



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.43

梅雨時の養生

ついこの前桜が満開だったような気がしますが、もう紫陽花が咲く頃になりました。これから、雨が多く蒸し暑い季節になります。梅雨時はだるくて気分もすっきりしない人も多いのではないのでしょうか。

この4～5月に放送されたNHKのドラマ10「しあわせは食べて寝て待て」が話題でした。同名の漫画をドラマ化したものです。私はなんとなく見始めたのですが、毎週楽しみに見るようになりました。主人公(麦巻さとこ)は、一生付き合わなければならない膠原病を患い、以前のように頑張れなくなりました。それで負担の少ない仕事に転職し、家賃の安い部屋に移ります。さとこが見つけたのは築45年、家賃5万円の団地の部屋です。隣に住む大家さんと、そこに同居する訳ありの青年を通じて、体の状態や季節に合わせた食事で体調を整える「薬膳」と出会います。旬の食材を使った薬膳料理と、ちょっとおせっかいでやさしい団地の人々がさとこを癒します。

薬膳は、中国の伝統医学の考え方に基づいています。自然界は、五行(木、火、土、金、水の5つの基本要素)から成り立ち、人間の体も5臓(肝、心、脾、肺、腎)によって健康のバランスをとっているというものです。食べ物にはこの5臓に対応した5色(青、赤、黄、白、黒)があり、5臓の働きが乱れた時に対応する色の食材を摂るといいとされています。たとえば、春は肝(現代医学の肝臓ではなく、生命エネルギーである気の流れを調節する臓器)が乱れやすくイライラするので、三つ葉や春菊など香りのある青い食材で気をめぐらせるとよい、などです。これからの季節はどうでしょうか。梅雨時は、湿気によるだるさやむくみなどの不調が起こりやすいので、体内に水を貯留させず水の巡りをよくする食材の、黒豆・あずき・はとむぎ・緑豆・とうもろこしのヒゲ・そら豆・アサリなどがよいそうです。これらの食材をお粥やスープ、サラダに入れて食べます。

あまり科学的に考えないで、今の時期はこれが体にいいんだと思って味わうのがよいような気がします。梅雨時に、少し食べ物に気を使って養生してみたいはいかがでしょうか。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

就労継続支援について



～将来への不安を和らげるという視点から～

通院患者さんやひきこもりの方の中には「今は家族が面倒を見てくれているけど、将来自分はどうなってしまうのだろう」と不安を抱いている人が少なくありません。今回は影山先生にこういった方におすすめという、就労継続支援について解説していただきます。

Q1. 就労継続支援とはなんですか？

障害者総合支援法に基づく、働くことに困難がある人を対象にした就労系障害福祉サービスです。就労系障害福祉サービスには①就労移行支援と②就労継続支援A型とB型という通所施設があります。それぞれの対象者や支援内容、特徴を表にまとめてみました。

種類	対象者と支援内容	特徴
就労移行支援	一般企業に雇用されることが可能と見込まれる人に就労に必要な訓練や支援をします	利用期限期間は2年 必要に応じて延長される
就労継続支援 A型(雇用型)	一般企業に雇用されることが困難な人に働く場を提供するとともに就労に必要な知識や能力向上のために支援を行います	雇用契約を結ぶので最低賃金が保証される
就労継続支援 B型(非雇用型)		体調に合わせて取り組める 比較的単純な作業がある

定期的に参加出来れば、B型では月数千円から2万円程度の工賃が、A型では6万円から9万円の収入が得られます。

Q2. 就労継続支援を利用するにはどうしたらいいですか？

障害福祉サービスである就労継続支援を利用する際は障害者手帳、もしくは自立支援医療受給者証を所持している必要があります。お住いの市町村の障害福祉担当課で障害福祉サービスの手続きをおこないます。これまでの就労経験の有無などによって最初は就労移行支援から開始することになります。そのうえでB型、A型と無理なく徐々にステップアップしていくことがお勧めです。

Q3. 一歩踏み出すのを不安に感じる方にアドバイスをください！

ほとんどの方が最初は同じように不安をもって活動を開始しています。勇気を出してはじめての一歩を踏み出してみましょう。主治医に相談し、施設スタッフに支えてもらいながら、一步一步進んでいくこと、継続していくことが大切です。障害福祉サービスの手続きや施設の情報提供など当院の精神保健福祉士(PSW)もお手伝いをいたします。

