

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

2011. 8  
vol. 24  
夏号

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

## 特集内容

- ドルフィンズ ベスト8
- 精神科ドクターコラム
- 震災派遣後記

## 独立法人化から2年を経過して

今年4月、当院は地方独立行政法人に移行して3年目を迎えました。当院の平成22年度の経営収支は、21年度に引き続き黒字を計上し、独立法人化の効果が順調に表れてきています。

また、昨年度は、県の「ひとり1改革運動」で部門大賞を受賞するなど、職員の中で業務改革や事務改善といった意識がかなり高まってきていることも、独立法人化の成果であると思います。

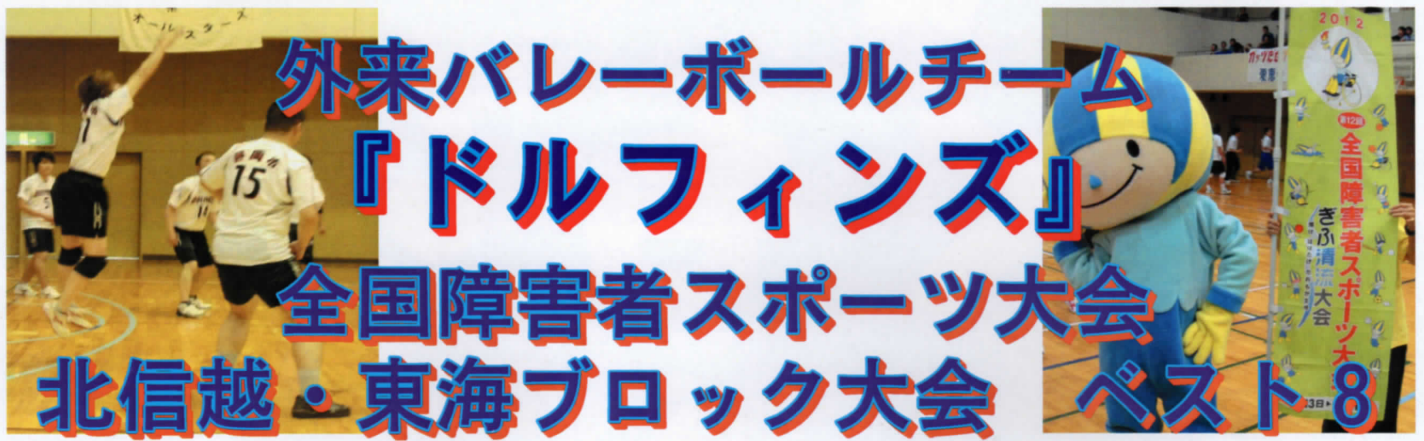
独立行政法人は、公的なサービスを実施することは従来と変わりませんが、会計制度、ディスクロージャー、人事制度等で民間経営手法を取り入れた法人です。独立行政法人制度は、経営改革を促進する民間経営手法が導入されてはいますが、

制度導入だけで経営改革が実施されるわけではありません。この制度を導入しても、経営努力を怠れば、その効果は限定されます。

独立法人化が成功するか否かは、職員が「当院は県内精神医療の中心的役割を担っている」という誇りを持って、様々な状況変化に常に前向きな姿勢で柔軟に対応し、新しい取り組みに挑戦し続けることができるかにかかっていると思います。



事務部長 永嶋 進



# 外来バレーボールチーム 『ドルフィンズ』

## 全国障害者スポーツ大会

### 北信越・東海ブロック大会

ベスト8

6月11日～6月12日に岐阜県において精神障害者スポーツ大会（バレーボール）北信越・東海ブロック大会が開催されました。その大会に当院のリハビリテーションに参加しているメンバーで構成されたバレーボールチーム「ドルフィンズ」が、昨年に引き続き2度目の静岡市代表として出場しました。

年々、各代表のレベルが上がってきている中で、一戦一戦勝ち上がっていくことが難しくなっています。結果は昨年同様ベスト8ではありましたが、チームが飛躍するための課題が個々に明確に見えてきました。個人として、チームとして、さらに練習に励んでいきたいと思えます。

