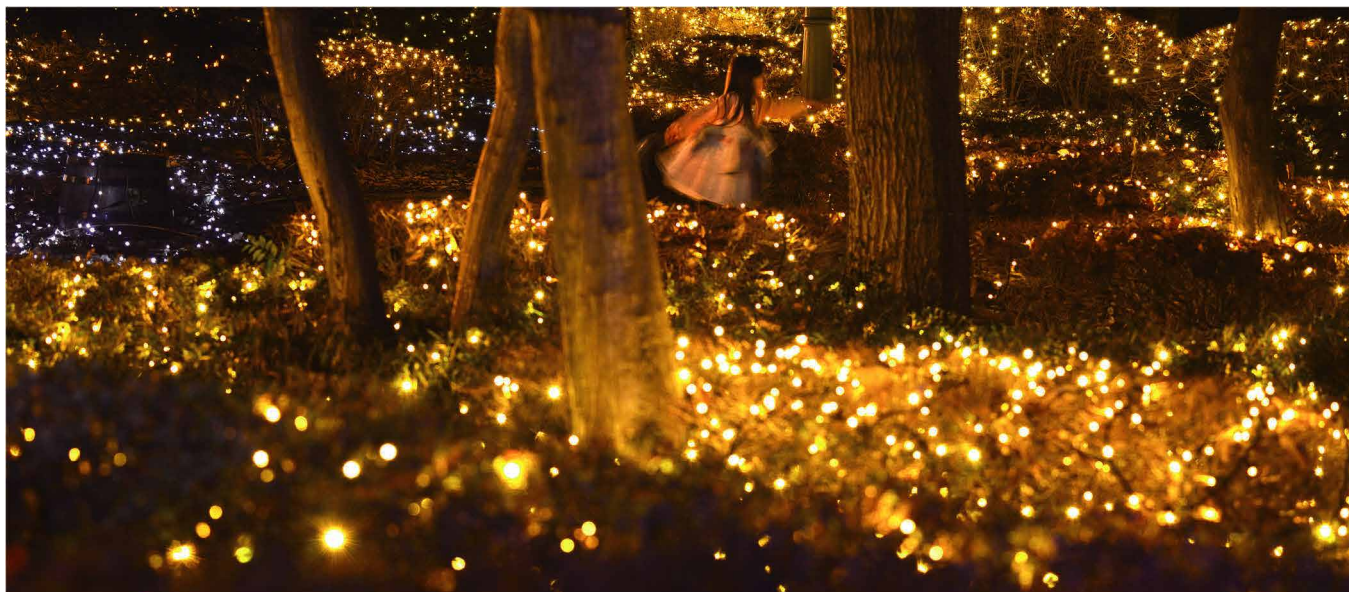




こころの風景 水挽副院長コレクション

シリーズ こころの散歩道 vol.41

ネガティブ・ケイパビリティ

昨年从今年にかけて、大災害や戦争、強盗など恐ろしいことがたくさん起きています。物価高で生活は苦しく、どの国も財政難で自国を優先しています。そうすると他の人や国に不寛容となって、また争いが起きるのではないかと心配です。新しい年になって明るい展望を期待してしましますが、残念ながら先が見通せない不確実な時代のように思えます。

このような状況をどう生きていくのか、「ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力」(帚木蓬生、朝日選書)を参考に考えたいと思います。ネガティブ・ケイパビリティ(negative capability)は直訳すると「負の能力」ですが、本の副題にあるように、「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える力」あるいは「不確実さや不思議さ、懷疑の中にいることができる能力」を意味します。この言葉は、19世紀初頭のイギリスの詩人ジョン・キーツがシェイクスピアについて書いたのがはじまりです。

今日の教育はネガティブ・ケイパビリティとは逆に、速く問題解決できることを目指していると著者はいいます。答えのない問題は教育では避けられがちですが、世の中は簡単に解決できない問題の方が多いです。解決できなくても、訳が分からなくても、じっくり構えて待つこと。そのうちにおぼろげながら見えてきたり、何かのきっかけでわかったりすることもあります。

すぐに解決しない問題は、精神科の診療では少なくありません。家庭や学校、職場で難しい問題を抱えている患者さんがほとんどです。体の病気と違って診断もすぐにつかず、治療にも時間がかかります。医師は、迅速に問題解決するよう教育を受けているので、早く治したいと考えます。患者はこの苦しみから一刻も早く抜け出したいと思っています。でも、抱えている問題が解決するのにも、薬が効いてくるのにも、こころが成長して精神的に丈夫になるのにも時間がかかります。その時間をなんとか耐えて、待っているうちになんとかなってくることも多いです。ネガティブ・ケイパビリティは何もしないことではなく、解決のために時間をかけることをするという、その勇気と忍耐力のことだと私は考えます。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

「うつ」についてのおはなし

～ うつ状態＝うつ病 ではない？～



「うつ」という言葉はとても身近に使われると思います。日常生活でも耳にすることが多いかもしれません。

そんな聞きなれた「うつ」という言葉ですが、今回は改めて「うつ状態」について検査や治療も含めて山口先生に解説してもらいました。

Q1. うつ状態ってどんな状態？

うつ状態と聞いてまず浮かぶのは気持ちが落ち込む、眠れない、食欲がないなどといった状態かもしれません。しかし、うつ状態ではさらに様々な症状がみられます。

例えば考える力が落ちてしまったり、焦りが強まったり、人によっては妄想のように事実と異なることを心配してしまう方もいます。医師はこれらの症状を総合して抑うつ状態かどうかを判断します。時に患者さんは治療が必要な時でも自分だけでは判断できなくなってしまうこともあるので、医療スタッフやご家族などと相談しながら治療を進めていくことが大切です。