一歩を踏み出し、A型に通所できるようになった方の場合、最低限の生活費を得られるようになり、将来への不安が和らいだと話してくれることがよくあります。

副院長就任のご挨拶



令和7年4月付で副院長を拝命いたしました太刀川(たちかわ)弘和と申します。
私は当院の前身である茨城県立友部病院で24時間365日精神科救急を立ち上げ、当院の設計や組織運営に関わって参りました。2019年からは茨城県寄付講座の筑波大学災害地域精神医学教授として災害派遣精神医療チーム(DPAT)や自殺予防対策、リエゾン精神医学の研究、臨床活動を、当院と大学の両方で行っています。

東日本大震災がおき、当院がこころの医療センターとなつてはや14年が過ぎました。この間社会は大きく変わり、統合失調症の軽症化、発達障害やうつ病、認知症の増加、地域医療構想、にも包括、孤立孤独社会の到来、など精神医療の対象や病院の存在意義が急速に変化しています。このような歴史的転換期にあつて、歴史ある当院を時代に合わせてどのように変え、どのように守っていくのか、皆様と知恵を絞って参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

デイケア プログラムのご紹介

～第1弾 健康プロジェクト～

- デイケアは自宅や入所施設から通所するリハビリ施設です
 - 当センターのデイケアでは軽スポーツや手工芸などの他に様々な学習系プログラムをおこなっています
 - デイケアメンバー個々の課題や目標に応じて必要な取り組むプログラムも様々です
 - 多くのメンバーが一般就労・就労支援施設などステップアップや復職・復学しています
- 今回は『健康プロジェクト』をご紹介します！今年度も全3回にわたりデイケアのプログラムを紹介いたします！

健康プロジェクトでは、健康手帳をもとに生活習慣病と食事・運動・ストレス・睡眠・ロコモティブシンドローム(※1)について学びます。1クール全11回で健康であるために体重管理を軸に生活を見直す機会になります。



このプログラムはデイケアスタッフだけでなく、院内の多職種協同でプログラムを運営する新たな試みとなっています。食事や栄養について管理栄養士が担当し、運動やロコモティブシンドロームは理学療法士が担当します。



終了後のアンケートでは「自分の基礎代謝や1日の食事量が知れてよかった」「カロリーを気にして買い物するようになった」などの感想が寄せられています。精神疾患の枠にとどまらず、生活を見直して体の健康も意識してころもからだもリカバリー(※2)を目指していきたいと思います。

(※1)ロコモティブシンドローム 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと

(※2)リカバリー

精神症状や障害が続いていたとしても、新たな人生の意味や目的を見出して充実した人生を生きていく一人ひとりのプロセスのこと

お知らせ 一般外来における 初診枠の縮小について

これまで当院では、できる限り多くの患者様が診察を受けられるようご対応して参りましたが、現在、深刻な医師不足という課題に直面しております。こうした状況の中でも、県民の皆様のことの健康に最大限貢献できるよう、当院は今後、精神科の入院治療や専門的な医療（救急、児童、依存症、司法など）に特化した、地域連携型の病院を目指していくことといたしました。

そのため、病状が安定している外来患者様につきましては、通院のご負担が少なく、今後も安心して継続的に医療を受けていただけるよう、また地域の介護・保健福祉サービスとの連携を図りやすくするために、地元の医療機関へのご紹介を進めて参ります。県民の皆様には、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



災害拠点精神科病院 研修視察

～さらなる機能向上を目指して～

当院は災害拠点精神科病院に指定されています。同じく指定を受けている静岡県立こころの医療センターで令和7年5月18日におこなわれた研修を視察しました。

全職員を対象に災害拠点精神科病院として求められる技能獲得、維持を目的に講義や演習が行われました。演習では南海トラフ地震発生時の他病院からの受け入れを想定し、災害発生時の初動と業務継続のために必要な動きを確認していました。

茨城県内での被災だけでなく、首都直下地震時には県外からの受け入れも想定されます。今回の視察を活かして当院でもより充実した訓練の早期実施を目指していきます。



患者カードを用いて
演習をおこなう様子

精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人イプシロン 水戸メンタルクリニック

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



当院では、うつ病、ストレス関連疾患、発達障害、不眠症といった様々なこころの不調に対して、より良い医療・福祉サービスをご提案できるよう努力し、患者様、利用者様、ご家族様に「相談して良かった」と感じていただけるよう、多職種で連携し、真摯に取り組んでおります。

一般精神科外来だけでなく、精神科デイケア、心理検査、カウンセリング等、さまざまなアプローチでこころのお悩みに寄り添っています。



〒310-0022 茨城県水戸市梅香 1-2-50

水戸メンタルクリニック

電話番号 029-303-1155

F A X 029-303-1166



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	○
13:30～16:30	○	○	○	○	○	○	○
17:00～19:30	○	○	-	○	○	-	-

茨城県立こころの医療センター広報紙 第85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6月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL：0296-77-1151 FAX：0296-77-1739