

こもれび

第70号

令和4年12月1日発行

茨城県立こころの医療センター広報紙



作業療法室からのメリークリスマス♪

シリーズ こころの散歩道 vol.28

ニューロダイバーシティ

前回、ろうの家族を描いた映画「Coda コーダ あいのうた」を紹介しました。ろう者は手話という言葉を使うマイノリティであるという考え方や、性的あるいは発達障害などのマイノリティを人間の多様性として尊重する社会にも触れました。

脳や神経、それに由来する個人レベルでの様々な特性の違いを多様性と捉えて相互に尊重し、それらの違いを社会の中で活かしていく考え方を「ニューロダイバーシティ」と言います（村中直人著「ニューロダイバーシティの教科書：多様性尊重社会へのキーワード」）。ニューロ（neuro＝脳・神経）とダイバーシティ（diversity＝多様性）の合わさった言葉で、主に発達障害を対象として考えています。

特性とは持って生まれたその人の特徴のことです。障害は、日常生活や社会生活における不利益となる問題で、本人だけでは対処困難なものです。特性は変えられませんが、障害の状態は支援によって変えられます。例えば、生まれつき足が不自由で車いすを使う人の足の状態は変えられませんが、エレベーターを設置すれば移動できるようになります。発達障害の脳を治療で変えるというより、周囲の理解や環境の整備、特性にあう仕事の提供など、発達障害が障害にならない社会を実現することがニューロダイバーシティの考え方です。

経済産業省も、ニューロダイバーシティの推進をうたっています。発達障害の人の中に、パターン認識や記憶、数学などに秀でた特性を持つ人がいるので、企業などでデジタル分野の担い手として積極的に登用することを奨励しています。ただ多様性の尊重は、環境整備と違い私たちのこころの持ちようですから、言うほど簡単ではないと思います。

最後にクリスマスに向けて映画をご紹介します。2019年にアカデミー賞を受賞した「グリーンブック」です。黒人ジャズピアニストのドン・シャーリーと白人運転手トニーの、アメリカ南部へのコンサートツアーの実話に基づくロードムービーです。グリーンブックとは、1960年代に出版されていた黒人用旅行ガイドブックの名前です。黒人や性的マイノリティに対する激しい差別が描かれています。いたたまれないシーンもありますが、ラストのクリスマスのシーンはとってもいいです。是非ご覧になってください。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

冬季うつ病ってなんだろう ～冬に気分が落ち込む人のために～



11月に入り、段々と寒い時期になってきました。冬の時期はクリスマスやお正月など年末年始の楽しいイベントもありますが、一方で冬になると気持ちが落ち込む方もいらっしゃると思います。このような方は、冬季うつ病かもしれません。

今回は、冬季うつ病について佐々木先生にお話をいただきました。病気理解や予防について少しでもお役に立てれば幸いです。

Q1 冬季うつ病とは

冬季うつ病は、季節性変化が原因となるうつ病の一つです。秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先の3月になると自然と良くなっていきますが、一度発症すると毎年繰り返しやすくなります。徐々に症状が現れ始め、男性よりも女性が発症しやすいといわれています。秋冬の日照時間の短さが関与していると考えられ、緯度が高く日照時間の短い北国ほど冬季うつ病の発症率が高いことが分かっています。

Q2 うつ病とはどう違うのか

一般的なうつ病と異なるのは、①過眠、②過食、③体重増加といった症状が現れやすいことです。一般的なうつ病では不眠や食事摂取不良が目立ちますが、冬季うつ病の場合は「寝ても寝ても眠い」「食欲が止まらない」ことが多いです。また精神面では一般的なうつ病と同様、冬季うつ病でも気分の落ち込みもありますが、意欲低下や思考制止、倦怠感が主体となります。

Q3 日常生活でできる冬季うつ予防法

- 予防法として、①日光浴、②バランスの良い食事、③適度な運動があげられます。
- ①冬季うつには太陽光が有効であるため、部屋に太陽の光を入れる工夫をしたり、日中散歩をして短時間でもよいので日光を浴びるようにしましょう。
 - ②トリプトファン（必須アミノ酸）から作られるセロトニンは気分の落ち込みを防ぎます。セロトニンに必要な蛋白質やビタミンなどの栄養素を摂取しましょう。
 - ③適度な運動も有効です。ウォーキングなど一定のリズムで行う適度な運動はセロトニンの分泌を促すだけでなく、リラックスできる副交感神経を優位にします。

