

# 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<br>その他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  |     | 鈴木  | 鈴木  |
| 第3    | 時沢  | 大橋  | 仁藤  | 大橋  | 五條  |
| 第4    | 望月  | 望月  | 東   | 袴田  | 東   |
| 第5    | 小出  | 村上直 | 仲田  | 村上直 | 仲田  |
| 第6    | 梶塚  | 梶塚  | 村上牧 | 関井  | 村上牧 |
| 第7    | 関井  | 黄   | 一瀬  | 小出  | 黄   |

※諸事情により変更になる場合があります。

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

# ぬくもい

2023.9  
vol.72

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



## 特集 医療部のご紹介

### 巻頭挨拶

## 地域生活を支えるデイケア —私らしく生きるを叶える—



デイケアは、精神科リハビリテーションの一環として、グループによる活動を基本とし、多様な経験を積むことで生活に必要なスキルを身につけ健康的な地域生活ができることを目指しています。またスタッフと目標を共有しながら、体調の安定や再発防止に役立つ場とプログラムを提供しています。

現在もデイケアを利用して生活リズムや体調が安定し、自分の希望に向けてステップアップを目指している方、地域での活動や困ったときにも頼れる場として安定した生活を続けられる方など多くの方がいらっしゃいます。

実際に病気が回復されていく姿を近くで応援できることにスタッフ一同やりがいを感じています。

今後も病気があっても「私らしく生きるを叶える」ことができる、そんな希望に寄り添いながら利用者さんと一緒に日々、取り組んでいきたいと思っております。

最後に、デイケア内では、地域の外部講師やボランティアスタッフの皆さまにご協力をいただいております。コロナ禍により活動が制限されてしまった期間がありましたが、今年度からは、様々な活動を利用者さんと一緒に出来ることを期待されます。また、外来の移動図書の中で活動も予定しております。



デイケアスタッフは、看護師、作業療法士、公認心理師、事務が在籍しており、多職種チームで利用者の皆様をサポートしています。

## 「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-----

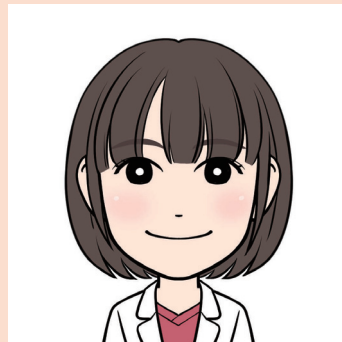
- バス / 美和大谷線 静岡駅より約25分  
(静岡駅前9番のりば 美和、足久保団地方面行き秋山町下車、徒歩5分)
- 車 / 静岡駅より約15分  
国道一号線 昭府ICより約7分  
新東名高速道路 新静岡ICより約30分

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/>



# こんにちは 医療部です

## 心理判定員のご紹介



心理判定員 鈴木 彩子

令和5年8月より心理判定員として勤務しています、鈴木です。

以前は神奈川や東京で教育相談、医療機関、福祉領域ではグループホーム、療育などの現場で働いていました。幅広い年齢の方々と異なる領域で関わってきた経験を活かして、こころの医療センターではあらたに学んでいけたらと思っています。

静岡県での暮らしはまだ慣れないことも多いですが、患者様との関わりを通して少しずつ知っていきながら、この地で役立つ支援を行っていきたいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

### Column

## 自分の状態に気づく

自分の状態に気づいてますか？

自分の状態に目を向けることは、健康的な生活を送るために重要です。

不調が強い・長いことがわかれば、早期の受診につながります。

自分の状態を100点満点でつけることはシンプルな方法の1つです。

他には、頭の中に浮かんだ考えを書き出すことや、たくさんの感情の言葉の中から似たものを探すことなどがあります。

考え方や行動をまとめていくと、自分のよくあるパターンに気づくこともできます。

始める・続けるコツとしては、次の3つがあります。

- ・簡単な方法や楽しめそうな方法を選ぶ
- ・決まった時間に淡々と記録する
- ・自分の目標や希望を明確にする

誰でも簡単に始めることができます。気を張らず、まずは1日、自分に目を向けてみましょう。

## 専攻医\*のご紹介

\*専攻医...初期研修終了後に専門医取得を目指している3年以上の医師

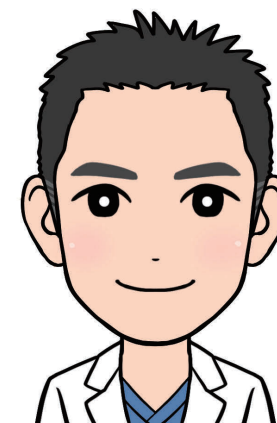
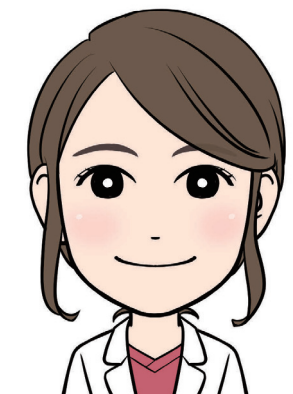


## 3人の専攻医が新規入職しました

今年度は3人の専攻医が新しく当院の仲間に加わりました！それぞれの専攻医からの「ひとこと」を掲載しています！  
静岡県は医師不足と言われていますが、その状況下でも患者さんに適した医療を提供するために日々邁進しています！  
県立総合病院、県立こども病院、溝口病院、てんかんセンターなど市内各所の精神科で勤務する予定もあります！  
今後の活躍を乞うご期待！

### 井川 杏奈 医師

東京女子医科大学出身です。部活はフットサル部と東洋医学研究会に所属していました。将来の進路は未定で、今は専攻医として幅広く学ばせていただきたいと思います。趣味はドライブで自然や観光地に観に行くことが好きです。温泉ソムリエも持っています。よろしくお願いいたします。



### 鈴木 圭太 医師

静岡県出身で将来は児童精神科医になりたいと思っています。趣味はバイクと釣りです。中型バイク免許と1級小型船舶免許を持っています。次はヘリコプターの免許を取るつもりです。

### 村松 良一 医師

信州大学出身です。趣味は登山ですが最近出来ていません。静岡は都会的な部分と自然が豊かな部分が併存していて素晴らしいと思い入職しました。丁寧な診療を行うよう心がけます。よろしくお願いいたします。

