

安全・良質・優しいこころの医療を、
いつでも どこでも 誰にでも

ぬくもり

地方独立行政法人静岡県立病院機構
静岡県立こころの医療センター

2011.5
vol. 23
春号

特集内容

- 病棟からこんにちは
- 精神科ドクターコラム
- 震災派遣後記

看護部へようこそ！

3月11日、東日本大震災が起り、連日広範囲に及ぶ被害の様子が報道されています。避難所生活を送られている被災者の方達は、家族、友人を失い、また津波によって家を流され、生活の糧を一瞬のうちに失われた悲しみを、お互いに分かち合いながら生活されています。しかし、今後も不自由な長い避難生活が続くなかで、不安や不眠などの症状が長期化し、PTSDを発症するケースがあり、早期発見と対応が必要となります。

ある地域では、普段から顔が見えるお付き合いがあり、共に気遣い、声を掛け合っていることで、精神的な支えになっているとのことでした。

静岡も「地震がくる」と言われて久しく、他人事ではありません。当院としても、このような災害時の対応として、地域との医療連携を推進し、患者さんを支援する機関(医療、福祉、行政)との情報の共有化を密にすることが求められていると感じています。

さて、当院に100本以上植えられているさくらが咲き始め、看護部もフレッシュな職員を迎えます。平成23年度は、コンサルテーションを発揮して、チーム医療の充実と地域生活に向けた支援することを看護の重点目標として、心理教育、家族教室を積極的に看護活動に取り入れ、他職種とのカンファレンスを充実し、再入院の予防に努める活動を進めていきます。また、看護の活動で得られた情報を積極的に発信していきたいと考えています。



看護部

『あすなろ会』のご案内

当センターには「あすなろ会」という家族会があります。

かつてはいろいろな活動をしていましたが、会員さんの高齢化、地域に家族会ができたなどの理由で会員も減り、活動も停滞していました。

しかし、「家族が話し合える場所がほしいよね」という要望や、あすなろ会会長と家族の方々のご尽力もあり、今年の1月26日に「家族集会」を開催しました。その時に継続して集まろうという意見が出され、毎月1回定例会をもつことになりました。4月から始まっています。

「あすなろ会」は、こころの病を持つ人の家族のための集まりです。通院、入院を問わず家族のどなたでもご参加いただけます。

「あすなろ会」の定例会は下記のとおりです。皆様の参加をお待ちしています。

偶数月 第三土曜日 13:30~15:30 (初回4/16)

奇数月 第三水曜日 13:30~15:30 (初回5/18)

場 所 こころの医療センター2階 大会議室

*会費不要、申し込み不要、直接会場へお出かけください。

お問い合わせ ⇒ よろず相談センター 054-271-1135

病院窓口、外来スタッフより嬉しいご報告です！

外来では、病院理念「安全・良質・優しいこころの医療を、いつでも、どこでも、誰にでも」を急頭に、親しみやすく温かな雰囲気の中で、受診と相談ができる環境作りに取り組んでいます。毎年9月に行われる患者満足度調査の結果を元に、今年度は「外来待ち時間の短縮」に、医師と協力して取り組みました。

その成果が、県立病院の医療の質の向上や経営改善に寄与したとして評価され、静岡県立病院機構理事長賞を頂くことが出来ました。これからも皆様からのご意見ご要望に耳を傾けながら、よりよい外来診療のあり方を検討し、改善に取り組んでいきたいと思います。



震災派遣後記

看護師 澤野真秀

3月24日から5日間、こころのケアチームの第1陣として、岩手県宮古市へ派遣されました。震災から2週間がたち、ライフラインも改善してきていたようですが、それでもなお震災の深い傷跡が各地でみられました。

私たちは主に、各避難所の巡回や訪問看護、メンタルヘルスに関する啓発活動を行いました。医師とともに各避難所を巡回しましたが、被災者をはじめ、支える人たちの精神的な疲労が強くなっている印象を受けました。

短期間で次のチームへとつなげる形でしたが、精神的なケアの重要性を強く感じる派遣となりました。



精神科 Dr.column

第4回

『「認知療法」のススメ』

Dr.梶塚 正誠

今日は精神療法の一つである「認知療法」をご紹介したいと思います。認知療法とは、対話を通じて相手の物事の考え方や感じ方に働きかけて、その人の持つ不健康な思考パターンを修正することを目的とした治療法です。最近は、生活に支障をもたらすような不健康な行動パターンを変えるための行動療法と組み合わせた「認知行動療法」が注目されています。認知療法はうつ病治療に画期的な進歩をもたらし、診療でも多く用いられていますが、その手法が簡易なこともあります。うつ病でなくても悲観的な思考に陥りやすい方が日常生活の中で用いても良いのではないかと個人的には考えています。

