

真弓

MA

YUMI

October 10
2019

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

No. 87

医療法人圭愛会 日立梅ヶ丘病院



うつ病について

医師 大内宏美

うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。国内の調査では 13 人に 1 人が生涯のうちうつ病を経験すると言われていたのですが、うつ病にかかっても 4 人に 1 人しか医療機関を受診しないというデータもあります。うつ病の苦しさは患った本人はよく自覚できますが、軽症だと周囲からは「最近ちょっと元気ない」「よくごろごろしている」程度で酷く映らないために放置されがちになってしまいます。しかし、うつ病は患者さん本人や周囲の人がサインに気づき、きちんと治療することで回復できる病気です。そのためには、うつ病の症状や必要なことを知ることが大事です。自然と治ることもありますが、何度も繰り返したり、うつ病の症状を出す別な病気の可能性もありますので自己判断せずに早めの受診をお勧めします。

症状

一般的にも有名ですが、「気分が滅入る」「やる気が出ない」「やらなければいけないことが手に付かない」「眠れない」「食欲がない」といった症状が出ます。それ以外にも、「肩や背中が重い、痛い」「手足が痺れる」など身体症状が 6 割の方に出現すると言われており、内科や整形外科を受診しても異常はないと診断されたり、マッサージしてもらっても一向に良くならないといった場合は考慮する必要があるでしょう。





回復のために

1. しっかり内服する

うつ病は性格や心の持ちようではなく脳機能の生物学的な不調です。そのためお薬を飲まないとは基本的には回復しません。抗うつ薬と呼ばれるお薬を1日1回ないしは2回の服用が必要で、欠かさず続けることが重要です(頓服では効果は出ません)。効果が出てくれば「何となく気分が良くなってきた」「食事が摂れるようになってきた」と実感し、次第に他のつらさもゆっくりですが段階的に良くなっていくでしょう。特に本人が完全に治ったと自覚できるまでに個人差はありますが約2か月かかります。

2. 焦らずに治療を継続する

上で書いたように回復はかなり時間を要します。そのため早く治りたい、早く仕事に復帰したいという思いを持つ方が多いのですが焦らないことです。無理をすると治りかけていた病気が悪化してしまいます。特に治療を開始して間もない頃はまだ思考力も低下していることがほとんどですので、重大な決断は決定せずに先送りした方がよいでしょう。

3. 再発に気を付ける

再発しやすいのもこの病気の特徴です。いったん完全に良くなるとつい内服を自己判断で調整したり、通院そのものを止める方もいますがとても危険です。きちんと決められた量や回数を守って内服することが重要です。また、眠れない、不安が付きまとう、やる気が出ないなどの再発のサインが出た時は主治医に早めに相談することも必要です。



医学講座シリーズでは、「聞いたことはあるけどよく知らない」、「病気について教えて欲しい」というようなご意見を伺いながらテーマを決めて、ご紹介しています。

学会発表を終えて 日本精神科看護学術集会

看護部 薄圭祐



令和元年6月21日から23日に長崎県にて開催された日本精神科看護学術集会に参加しました。学術集会では自分の研究（患者の新たな一面を知るアプローチ～精神科病院における「ストレングスモデル」の認知度調査を通して考える～）を発表した他、各支部の研究発表を聴き、様々なセミナーを受講することができました。自分の発表や各支部の発表を通し、自分が行った研究をこれから取り組もうとする方や、自分の研究の次の段階に取り組んだ方などとの情報交換を行えました。自分の知識を深める他、どうすればその研究が活かせるのか、各支部の方はどのような思いで研究に取り組んだのかなどを語りあい、多くの学びを得ることができました。

また、セミナーを聴く中で、特に印象に残った事が二点ありました。

一点目は精神科看護において、患者に対し「否定もせず、肯定もせず」という事です。1950年から継続されている看護教育であり、精神科看護の根本だと考えます。精神科患者の症状である幻覚・妄想は、患者本人にとっては事実であり否定してはいけません。しかし、実際には現実では無いため肯定もしないという精神科看護師としての基本姿勢を再認識することができました。