Q1.外来・訪問看護の主な活動は？

外来では、精神科一般のほか、依存症（薬物・覚せい剤・アルコール関連問題）・睡眠外来・思春期外来・セカンドオピニオンなど運営しています。初診ならびに再診患者さんには完全予約制で対応しています。通院中の患者さんや受診をお考えの方からの電話相談なども行っています。

訪問看護では、利用者さんが地域で安定して暮らし続けられるように、生活や療養での困りごとを利用者さん自身が解決できるように、よき相談相手としてお手伝いしています。

Q2.外来・訪問看護のPR

外来・訪問看護師13名、外来クラーク7名が配置されています。

令和3年4月に外来と訪問看護が統合し、「住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように支援する」をコンセプトとし、継続してお手伝いできるように、看護師は外来と訪問看護の両方の場面で関わっています。また、入院患者さんの退院までの経過の中で、病棟看護師をはじめとする多職種や地域の方々とも連携し、入院中から退院後の支援に関わっています。

外来・訪問看護スタッフ一同、笑顔を絶やさず、何でも話し合えるチームワークで外来患者さんや訪問看護の利用者さんの“しあわせ”を応援します。



大規模地震時医療活動訓練を終えて

10月1日に南海トラフ地震を想定した「令和4年度大規模地震時医療活動訓練」が実施されました。これは、内閣府主催で被災県になりうる4県（静岡県・愛知県・三重県・和歌山県）合同での訓練であり、医療・消防・行政機関（自衛隊・海上保安部など）が協力し合うことで災害時における協力体制の円滑化を図ることを目的として行われたものです。

当院 DPAT 隊は、愛知県の岡崎市市民病院への派遣依頼を受けた設定で、活動拠点本部の立ち上げから被災病院への派遣調整など、DMAT と連携をして訓練を行いました。隊員からは「土地勘のない場所で活動する困難さや、他県 DPAT 隊員との連携の難しさを痛感した。参加できたことで、課題や今後の当院における災害時の活動についての学びも多く、充実した訓練となった」との話がありました。



DPAT：災害派遣精神医療チーム

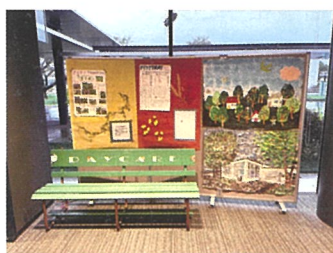
DMAT：災害派遣医療チーム

3年ぶり!

文化祭を開催

10月11日から11月11日まで、第8回文化祭を3年ぶりに開催しました。患者さんや当院職員から絵画や書、編み物、デイケアでの共同作品など、37点もの作品が出展されました。久しぶりの文化祭開催に、来院された方も足を止めて作品を楽しむ様子が見られました。

出展された皆様、ありがとうございました。来年も文化祭の開催を予定していますので、多くの作品の応募をお待ちしております。



クリスマスコンサート 中止のお知らせ

毎年12月に開催しておりましたクリスマスコンサートは、コロナ感染拡大に伴い今年度も中止とさせていただきます。



精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人社団八峰会
池田病院



異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患者さんの症状に対する適切な医療提供を行えるようにネットワークを図り、包括的な連携支援体制を構築しております



池田病院は1933年（昭和8年）開院以来、地元に着した精神科医療を提供し続けてきました。当院では「チーム医療のもと、患者さんが出来る限り早期に、自立した生活を送る為に支援すること」を理念にしています。かかりつけ医や地域の医療機関、訪問看護、障害サービス等の社会資源との連携を図りながら、外来受診での支援、急性期治療を目的とした入院、デイケア、作業療法を通じて、患者さんの社会復帰、社会参加を援助できますようにスタッフ一同努力を重ねていきます。

外来診療は完全予約制です

	月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
受付時間 13:15~15:30	○	○	○	—	○	○
曜日より変更有						

〒301-0856

茨城県龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2

池田病院

電話番号 0297-64-1152

FAX 0297-64-1151

茨城県立こころの医療センター広報紙 第70号 発行：こころの医療センター広報委員会 発行者：堀 孝文
発行日：令和4年12月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL:0296-77-1151 FAX:0296-77-1739