

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



シリーズ こころの散歩道 vol.46

こころの風景 水挽副院長コレクション

熊

先日医局旅行で栃木県へ行き、龍王峡という渓谷をハイキングしました。行く前に、熊は出ないよね、と話していたら出るみたいですよ、と言われて熊よけ鈴を買って持って行きました。少し低いカランコロンといういい音がしましたが、これで熊が遠慮してくれるだろうか、と心配でした。あとで調べたら最近はどうも鈴は効果なく、爆竹がよいとのこと。さすがに爆竹を鳴らしながらハイキングはできませんが。

熊のニュースが連日流れています。防犯カメラに熊が市街地を歩き回り、店の自動ドアを出入りするなど、信じられない光景が映っています。人身被害も過去最多だそうです。今年は熊のエサとなるドングリが大凶作で、エサを求めて熊が人里におりてくるといいます。また、昔は人里と熊が生息する奥山の間には里山があり緩衝地帯となっていました。ところが高齢化や過疎化が進み耕作放棄地や空き家が増え、里山に人の手が入らなくなり、動物の生息するエリアと人間の生活するエリアが近接して人里に熊がはみ出してくる状況が生まれたと指摘されています。

政府は対策パッケージをまとめ、ハンターを増やし春期の捕獲もするなど熊の保護から駆除へ方針を転換しました。人身被害の多さからすると今すぐに必要なことだと思います。一方で環境省のパンフレットには、「豊かな森の生活者クマと共存するために」(平成28年)というのがあります。熊による死亡事故について、「人においてもクマにおいても不幸なことです。」といい、熊の生態を知り、藪の刈り払いをするなど地道に取り組むことが熊と共存することにつながると書かれています。

宮沢賢治に『なめとこ山の熊』(インターネット無料図書館の青空文庫で読めます)という童話があります。猟師の小十郎は熊を殺しても「熊。おれはたまえを憎くて殺したのでねえんだぞ。」といい、最後熊に殺された小十郎は「おお小十郎おまえを殺すつもりはなかった」ということばを聞きます。さすがは宮沢賢治ですね。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

精神科における AI の活用



最近、AI がメディアなどで話題に上がることが増え、こころのケアにおいても AI の活用が始まっています。

とはいえ、「AI が人の気持ちを理解できるの?」「本当に安心して使えるの?」と気になる方も多いかもしれません。今回は、精神科における AI の現状について、間中医師に教えてもらいました。

Q1. 精神科で使われる AI ってどんなものですか？

AI といってもいろいろな仕組みがあります。昔は決まった返答をする「ルール型」が中心でしたが、最近は会話を自由に作れる「大規模言語モデル(LLM)」が主流です。ただ、複雑な心の状態を完全に理解できるわけではありません。現在は研究段階であり、医師の判断を助ける道具として少しずつ検討されています。

Q2. AI はどのくらい治療に役立っているのですか？

AI チャットボットは不安や気分の落ち込みに役立つ可能性が示されていますが、しっかりと臨床試験はまだ限られています。特に新しい LLM 型は、会話が豊かでも医学的に効果が証明されたものは少なく、安全性や信頼性の確認が大切です。逆に悪化するケースも報告されています。現時点では「技術的にできそう」という段階であり、本格的な治療として使うには慎重な検証が必要です。

Q3. AI を安心して使うためには何が必要ですか？

AI は便利な反面、誤った答えを返すことや、個人情報の取り扱いといったリスクもあります。安全に利用できる仕組みを整え、法律や倫理についても整理が必要な段階です。安心して利用できるように、透明性のある説明と厳しい検証が欠かせません。今後は、信頼できる形で少しずつ広がっていくと期待されています。

薬剤師外来についてのご紹介

～外来患者を支えるために～

薬剤科が行う薬剤師外来について紹介します。

★薬剤師外来とは

医師との診察前に、薬剤師が当院通院患者と面談し、服薬状況の確認や薬の説明等を行うことです。

★薬剤師外来を立ち上げた目的

- 薬物療法の有効性・安全性を向上
- 服薬状況を良好な状態に改善

★薬剤師外来で行っていること

- 定時薬や頓服薬等の使用状況の確認(他院の薬も含めて)
- 副作用の評価
- 持効性注射剤(LAI)やクロザリル®等の導入指導
- 服薬管理方法や処方、検査等に関する医師への提案 etc.

