

こもれび

第86号

令和7年8月1日発行

茨城県立こころの医療センター広報紙

■ 当院の基本理念 ■

県民のこころの健康を守るために、専門的な精神科医療の提供を、地域社会と連携し、誠実にを行います



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.44

夏の映画

いよいよ夏本番です。梅雨が明ける前から暑い日が続いています。体はだるく、頭はぼーっとして、力が出ない感じです。こういうときは、字を読んだり難しいことを考えたりする気になりません。クーラーをかけて涼しい部屋で映画でも見るのはどうでしょうか。今回は夏らしい映画をいくつかご紹介します。

まず日本の映画で「めがね」(2007)。奄美群島の与論島が舞台で、登場人物はなぜかみな眼鏡をかけています。特にストーリーがあるわけではなく、携帯電話が繋がらなさそうな場所を求めて来た旅行者のタエコ(小林聡美)がゆったりとした時間が流れる南の島で、戸惑い、イライラして、そのうちに馴染んでいく様子が描かれています。サクラさんという謎の女性(もたいまさこ)が、メルシー体操という不思議な体操を毎朝浜辺で島民を集めてしています。また、サクラさんは絶品のかき氷を海の家のようなところで出しているのですが、島のお客さんたちは、お金ではなく何かちょっとしたお返しをして食べていきます。そのかき氷に使う小豆を煮ているサクラさんが、タエコに「大切なのは、焦らないこと」「焦らなければ、そのうちきっと…」と言います。そのうちきっとどうなるのかは言葉を飲み込んで語られません。

次はインドのコメディ映画で「きっと、うまくいく」(2009)です。インドの名門工科大学の寮で同室の三人組のドタバタ物語で、3時間近い長い映画ですが、ボリウッド映画でお約束の歌と踊りもあってテンポよく飽きずに見られます。型破りな発明の天才ランチョー、機械より動物写真家を夢みるファルハーン、何でも神頼みの苦学生ラージュの3人が、学長と対立する学生時代と、行方不明になったランチョーを友人らが捜す10年後の物語が交互に進みます。人口が多いインドは熾烈な競争社会です。加熱するインドの教育や自殺の問題について考えさせられ、単純なコメディではありません。主人公のランチョーがピンチの時に言うのが「臆病になった時は胸に手をかざしてこの言葉を使うんだ。『きっと、うまくいく!』」です。

その他、夏の映画と言えば不朽の名作「スタンド・バイ・ミー」(1986)、信州の夏の風景と仮想空間が鮮やかなアニメ映画「サマーウォーズ」(2009)がいいですね。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文



こどもの漢方薬



現代では薬物療法として主に西洋の薬が使われています。時に本人の症状に合わせて、西洋の薬と一緒に漢方薬を処方することがあります。今回はこどもに処方する漢方薬について児童・思春期外来を担当する藤田先生にお話を聴いてみました。

Q1. 漢方薬のメリット、デメリットは？

メリットの一つとして本人や家族が「薬を飲みたくない」「飲ませたくない」と思っている際に勧めやすいことです。「漢方薬なら試してみたい」と言ってくれる方も多いため、漢方薬という選択肢を提案することができます。また、「服用してみて病状が良くなった」という場合や「分からないけどなんとなく良い感じがする」というお話もよく聞きます。本人が薬になったと実感しやすいことから、その後の服薬を続けてくれやすいこともあります。

一方で、漢方薬は種類によって苦かったり臭いがきつかったりするため、過敏な子は飲みたがらなくなることがあります。これはデメリットの一つと言えるでしょう。

Q2. どんな症状にどんな漢方薬を使いますか？



症状	漢方薬の種類
夜泣き	抑肝散、甘麦大棗湯など
チック症	抑肝散、抑肝散陳皮半夏など
過敏性腸症候群	桂枝加芍薬湯、柴胡桂枝湯、小建中湯など
月経困難症、生理前の焦燥感	加味逍遥散、当帰芍薬散など

他にも、漢方薬の組み合わせによってフラッシュバックなどの症状に効果があると言われているものもあります。

Q3. 漢方薬の飲み方は？

漢方薬は基本的に食間(食ことと食ことの間)や食前に服用するものがほとんどです。西洋の薬が食後に服用することが多いため注意が必要です。

西洋の薬は、先に薬を口に入れてから水を飲む場合が多いかと思います。しかし、その方法で漢方薬を服用すると口に苦みが残るのが苦手という方も多いです。そのため、顆粒の場合は先に水を飲み込まず口に含みます。漢方薬を口に含んだ水の上に落とし、水と漢方薬を一気に飲みます。その後、再度水を飲むというやり方が推奨されており、そうすると苦みが軽減します。

