

病院理念

『患者様一人一人を大切に、人と人とのつながりを大切に』



絵画合同作品「日本の原風景」

目次

院長挨拶 .....	2
地域医療連携室紹介 .....	3
デイケア通信 .....	4
高齢者のうつ ―長引く体の不調 うつ病かも― .....	5
先生にインタビュー！コーナー .....	6



# 令和時代の幕開け



院長 武田 龍太郎

新年明けましておめでとうございます。

本年は元号が令和になり始めての新年を迎えました。皆様方には健やかに新年を迎えられたことと謹んでお慶び申し上げます。

昨年は、皇位が継承され、様々な式典、行事が行なわれ、次の時代にむかって、「令和」の意味とされる「美しい調和」すなわち、平和を目指し、多様性を受け入れ、個人を尊重する皆が安心できる時代になるという目標が共感をもって受け入れられたように思います。そしてその背景を考えると、極端な合理主義と倫理性の低下、行き過ぎた個人主義、家族機能の低下、社会的「きずな」意識の低下など多くの社会文化的な課題があり、国際社会や政治の大きなうねりの変化の下で、私たちは皆先行きに不安を感じているからではないかと思えます。

—このような時代に私たちはどのように対処していけばよいのでしょうか。「不安」自体は、私たち人間は外界からの危険を察知し、生命を維持するための重要な機能として生まれもっています。そして、この不安の強さは、外界の危険度すなわち置かれた環境の安全度、特に周囲の人たちとどの程度信頼関係を保ちながら過ごせるかに左右され、その信頼関係の醸成にはスムーズなコミュニケーションが必要とされます。この点においては、私たちは、相手のことがよく分からないとつい警戒して、気持ちを閉ざしてしまい、不躰な言い方をしてしまったり、相手から言われて生じた気持ちを抑圧してしまい、自己表現ができなくなったりしてしまいます。そんな場面でも、まずは先入観を横におき、相手を尊重しながら、自分の理解や考えを伝え、コミュニケーションをしながら相手の話を傾聴する姿勢が大事で、思い切って話してみると、最初の先入観が思い込みであったことに気づくことも多いのではないかと思います。挨拶などこちらから思い切って一声かけることもそのきっかけになると思います。

そして相手への思いには、自分自身への思いが影響することも多く、どうしても自分の短所や欠点に注意がいくと、自信を喪失し、自己表現がで

きなくなることもあります。その点では、自分には短所もあるかもしれないが、長所や強みなどもあり、自分自身の特性、個性を受け入れていくことも大事になります。最近では、メンタルヘルス分野では普段意識しない自分の「強み」や弱みなど、多様な側面を受け入れながら、強みを伸ばしていくことが、メンタルヘルス不調の予防や早期回復につながるという「レジリエンス」という概念がクローズアップされています。

そうすることで、相手に対しても改めて良さをみつける習慣につながり、お互いに相手の良さを認め合う信頼感ができていくという好循環につながります。

こうしたことを考えていくと、昨年秋にわが国で開催されたラグビーW杯において、日本の礼儀正しさ、ゲストを迎える際の気配りや、思いやりが世界に礼賛されたことが思い出されます。わが国の課題として、人口減少や財政の逼迫、社会保障問題などが山積され、つい将来を悲観しがちになりますが、私たち日本人が祖先からいろいろな文化とともに受け継いできた「お互いを尊重する気質」は私たちのところに潜在し、これまでも力を合わせて数多くの紛争や惨事を乗り越え発展してきました。私達はこのように継承されてきた気質を基盤にして、今後の時代においても、お互いを尊重し、多くの方々がコミュニケーションしながら様々な知恵を出し合うことで、様々な課題を乗り越え、更にそれぞれの方が属しておられる職場、家族、地域活動などを発展させ、安心できる時代へ向けて進んでいけるのではないかと思います。

当院は、これまで同様、川崎市北部地域における精神保健福祉の拠点として、精神科救急、急性期治療、ストレスケア、リハビリテーション、地域生活支援等に地域の関係機関と蜜に連携をとりながら、今後も地域において信頼され、皆様に安心感を提供させていただけるような病院を目指し、皆様と共に一歩一歩歩んでいきたいと思っております。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



# 地域医療連携室紹介

地域医療連携室では、ご本人やご家族の様々な問題や悩みについて、精神保健福祉士がお話をうかがい、共に考え、話し合っ、解決のためのお手伝いをしています。他にも、入退院に関わる相談を承ったり、家族ガイダンスや家族教室の開催なども行っております。

## 地域との連携って どんなことしてるの？

患者様のカンファレンスに積極的に参加したり、地域の関係者が集まる会議などに顔を出し、積極的に情報交換を行っています。

また、入院の紹介を頂いたクリニックと、連絡を取り合い退院後の生活についての相談をしたりしています。



## どんな相談を受けていますか？

本当に様々な相談があります。家族とのことや、仕事のこと、お金に困ってしまっている、一緒にアパートを探したい等、すべて解決できるというわけではありませんが、一緒に考えたり、制度や施設などの情報提供させて頂いたりしています。時には一緒に施設を見に行くこともあります。こんなことで相談してもいいのかなと遠慮せず是非気軽にお声かけ頂けると嬉しいです。