二点目は「看護職員の価値観を押し付けない」という事です。患者にはそれぞれに価値観があり、その価値観の中にその人らしさがあります。社会生活上のルールはありますが、患者の生活や行動に対して「普通は」「常識では」という考えは看護職員の価値観を押し付ける事になり、患者の社会復帰の機会を損ねる要因になりかねません。自分の常識は患者の常識ではないということを念頭におき、患者の個別性を理解していかなければならないと実感しました。

2日間の学術集会を通し、私の看護観に多くの刺激を得ることができました。今回参加させて頂いたことに感謝し、得られた貴重な学びを今後の看護や、病院の発展に役立てられるよう努力していきたいと思えます。





第35回 盆踊り大会開催

作業療法室 佐藤理緒

今年7月25日(木)に、当院の夏の風物詩である盆踊り大会が開催されました。例年通り、患者さんと職員の中から実行委員を決め、盆踊り大会の準備や打ち合わせを行いました。患者さんの実行委員には、櫓に飾る花作りと日立風流物北町鳴物会の方へのメッセージカード作りを行ってもらい、皆さん和気あいあいと協力して作業されていました。また、職員の実行委員は、開催の1週間前から強い日差しの中汗だくになりながらも会場準備に取り組みました。

当日は、会場に響き渡るお囃子に合わせて、患者さんや利用者さん、ボランティアさん、一般の方、そして職員などが入り混じって櫓の回りを踊り、大いに盛り上がりました。今年も、患者さんと職員の実行委員が協力して、参加者にジュースと焼きそばを配りました。焼きそばが待ち遠しかった方が多く、配布場所に多くの方が殺到したほどです。また、今年も夜空に綺麗な花火を打ち上げることができ、多くの参加者が見とれていました。

後日行われた反省会では、「患者さんの実行委員の働きぶりがよかった」「花火が好評だった」との声が多く聞かれました。また、北町鳴物会の方より、「次からは梅ヶ丘病院の職員も一緒に太鼓などのお囃子をやってみませんか」とのお言葉を頂くことができました。

私は、今回が初参加ではありましたが盆踊りの準備、運営を通して患者さんや他部署の方と関わることができ良い経験となりました。次の梅ヶ丘祭も大盛況となるように取り組んでいきたいと思えます。



第46回 梅ヶ丘祭 開催

開催日：令和元年 10月24日(木)

10:00~12:00 体育館にて

内容：患者・職員の出し物、幼稚園・保育園児の発表、作品展、バザー

※内容は変更になる場合もあります。

写真は今年の梅ヶ丘祭の様子です。



「こころの日」イベントの報告

日本精神科看護協会 茨城県支部支部長 川崎弘道
日立梅ヶ丘病院 看護部長

「こころの日」とは、日本精神科看護協会が昭和63年7月1日の「精神保健法」の施行日にちなんで、平成10年より7月1日を「こころの日」と位置づけました。当協会では、精神疾患や精神障がい者に対する正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えていただくために、「こころの日」に合わせて講演やイベントを行っています。

今年の「こころの日」は、7月6日（土）に日立シビックセンターのマーブルホールを借りて“障害者就業支援事業所の製品展示・販売会等”を、同じく多用途ホールにて“認知症サポーター養成講座”を同時開催しました。参加して下さった方々には多大な協力をいただき、ありがとうございました。

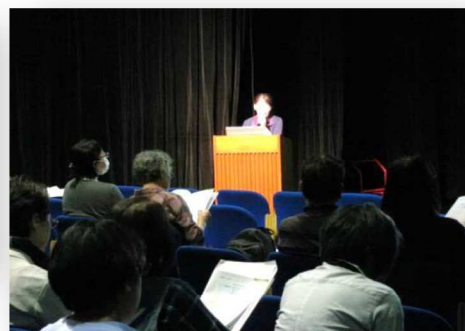
当院からは、認知症疾患医療センター、多機能型事業所「まゆみの里」、障害者就労・生活支援センターまゆみがイベントに参加しました。参加して下さった障害者就労支援事業所からは、「販売できる機会が少なく、今回の機会はありがたかった。是非、定例のイベントとして欲しい。」との意見を多くいただきました。事業所間のスタッフの顔合わせ、連携にもお役に立てたのではないかと自負しています。