ところで、不健康な思考パターンとはどんなものなのでしょうか。これは認知療法では「認知の歪み」として定義されます。認知の歪みには、物事を極端に白黒つけようとして、現実と折り会わなくなる「全か無かの思考」や、たった一つの良くない出来事がこれからもずっと続く、もしくはそれによって他の事も駄目になると考えてしまう「一般化のしすぎ」などがあります。

かつて「(人生の) 負け組」という言葉が流行りましたが、中には「私は絶対に負け組だ」と失望した方もいたことでしょう。人生を勝ち・負けの二極で語るには無理がありますが、実はこれも先述の認知の歪みにあたります。おそらく、実際にはしっかり働き、幸せな家庭を築くなど、日常の中では他にも良い点が幾つもあるはずなのに、学歴などに囚われて正当な評価が出来なくなり、「負け」という極端な結論を出したのだと思います。このような方は認知療法によって、悩んでいることが人生の中でも極一部のことしかないように気付き、思考パターンを修正することで人生を豊かなものにできると考えられます。

認知療法について詳しくお知りになりたい方には『いやな気分よ さようなら』(デビット・D・バーンズ著 星和書店)という入門書をお薦めします。

ボランティア養成講座を開催します

精神保健福祉ボランティアに興味があり、当センターで活動できる方を募集しています。



講 義 平成23年6月9日(木)、6月30日(木)

13時30分～15時30分

体験学習 平成23年6月9日(木)～6月30日(木)のうち1日

平日の2時間程度

募集人数は30人程度(先着)です。

住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、ファックスまたはEメール、はがきで申し込んで下さい。(電話可)

診 療 の ご 案 内

一般外来

外来受付	午前8時30分～午前11時(予約制)
診療日	月曜日から金曜日まで
休診日	土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始
診療科	精神科 その他当センターを利用する方々の為の内科・外科・歯科外来があります。

専門外来

老年期こころと物忘れ外来	<60歳以上の方>
老年期のこころの悩みや物忘れなど、老年期特有のこころの専門外来です。	

◆一般外来・専門外来とも、全て予約制となっています。予めお電話でご予約下さい。

予約受付日：月曜日～金曜日
(祝祭日を除く)

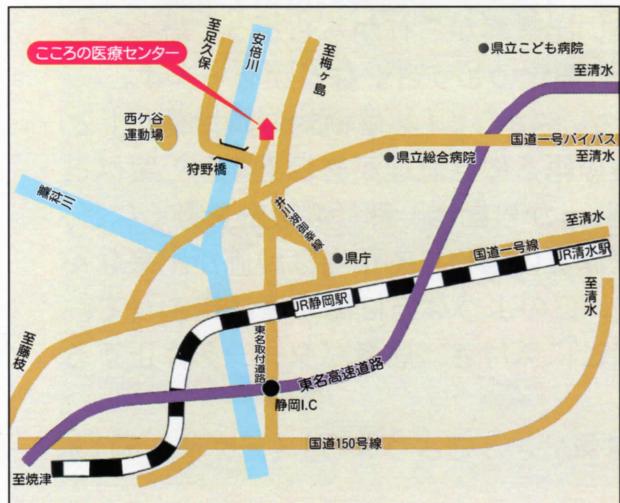
予約受付時間：午前9時～午後4時
受付先：よろず相談スタッフ
電話：054(271)1166

◆現在、他の医療機関に通院されている方は紹介状をお持ちください。

外来担当表

診察室	月	火	水	木	金
第1	村上直	平田	伊藤	村上直	
第2		五條	渡邊	中村	中村
第3	阿部	大橋	阿部	大橋	五條
第4	救急	救急	救急	救急	救急
第5	新患	新患		新患	新患
第6	梶塚	梶塚	村上牧		村上牧
第7	内田	櫻井	仲田	仲田	内田

病院周辺図及び交通のご案内



交通のご案内

バス/美和大谷線 静岡駅より約25分
(静岡駅前9番のりば 美和、足久保団地方面行き秋山町下車、徒歩5分)

くるま/静岡駅より約15分

地方独立行政法人 静岡県立病院機構
静岡県立こころの医療センター

(財)日本医療機能評価機構認定病院

〒420-0949 静岡市葵区与一4丁目1-1

電話: 054-271-1135 (代表)

FAX: 054-251-6584

URL: <http://www.shizuoka-pho.jp/kokoro/>