに感情をぶつけてきたり、色々なことがありましたね。それでも、何とか復職にこぎつけて。お互いにしんどかったんですけど、「いやあ、何とかなつて良かったね」と一緒に振り返る時はスタッフとしてもやりがいを感じますね。まあ、本当はあまり長く休職が続いてしまう前に参加して欲しいんですけどね。そちらの方がスムーズに復職にもつながりますし。

将来の目標を教えてください。

リワークの開設以来、試行錯誤の中でここまで来ましたので、あらためて将来の目標と訊かれると難しいんですが、個人的にはまだまだメンタルヘルスで休職されている方へのサポートは不足していると思うんです。リワークにしても、大分認知しているただける様になりましたけれども、再発防止にはそういったリハビリが必要なもの、そういうサポートがあることもまだまだ知られていないのが実情の様に感じています。宣伝するわけではありませんが、参加されたメンバーさんは「リワークに来て本当に良かった」とか、「もつと早く来れば良かった」とかと言ってくれますね。こういったニーズというものは、たくさんあるんだと思いますし、1人で悩んでいる方というのも大勢いらつしやると思います。そういった方々にどんな「リワーク」を知ってもらいたいんです。ですので、今後は、メンタルヘルスの問題で悩まれている方や、関わっている産業保健分野の方々、企業の人事担当の方々に対して、「リワーク」の認知度をあげる様な取り組みが出来れば良いかなと考えています。もちろん必要と思つて頂けるようにリワーク自体や自分自身のレベルアップもどんどんしていかなければいけません。それも今後の目標ですね。

診療案内

外来担当医一覧表 受付時間 8:00～15:30 診察時間 9:00～15:30

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	安部	片野	安部	栗田	鈴木	水挽
	2診	堤	高橋	堤	菌部	堀	第1,3,5週 吉川 第2週 鈴木 第4週 安部
	3診				木滝		高橋
	5診						菌部
午後	1診	栗田				第2,4週 鈴木 もの忘れ外来	休診
	2診		袖山	木滝		第1,3,5週 鈴木 第2,4週 安谷屋	
	3診		佐藤			渡辺	

初めての外来受診・入院を希望される方へ

1. 電話で患者様の情報や現在の状況をご相談下さい。
2. 次にケースワーカー（相談員）が詳しい話を伺い、その後ご予約をお取りします。

※現在他病院を受診している、もしくは受診していた場合は紹介状が必要になります。
※当日の状況により、予約内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

* 外来は完全予約制になります（内科は除く）。電話対応時間 9:00～17:00 ■=内科
* 当日のご予約は行っておりません。前日までにご予約をお願い致します。
予約電話対応時間 月～土（祝日を除く）9:00～17:00 TEL.029-298-0175

関連施設

認知症専用デイサービス

「クリクリ瓜連」
〒319-2103 茨城県那珂市中里1365-7
TEL.029-270-9550 FAX.029-270-9558

「クリクリ豊喰」
〒311-0117 茨城県那珂市豊喰28-9
TEL.029-353-2056 FAX.029-353-2057

「クリクリ住吉」
〒310-0844 茨城県水戸市住吉町20-6
TEL.029-248-1001 FAX.029-248-0215

「クリクリ市毛」
〒312-0033 茨城県ひたちなか市市毛上坪1186-2
TEL.029-275-0262 FAX.029-275-0263

「クリクリ青柳」
〒310-0004 茨城県水戸市青柳町3923-5
TEL.029-231-7066 FAX.029-231-7067

グループホーム・ケアホーム

「くりの木荘」
〒311-0117 茨城県那珂市豊喰1152-1
TEL.029-295-7652

ケアホーム

「くりくり」
〒311-0117 茨城県那珂市豊喰1152-1
TEL.029-295-7680 FAX.029-295-7681

「くりあん」
〒310-0004 茨城県水戸市青柳町3429-2
TEL.029-231-2280 FAX.029-231-2281

自立訓練（生活訓練）事業所

「くりの実」
〒311-0117 茨城県那珂市豊喰505
TEL&FAX 029-295-1834

アクセスマップ