## 家族教室って？

当院ではご家族への支援の一環として『家族教室』を開催しています。毎年春先に「統合失調症の家族教室」、秋には「躁とうつの家族教室」を開催しています。疾患や薬に対する理解を深め、ご家族の役割等についてスタッフが解説しています。ご家族の悩みには共通点が多く、ご家族同士の話し合いからもきっと何らかのヒントが得られることと思っています。当院に通院中または入院中の患者様のご家族が対象です。



## 入院の相談はどうしたらいい？

初めての受診は、不安や心配ごともたくさんあるかと思いますが、「かかりつけ医から入院を勧められたのですが…」  
そういった時には、具体的な内容ではなくても、まずは地域医療連携室へご連絡ください。精神保健福祉士が電話で対応し、最近のご様子などについてうかがいます。  
受診の際には、ご家族の方も一緒においで頂くと、最近のご様子などの把握がしやすくなります。  
※受診の際には、紹介元のお医者様からの紹介状（診療情報提供書）が必要です。  
※初診をご希望の方は一度お電話下さい。

代表番号 044-911-4050  
地域医療連携室ケースワーカーまで。

是非お気軽にご相談下さい







## プログラム紹介 『絵画』



毎週水曜日にある『絵画』は、外部講師の高田直子先生に来て頂き、季節の草花や果物のデッサン、塗り絵に取り組むプログラムです。高田先生が持ってきてくださる、季節の草花や果物や野菜の中から各自好きなものを選んで、デッサンに取り組みます。高田先生が一人ひとりをまわり、描き方をアドバイス下さるので、デッサンのスキルもどんどん上がるかも！？

プログラムでは、皆さん集中しつつ、合間に隣のメンバーと雑談したりと、和気あいあいとした雰囲気の中で取り組んでいます。普段は個別で絵を描いていますが、一年に一度、メンバー合同で大作を創り上げ、デイケアフロアに展示しています。7枚の大きなキャンバスに描く作品は描きごたえもあり、圧巻です。

### Q. デイケアの印象？

皆さんから、絵がお好きという気持ちが伝わってきます。皆さんと花や果物などの話をして、私自身も気兼ねなく、自然に接しています。また、皆さんの発想には毎回驚かされています。草花や果物を見たままに描くのではなく、それぞれに表現されていて、絵として面白い作品が多く、見ていて楽しいです。

### Q. メンバーみんなへ一言！

状況は様々あると思いますが、それぞれ自分の好きなことを続けていってほしいなと思います。



先生にインタビュー！



合同作品「糸」

講師 高田 直子先生

バックにあるのは、昨年度合同作品『糸』。Tタイムの表紙にもなりました。

### メンバーからの感想

- 絵心も養えるし、集中力も身に付く。先生もやさしく、親切に教えてくれる！最高！
- 毎週題材が違って楽しいと思います。色彩感覚が養えます。先生が来てくれることもいいです。
- さまざまな素材を持ってきて下さり、それらについて色々な知識を教えてもらえるのも楽しみの一つです。
- 色々な絵が描けて楽しいです。色々な絵について、いつもアドバイスをしていただいて、大変助かっています。

## 第30回『心と体の健康管理』講演会が開催されました！

昨年11月30日、第30回『心と体の健康管理』講演会が開催されました。「依存症をめぐる～その医療的ケアと心理的ケア～」をテーマとし、伊藤 洸医師（当院 院長補佐）より、依存症の概念の発展や、その心理的背景について、松下幸生医師（国立病院機構久里浜医療センター副院長）より、アルコールやギャンブルを中心とした依存症の実態やそのケアについて、最近の動向も含めて解説して頂きました。質疑応答では、当事者の方やご家族の方などから多くの質問が挙がり、閉会後も講師の周りに質問を待つ列ができるほどでした。

当院では年に一回、テーマを立て、その専門家をお招きして、講演会を開催しております。参加費無料となっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。







# 高齢者のうつ



—長引く体の不調 うつ病かも—

健康不安や親しい人との別れなど、年を重ねるとストレスのかかるできごとが増え、うつ病のリスクが高くなります。加齢による脳の変化も要因になります。体の症状が前面に出るなど、高齢者ならではの特徴もあります。「年のせい」と軽く考えず、しっかり治療することが大切です。

## 頭痛や腹痛の症状「まさか」

高齢者の場合、憂鬱さや悲壮感よりも、不安や焦燥感が目立ちます。ベッドに寝たまま起きられなくなるということよりも、イライラして周囲に不安を強く訴えたり、医療機関を次々に受診したり。一見、活動的にみられても、うつと気づかれにくいため注意が必要です。