Q2. どんな時になるの？

実はうつ病というのはうつ状態になる病気の一つにすぎません。実際には他にも様々な心や体の不調でうつ状態が起きるものです。

心のほうではうつ病の他に双極性障害(躁うつ病)、統合失調症といった精神疾患や、大きなストレスなどによる、ある意味正常な心の反応としてうつ状態となることもあります。



さらに認知症や脳梗塞など、脳の病気、ホルモンの病気、貧血などの体の異常からくることもあります。他にはお酒など外から摂取したものの影響の場合もあります。そのため、うつ状態の時には採血やCT、MRIなどの検査を行って身体的な原因を詳しく調べることもあります。

Q3. どんな治療をするの？

先ほど話したように様々な原因でうつ状態になるため、うつ状態＝抗うつ薬を使うとは限りません。まずは治療可能な体の病気によるものであると判明した場合は基本的にその治療を優先します。心の治療が必要な際も、病気や原因によっては抗うつ薬を使わずに他の薬や治療が必要な時もあるので、主治医とよく相談しながら治療を進めていきましょう。

こころの医療連携会議

～6市町とともに14年間の歩み～

こころの医療連携会議の始まり

旧友部病院が現在のこころの医療センターになりましたが、精神科病院は地域からついついネガティブなイメージを持たれがちでした。

当時の土井院長が目指すべき病院像の筆頭に「地域に開かれた中核病院」を掲げ、地域の支援者の皆さんから頼りにされる病院を目指し、事例検討を通してより良い動きを模索していこうと始まったのがこころの医療連携会議でした。

笠間市と小美玉市をモデル地区として市、社会福祉協議会、民生委員、施設職員など様々な立場の方、当院からも医師をはじめ多職種が会議に参加しました。地域の支援者と当院が互いの立場での課題や支援方法を知る機会となりました。



こころの医療連携会議で
挨拶をする土井院長（当時）

対象市町の拡大とこころの医療連携会議合同集会

笠間市、小美玉市に始まり、鉾田市、石岡市、大洗町、茨城町の6市町に拡大しました。法テラスの弁護士も加わり、様々な立場から活発な意見交換、情報交換の場となりました。

そんな中、市町ごとの事情の違いや上手いこと事例の共有ができれば、さらに役に立てるのではないかという想いから6市町が集う「こころの医療連携会議合同集会」も開催してきました。自治体の垣根を超え6市町の担当者同士や他市町の福祉施設等との連携も拡充されました。



200名あまりが参加した合同集会

こころの医療連携会議の発展 ～病院主体から地域主体に～

平成29年に国が「精神障害者にも対応した地域ケアシステムの構築」を掲げ、この中で市町村において「協議の場」を設け精神障害者を地域で支えていく体制の整備をすることとされました。病院主体で開催していたこころの医療連携会議を地域が主体となって引き継いでいく転機となりました。

これまでこころの医療連携会議においては、事例を通し支援策を検討し、共有することにより対応する職員の技術向上も図られ、協働で対応することができてきました。

次年度以降こころの医療連携会議の形は変わりますが、これからも顔の見える関係を大切に患者さんが地域で安心して生活できる環境づくり、精神科医療が必要な方への円滑な相談体制づくりに努めていければと考えています。



地域主体で開催された小美玉市にて
グループワークの様子

災害時の物資供給で協定締結

当院と株式会社カスミは、令和7年1月23日、「災害時における物資の供給協力に関する協定」を締結しました。

当院は、災害拠点精神科病院としての指定を受けており、その機能の充実を図るために災害時における患者への水・食料等の供給体制を整えることが求められていました。この協定では、茨城県域に地震、風水害、その他の災害が発生した場合、当院が実施する災害時の応急対策に関し、株式会社カスミから物資供給の協力をいただくことが定められています。

災害時の物資不足を補い、地域医療を途切れさせない仕組みを整えながら、今後も地域との連携を強化していきます。



新年を迎える準備！



年末の児童思春期病棟(つくし病棟)では、毎年恒例の門松づくりが行われました。最初はスタッフの作業を見ていた患者さん達も、本物の竹を切る作業の様子を見て「自分も切ってみたい！」と積極的に手伝う様子が見られました。「できるところを、できる範囲でやっていこう」というスタッフの声かけのもと、皆で力を合わせ半日で門松が完成。「季節を感じたり、一緒に作品を作って達成感を味わったり、患者さんにとっても成功体験になる」というスタッフの思いのもと、新年を迎えるための準備を整えた冬の1日でした。



精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人霞水会 土浦厚生病院

“その人の可能な限り最良の健康状態にいたる手助けをしよう”



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

土浦厚生病院は、土浦北ICから5分の場所にあります。急性期治療病棟40床(保護室8床、ストレスケア個室4床)、療養病棟240床で運営しています。関連施設は、大規模デイケア、デイナイトケア、訪問看護ステーション、グループホーム「オアシス」、介護老人保健施設「シルバーケア土浦」(認知症棟50床、一般棟50床)があります。外来は診療室6室を設け、月～土曜日、連日3人以上の精神保健指定医で診療しています。また、毎週水曜日、終夜の精神科一般救急に対応しています。職員一同、地域に貢献し信頼される施設を目指しています。

〒300-0064

住 所：茨城県土浦市東若松町 3969

病院名：土浦厚生病院

TEL 029-821-2200 FAX 029-821-2252

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 受付時間 11:30 まで	○	○	○	○	○	○
午後は休診						

茨城県立こころの医療センター広報紙 第83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7年2月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL：0296-77-1151 FAX：0296-77-1739