梅雨の中、天気が気がかりで地下のホールをお借りして開催しましたが、集客を考えると地上の広場で開催したかったです。また、市報等に案内を載せることが出来ていれば、更に多くの参加者を確保できたのではないかと反省しました。

今回、イベントを企画・運営する中で、障害者就労支援事業所を支援し、いかに障がいのある方を応援するかを考える良い機会になりました。

<認知症サポーター養成講座>

- ・地域包括支援センター 鮎川さくら館（講師5名）
- ・協力： 日立市高齢福祉課



認知症サポーター養成講座

<事業所の製品展示・販売会>

参加事業所

- ・ B型事業所 しいの木学園
- ・ B型事業所 おかしやビーンズ
- ・ B型事業所 ワークセンターひたち
- ・ B型事業所 桐木田福祉作業所
- ・ B型事業所 大みか福祉作業所
- ・ B型事業所 ワークスたんぼ成沢事業所
- ・ B型事業所 ハンド in ハンド
- ・ A型事業所 大みかきのこランド
- ・ 生活介護事業所 スペース空
- ・ 多機能型事業所 はっぴい・べる
- ・ 多機能型事業所 まゆみの里（日立梅ヶ丘病院）

参加事業所スタッフ数： 40名

購入者数： 約350名、 総販売額： 約14万円



製品展示
販売会



<障害者就労支援相談>

- ・ 障害者就労・生活支援センターまゆみ（日立梅ヶ丘病院）

<認知症相談、認知症セルフチェック>

- ・ 認知症疾患医療センター（日立梅ヶ丘病院）

<うつ症状セルフチェック、ストレスセルフチェック>

- ・ 日本精神科看護協会 茨城県支部

協賛：快眠生活アドバイス

- ・ 東洋羽毛北関東販売株式会社

後援： 茨城県、日立市、茨城県看護協会



認知症セルフチェック



うつ症状セルフチェック



作業療法ボランティア紹介⑧

「いずみの会」

作業療法室 野田幸恵

今回は、初めての来院となる JA 日立市多賀「いずみの会」の皆さんにお越しいただきました。いずみの会は開設 17 年になる歴史ある会で、大正琴・銭太鼓・フラダンス・日本舞踊を中心に文化活動を行っています。

今回の演奏会でも 4 演目すべてを発表していただきました。

日本舞踊は扇子を用い優雅な舞を披露され、大正琴は懐メロを中心に演奏し、自然と口ずさむ患者さんが多くみられました。フラダンスは優雅な衣装を身にまとい、やさしくゆったりとした踊りを披露していただきました。銭太鼓は赤い法被に身を包み、かけ声とともに威勢のいい演奏に自然と拍手が沸き起こりました。次回の演奏会もどうぞ期待ください！

いずみの会の皆様、ありがとうございます！

表紙解説

先日、当院の上空をドローンが飛びました。

表紙はドローンが上空から太平洋を撮影した写真です。いい眺めですね。最高…！



撮影：日本リーテック㈱



< 編集後記 >

先日、職員友の会のボーリング大会(毎年恒例の行事)に行ってきました。“子連れ OK”ということで、今年も 5 歳の息子を連れて参戦！職場のお兄さんやお姉さんや…いい？達に可愛がってもらえ、息子は大喜びでした。

友の会では他にもその年の役員さんが考えた企画が様々あり、子供にとっては家族以外の大人と触れあう良い機会となっています。毎年連れて出かけていると、職場の人に息子の顔を覚えてもらえ、声をかけてもらえたり、嬉しい限りです。

今後もアットホームなイベントが続くことを願っています。そして、何十年後は私が“可愛がってくれる職場のばあば”になれるように…これからもどんどん参加していきたいと思います。

鈴木明日美



医療法人 主 愛 会 日立梅ヶ丘病院

所在地：〒316-0012

茨城県日立市大久保町 2409-3

TEL：0294-34-2103

FAX：0294-33-1800

URL：http://umegaoka.or.jp

E-mail：info@umegaoka.or.jp



IT 委員会 広報紙部会

富田加代子 瀬谷美喜子 木村悠子

鈴木明日美 鈴木啓之