こどもが漢方薬を飲みにくい場合は、服薬ゼリーなどに混ぜてから飲ませてみる方法もあります。どうしても粉薬が苦手な場合、種類によっては錠剤もあります。しかし、錠剤の場合服薬する数がかかなり多くなるため注意してください。

デイケア プログラムのご紹介

～第2弾 『病気と上手に付き合うトレーニング』～

- 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『病気と上手に付き合うトレーニング』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！

デイケアでは『病気と上手に付き合うトレーニング』を略して『病トレ』と呼んでいます。デイケアでおこなう学習系プログラムのひとつで病気を知ること、治療を知ること、対処を知ることが目的に実施しています。ステップアップをしていく上でも体調管理は土台に当たります。

『病トレ』では統合失調症、双極性障害、うつ病、自閉スペクトラム症など疾患別に同じ病気を持つメンバーとグループで学びます。デイケアのスタッフである看護師・作業療法士・公認心理師が関わるだけでなく、薬剤師が加わり色々な質問に答えてもらえる回もあります。



プログラムの様子



デイケアメンバーで作成した七夕飾り

しかし、最も大きいのは他メンバーとのやり取りを通して共感や学びを得られる所だと思います。自分だけでは気づけないことに気づいたり、他メンバーの取り組む対処方法を取り入れたりする機会になります。

グループを通して学ぶことで「今まではネットで調べていたけどほかの人の意見を聞けてよかった」、「一人じゃないと思った」など感想をいただいています。『病トレ』に興味のある方はデイケアまでお問合せ下さい。

第30回精神科ネットワーク実務者会議開催 「過量服薬ケースの円滑な連携について考える part2」

前回の実務者会議においても過量服薬ケースの転院受け入れ時の調整や確認するポイント、各病院の体制についてWeb会議にて情報交換をおこないました。

今回はさらに連携を深めるため、「過量服薬ケースの円滑な連携について考える part2」として、対面にて開催しました。①過量服薬を繰り返す方への対応、②精神科への受診を拒否した時の対応、③身体科から精神科への転院のタイミング、④転院受け入れ時の看護師目線で必要な情報の4つのテーマから2つ選び、グループワークで意見交換がされました。

身体科、精神科それぞれ抱える課題は様々ですが、情報共有の必要性や過量服薬を繰り返す方への疾病教育、訪問看護の導入、地域の相談機関との連携など様々な話が膨らみました。

どの医療機関においても様々なケースを抱えており、試行錯誤しながら支えていることが伺えました。今後も精神科ネットワーク実務者会議で培った知識や連携体制のもと対応していければと思います。



会場の様子

みんなで考える



いばらき児童思春期医療

「いばらき児童思春期医療を考える会」では、県内の児童思春期医療の連携強化とネットワーク構築を目的に、医療法人南山会と合同で定期的に勉強会を開催しています。

7月16日に当院で開催された事例検討会には、現地およびオンラインで107名の方にご参加いただきました。事例を通じて、患者さんとの向き合い方や関わり方について、職種を超えて多様な視点から活発な意見が交わされました。

今後も、県内の児童思春期医療のさらなる充実に向け、取り組んでまいります。



電子カルテ障害に備えて

～紙カルテ運用 模擬訓練～



近年医療機関に対するサイバー攻撃で電子カルテが使えなくなったという報道を耳にすることがあります。そういった事態に備え、当院で初めての訓練をおこないました。

電子カルテが突然使用不能になった場合を想定し、紙カルテへのスムーズな移行、記録や連携体制の確認や課題の洗い出しをおこないました。

訓練を通し、いつも当たり前に使っているものがない、どうにか代替しなくてはいけない状況を体験しました。地震や風水害だけでなく、様々な有事に備えることの重要性を再確認しました。



訓練の様子

精神科ネットワーク連携医療機関紹介



こころのやすらぎを追求し、
クライアントに信頼される病院を目指します



※土曜日は第1・3は休診

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 1:30～3:00	○			○	○	○

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

近年、薬剤の大量処方による弊害が叫ばれております。当院では従来の多剤大量療法から脱却し、少量単剤化を目指してきました。薬は最小限度に抑え、自然治癒力を向上させる治療を重心におきたいと考えているからです。

また当院(精神科一般121床)では、ストレスケア個室8床を設置しており、プライバシーが守られた快適な治療空間で、ストレスに伴う疾患の治療にじっくりと専念できます。

2012年10月の新築以来、地域の皆様のご要望にお応えできるよう、微力ながら努力して参りました。今後は時代の流れに合わせて、地域医療に貢献していきたいと考えております。

郵便番号：300-0333

住 所：茨城県稲敷郡阿見町若栗 2584

病 院 名：医療法人社団恵和会 朝田病院

TEL 029-887-0310

FAX 029-887-7831

茨城県立こころの医療センター広報紙 第86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8月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL：0296-77-1151 FAX：0296-77-1739