ご支援、ご声援下さったみなさまありがとうございます。今後とも応援よろしくお願ひします。



## 精神科救急情報センター

# 「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。

\*精神科救急医療機関の当番病院については午後5時から翌日8時30分までの対応になります。

◇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。

\*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。

下記電話番号までご連絡ください。

電話番号



## 東日本大震災 静岡県こころのケアチームに参加しています

副院長 村上直人

岩手県の要請を受けて、当センターの職員が3月24日より静岡県こころのケアチームの中核メンバーとして、宮古市においてこころのケアを行っています。静岡県が担当する津軽石・重茂地区は宮古市の南部にあって、交通の便も悪く、ことに重茂半島は診療所が一箇所しかない医療過疎の著しいところですが、また同地は最大遡上高38.9mという大津波が発生したところでもあります。連日報道されている津波の被害の様子ですが、現地ですべてにみるのとは大違いであり、現地に入ったスタッフはその被害のすさまじさに皆言葉を失います。

被害が甚大かつ広大な地域にまたがるため、さまざまな支援が行われているにもかかわらず、復興は遅れており、仮設住宅への移動が始まったのも発災後2ヶ月以上経った5月半ばを過ぎてからのことで、現時点でも完全な移行はされておられません。現地には家族を津波で失った方が沢山おられ、ことに親御さんを失った子供達は本当に気の毒です。

今後ますます、こころのケアのニーズが高まってゆくとわれ、今後も同地区に支援を続けてまいります。



<世界に誇ったスーパー堤防の惨状>  
(宮古市田老地区)

## 精神科 Dr.column

第5回

### 『PMSをご存知ですか？』

Dr.渡邊 瑠依

今回は女性特有の気分変調についてお話したいと思います。

PMS（月経前症候群）という言葉をご存じでしょうか。生理前1～2週間から出現する腹痛や頭痛、イライラや憂鬱な気分などの症状を言います。生理が始まると速やかに治まることがほとんどです。なかでもイライラや落ち込みなどの精神症状が強く出て、日常生活に支障が生じるレベルのものをPMDD（月経前不快気分障害）と言います。家族やパートナーに攻撃的になって当たってしまったり、考え方がマイナスになって周囲の些細な言動を被害的に受け止めてしまったりします。

この気分変調は生理前に増加してくる女性ホルモンが脳内伝達物質の1つであるセロトニンの機能に作用し生じると言われており、抗うつ薬であるSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）が有効であることがわかってきました。少量のSSRIを内服することで情動が安定し、日常生活に余裕を持てるようになることが期待されます。

PMSに悩む女性はたくさんいます。精神症状がひどい場合にはぜひ精神科へ相談していただきたいと思います。また、男性のみなさんにもこのような女性特有の症状があることをご理解いただけたらと思います。

# ボランティア養成講座が開催されました

6月9日に開講式、13日～22日の間に1人1回2時間程度の体験学習、23日に閉講式を行いました。

新規の方は10名参加され、医師や精神保健福祉士による講義を聞いたり、実際に体験学習を行ったりしました。

このうち9名の方がボランティアとして登録していただき、これから活動してまいります。

みなさん、これからよろしくお願いします！



## 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

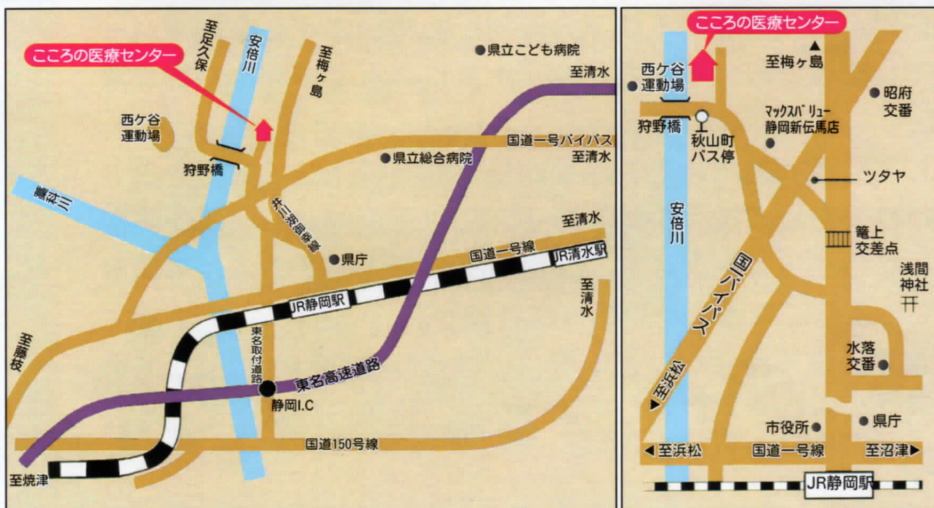
電話：054(271)1166

◆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	セカンド・オピニオン	新患	新患
第6	梶塚	梶塚	村上牧	鈴木	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）  
 F A X：054-251-6584  
 URL：http://www.shizuoka-pho.jp/kokoro/