【対象患者】

当院通院患者

【実施場所】

外来診察室

【実施タイミング】

医師の診察予約時刻
の30分前が目安

【実施費用】

原則として無料



薬剤師外来の様子

ご利用希望の方は、外来主治医、外来看護師等にご相談いただくか、
当院の薬局窓口で薬剤師にお声がけください。
薬に関する不安や心配を一緒に軽減していきましょう！

【心理教育】って、なに??

自分や家族が病気になってしまった時、どんな病気なのか、どんな治療があるのか、どういうことに気を付けるといいのかなど、様々なことを知りたいと思うかもしれません。

そのような時は【心理教育プログラム】に参加して、こころの病気について学んでみるのはいかがでしょうか。

心理教育とは

心理教育では、次の3つのことを大切にします。

- 病気についての正しい知識や情報を知ること
- 病気の結果生じる困りごとへの対処法を学ぶこと
- 知識や対処法を使って、患者さんが主体的に生活を送れるようにすること

プログラム例

病気のこと

治療のこと

対処法のこと

相談先のこと

病気の仕組み・症状から、安心して生活を送るための方法まで、幅広く学ぶことができます

心理教育プログラムは、少人数のグループで開催しています。スタッフからの病気についての解説のほか、参加者自身が自分の体験談などについて話をすることもあります。同じ病気や悩みを抱える方と安心して話せる場であり、対処法のアイデアをみんなで共有できるなど、グループ開催ならではのいろんなメリットがあります。

次号では、当院でどのような病気についての心理教育プログラムを実施しているのか、ご紹介します

文化祭が開催されました

10月14日から11月14日まで、第11回文化祭が開催されました。

今年も患者さんやボランティア、地域の方から絵画や編み物などの個人作品、当院

デイケアや児童思春期病棟のお子さんが通う友部東特別支援学校の訪問学級による共同作品など計75点のものが出展されました。



出展された絵画や絵手紙

足を止めて作品を楽しむ様子が見られたほか、作品を通して交流を持つ様子が伺えました。

出展をいただきました皆様、ありがとうございました。



デイケアによるキャップアート



こころの医療センター

ギャンブル依存症 研修会

当院主催の依存症研修会に、今年はギャンブル依存症問題を考える会の代表・田中紀子さんをお招きし、「ギャンブル依存症当事者とその家族が医療・相談機関に求めること」についてご講演いただきました。

講演では、ギャンブル依存症者を取り巻く実態や最新のデータを交えた解説があり、参加者にとって貴重な学びの機会となりました。また、ギャンブル依存症者への新たな取り組みとしては、ギャンブルサイトのブロックやハームリダクション、予防教育が紹介されました。

講演の最後には、「なぜ自助グループで回復できるのか」というテーマに触れ、「幸福とは貢献感のこと」と締めくくられました。今回得た知見を、今後の依存症治療に活かして参ります。

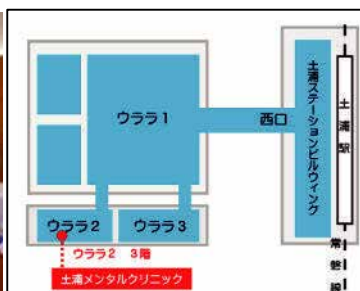
精神科ネットワーク連携医療機関紹介

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



土浦メンタルクリニック

土浦駅西口より徒歩 5 分！



土浦メンタルクリニックは、医療法人新生会豊後荘病院のサテライトクリニックとして、1996年に開設されました。元筑波大学教授白石博康先生のと、上月英樹が所長を務めています。

診療所で働いていますと、一番頭を悩ますことは、緊急事態すなわち、目の前の患者様に入院医療が必要になった時です。幸い、いつも豊後荘病院が、必要なときには、快く引き受けてくださり、感謝しています。医師3名、看護師2名、公認心理師2名、事務職員4名の陣容です。今は、気分障害や不安障害が多くを占めています。特徴は新患は完全予約制ですが、再診は原則として予約が要らないことでしょうか。スタッフが一人となり頑張っていますのでよろしくお願いいたします。

【初診は完全予約制】日曜・祝祭日・年末年始は休診

まずはお電話ください

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 11:00	上月	上月	上月	上月・森田	小池	上月
午後 13:00~ 15:00	上月	上月	上月	上月・森田	小池	上月

※木曜日の森田医師の診療は、隔週・精神科一般外来のみ

郵便番号 〒300-0036

住 所 茨城県土浦市大和町9-2
「ウララ2」3階

病 院 名 土浦メンタルクリニック

電話番号 029-826-7888

茨城県立こころの医療センター広報紙 第88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12月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町654 TEL:0296-77-1151 FAX:0296-77-1739