

# ぬくもり

2023.3  
vol.70

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広報紙

## 巻頭挨拶

### お花は人のこころをいやします

こんにちは。外来です。外来は、看護師8名と事務クーク1名で構成されています。私たちはみんな「花が好き」という共通点もあり、チームワークは抜群です！！

今年とうさぎ年ですね。うさぎを思い浮かべると「白」のイメージがありますね。こころの医療センターで「白」といえば、外来看護室から見える「ユキヤナギ」があります。この〈ぬくもり〉が読まれるころには、ユキヤナギは見頃を迎えていると思います。毎年本当に雪が降ったように白くてきれいな花を咲かせます。ぜひこころの医療センターにお越しの際は、このユキヤナギもご覧ください。

きれいな花を咲かせる春の訪れは体調を崩しやすい季節でもあります。

なぜ体調が崩れるのか調べてみると、激しい寒暖差、環境の変化が大きい時期であるため、身体の各器官が活発になり代謝が促進され、体内エネルギーが不足することにより、自律神経が乱れるからだそうです。身体がだるい、眠い、食欲がでない、いらいらする、便秘や下痢、動悸・息苦しさ、めまい、頭痛などの症状が現れます。

この春に体調不良を感じる方々も少なくないと思います。この時期をうまく乗り切るために、生活のリズムを整え、食事をしっかりとるように努め、そして当センターの敷地内に咲く花々をみてリラックスしてはいかがでしょうか？

外来看護室 市川治代



満開のユキヤナギ



# 令和4年度

## 専攻医のご紹介

### I 医師

九州・沖縄地方の大学出身で、静岡県東部から赴任しました。最近の興味の対象は投資です。

### U 医師

東北地方の大学出身です。早く一人前になれるよう、日々努力していきます。塊根植物好きです。

### K 医師

北海道の大学出身です。静岡は自転車にやさしい街ですね。県内精神科医療に貢献できるようがんばります。

### S 医師

関西圏の大学出身です。静岡市は初めてです。人権意識を忘れないように、がんばっていきます。登山が好きです。

### T 医師

関西の生まれで、関西圏の大学出身です。静岡市には初めて来ました。よろしくお願ひします。自転車通勤です。

### H 医師

中国地方の大学出身です。静岡県西部から赴任しました。新規入職者の中でいちばん静岡に詳しいです。



### 6人の専攻医が新規入職しました。

静岡県は医師不足といわれて久しいですが、今年度は6人もの専攻医（初期研修修了後に専門医取得を目指している3年目以上の医師）が当院の仲間に加わりました！ 左の欄にはそれぞれの専攻医からの「ひとこと」を掲載しています！

今年度は例年にも増して個性的な専攻医が集まりました。精神科医になるまでの経歴（ほかの職業に就いていた医師も複数います）、前任地、年齢もそれぞれ異なり、まさに今の時代に求められている「多様性」を体現したような、とんがったすばらしい面々です。

同じ診断名でも、患者さんの訴えや症状は十人十色。

それぞれの患者さんに適した医療を提供できるよう、多様な6人は毎日仕事に励んでいます。



# 心理教育

今回は当院で行っている心理教育を紹介します

## ✿心理教育とは？

複数の患者様と異なった職種の医療スタッフがグループでともに病気について学んだり、相談したりする場所です。同じような体験を持った患者様の意見を聞くことができる良い機会になります。最終的には患者様一人一人が病気に自己対処する力を身に着けることを目標としています。



統合失調症って言われたけどよくわからない。  
幻聴が悪くなったらどうすればいいの？  
人間関係が大変でどうしたらいいかわからない！  
薬の副作用が大変！飲むのが面倒くさい！  
統合失調についてもっと知りたい  
ストレスを解消したい



統合失調症にまつわるさまざまな悩み、疑問について話し合います。

### 【当院心理教育の特徴】

- ◎ 毎回異なった職種の医療者から情報提供を受けることができます。
- ◎ 1回約1時間のセッション。
- ◎ 定員は2～5名の少人数制。
- ◎ 授業方式ではなく、職員、患者同士が議論しながらセッションを進めていきます。

### 主なセッションのテーマ

テーマ	情報提供の職種
統合失調症とは	医師
ストレスについて	心理士
統合失調症の薬について	薬剤師
回復の道すじについて	看護師
再発を防ぐ話とリハビリテーション	作業療法士
社会での生活に向けて	精神保健福祉士



現在はコロナの影響で心理教育は入院患者様を主な対象としていますが、不定期に外来患者様を対象としたセッションも行っております。その際は主治医などを通して通知されますので、興味がある方は主治医に尋ねてみてください。

# 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

<こころと物忘れ外来> 隔週木曜日  
 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、初診は全て予約制となっております。  
 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	新患	新患	新患	新患	新患
第2	佐々木	五條	竹原	鈴木	鈴木
第3	時沢	大橋	仁藤	大橋	五條
第4	望月	望月		袴田	小澤
第5	小出	村上直	仲田	村上直	仲田
第6	梶塚	梶塚	村上牧	草場	村上牧
第7	植田	黄	一瀬	小出	黄

※諸事情により変更になる場合があります。



# 「精神科救急情報ダイヤル」のご案内

「精神科救急情報ダイヤル」は、24時間・365日精神科救急に関する  
 情報提供及び相談に対応するダイヤルです。

- ◆ 精神科救急時の対応について相談に応じます。
- ◆ 静岡県内の精神科医療機関の案内をします。
- ◆ 精神科専門スタッフが対応します。
- ◆ 精神科医療機関に緊急で受診したいとき、当番病院を案内します。
- ◆ かかりつけ病院がある場合は、まずかかりつけ病院に御相談ください。

精神科救急情報ダイヤル:054-253-9905



## 病院周辺地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)
- 車 / 静岡駅より約15分  
 国道一号線 昭府ICより約7分  
 新東名高速道路 新静岡ICより約30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

☎ : 054-271-1135

FAX : 054-251-6584

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