65歳以上でうつ病の人は1割程度です。高齢になると、脳の血液循環が阻害されて血管が変化し、症状はなくても小さな梗塞ができることが多くなります。こうした脳の変化でストレスに弱くなると、うつは起きやすくなります。さらに、ストレスが大きい生活上の変化を経験することが増えます。親しい人との死別、大きな病気の経験や健康への不安、退職や子どもの自立で社会的な役割を見失ったり、経済的な不安を抱えたりと**高齢者はうつ病のリスクが高くなります。**

## 早めの受診が大切

高齢者のうつには、どんな治療や対策が有効なのでしょう。治療の柱のひとつは、他の世代のうつ病と同じく、抗うつ薬です。家族がいる場合、家族の支えも重要になってきます。たとえ離れて暮らす家族でも、毎日1本の電話をするだけでも、患者は心理的なつながりを感じ、安心感を得ることができます。介護保険のデイサービスを利用し、外出の機会をつくるのが有効な場合もあります。**治療していない期間が長いほど、症状がひどくなり治療が難しくなります。なるべく早く精神科や心療内科を受診してください。**

## 認知症と共通点 難しい診断

高齢者のうつはもの忘れが出ることもあり、認知症との見分けが困難です。最近、とくに注目されているのが、高齢者の認知症の2割ほどを占める「レビー小体型認知症」の特徴との共通点です。不安や焦燥感、妄想や錯乱状態など、高齢者のうつとの類似点が多くみられます。見わけるのは簡単ではないのですが、**レビー小体型認知症ならば、認知症の薬で効果が期待されます。一方、抗うつ薬を使うと副作用が強くなる場合もあり、正確な診断が必要になります。**

## 高齢者のうつ 疑うポイント

憂うつ

落ち込み

頭痛

食欲減退



- ・原因不明の体の不調（腹痛、頭痛、めまい、耳鳴りなど）が続く
- ・不安や焦りが目立ち、強く訴える
- ・もの忘れがみられ、過剰に心配する
- ・眠れない
- ・食欲がなく、体重が減ってきた
- ・趣味などへの関心がなくなり、やる気がわからない



# 先生にインタビュー！コーナー

今回は病棟担当医の先生方に突撃インタビューをしました。

外来でもご活躍の先生方です。

親しみのある似顔絵は当院職員の作品です。自然と笑顔がこぼれます。



**ピ**

**リ辛大好き  
石附です**

① 都知事選出馬（笑）  
② 横浜FC 斉藤光毅選手  
（170cm 61kg 18歳）  
③ 用事がなくても基本  
外出、家には居ません。

こんな事  
聞いてみました

1. 今年の抱負
2. 今はまっている事
3. 休日の過ごし方

**ド**

クターの  
個性あふれる  
武田病院

**卓**

**球部の  
山崎です**

① 東京2020オリンピック  
ク、パラリンピックを生  
で见たい！その為健康維  
持。せめてウォーキング  
に取り組みたい。  
② ZENの連続テレビ小説。特に再放送には  
まっています。「おしん」を録画して見てい  
ます。こんな内容だったかと！新鮮です。  
③ たまった家事と録画を片付ける。余裕が  
あったら温泉施設に行つてマッサージも  
うけられたら最高です。

**た**

**のしみは  
のんびりタイムの  
武田です**

① 休日の昼寝時間を  
へらしめます。少し活動的に  
なろうと思います。  
② コンサートやショーを  
観に行く事  
③ 録画したテレビを見たり  
マンガを読んでいます。

**げ**

**んき印の  
萬木です**

① 3北病棟は急性期閉鎖病棟  
という事で比較的重症の  
患者さんを診ています。時  
に精神症状だけでなく身体  
症状も悪化する事があります。今年も患  
者様の安全第一で事故のないようスタッ  
フと共に協力しながらやっていきたいと  
思います。  
② 家で飼っているチンチラ（ネズミの仲間）  
をかわいがること。トトロのモデルとも  
言われているとてもかわいのですが、葉  
のカプセルのような硬いウンチをビック  
リするほど沢山するのが玉にキズです。  
③ ジムに行つて泳いだり筋トレしたりして  
リフレッシュしています

編集  
後記

今年はいよいよ2020年オリンピック year です。史上最多 33 競技 339 種目が 42 競技場で行われます。心も体も熱い夏になりそうですね。

武田病院は、日本開催のオリンピック精神にもありますように「もてなす心を大切に」窓口対応、看護、リハビリテーション等各部門で患者様の心の回復を支援致します。今回のトピックうつ病は 15 人に 1 人の割合で誰でもかかりうる病気です。相談窓口も設けておりますのでお気軽にご相談ください。

昨年は、台風の被害が大きい年でした。被害を受けられた皆様には謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日でも早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

広報委員会一同