



せいらん



日本医療機能評価機構
病院機能評価認定病院

理念 誠意ある明るく開かれたこころの医療

〒590-0027 大阪府堺市堺区榎元町1-5-1 TEL: 072-233-1880 FAX: 072-222-1709 URL: <http://www1.kcn.ne.jp/~mokuno>

巻頭言

“うつ”を考える

奥野正景（おくの まさかげ）
医療法人サヂカム会副理事長

世界保健機構（WHO）の疾患統計予測によると、2020年におけるQOL（生活の質）損失の原因疾患の第1位は進行した冠動脈疾患、第2位はうつ病。先進国ではいずれうつ病が首位を占めると予測されています。現代の日本で、死亡原因のトップはがんです。一方、命はともかく、働けなくなってしまう病気については、WHOの2000年の統計によると、トップ5のうち4つまでが精神疾患（うつ病、アルコール依存症、統合失調症、双極性障害）となっています。つまり、病気で命を亡くすのはがんや循環器疾患、仕事ができなくなるのは精神疾患ということです。会社で長期にわたって休んでいる人の大部分は、統計上は、がんでも高血圧でもなくうつ病なのです。日本での調査では過去1年間にうつ病にかかった人の割合は2.9%で、このうち精神科にかかった人は13%、内科などが6%、残り80%は治療を受けていなかったそうです。海外の調査では一生のうちうつ病にかかる人は15%程度というデータがあります。これほどに多い疾患ですが、原因はよくわかっていません。性格、遺伝的体質、生育環境、身体疾患、薬物、ストレスなどの要因が関与していると考えられています。

ストレスが加わると、体全体に影響が出ます、ひとつは自律神経のうち交感神経の過緊張状態です。交感神経が緊張すると、心拍、呼吸数が増加し、瞳孔が開大し、消化器系の活動は抑制されます。もうひとつは、視床下部-下垂体-副腎皮質系の反応です。視床下部からCRFが分泌され、下垂体に働きACTHを分泌、副腎皮質に働き、ストレスホルモンであるコルチゾールを分泌します。うつ病患者では、ストレスで分泌されたコルチゾールが止まりにくい傾向があるそうです。この原因のひとつとして、幼少期の虐待などの強いストレスの影響が考えられます。動物実験では、強いストレスを与えると、脳に形態学的変化を起こし、抗うつ薬の投与がそれを防止する可能性があるそうです。電気痙攣療法と抗うつ薬は神経栄養因子を増加させる効果があり、この作用を介し、神経新生をひきおこし、神経細胞の形が元に戻るように回復させるのではないかという説があります。これが理由で、抗うつ薬の効果が出るのに1～2週間かかるのかもしれませんが。

当院には、多くのうつ病患者様がこられます。このような、社会的、生物学的などさまざまな視点から、診断や治療を考える努力も必要だと考えています。



基本方針

1. 安全で安心できる医療を目指します。
2. 説明と同意に基づく信頼される医療を目指します。
3. 職員は、患者さまの人権を尊重し、誠実な態度で業務に励みます。
4. 職員は、研鑽に励み、質の高いチーム医療を目指します。
5. 職員の専門的知識と経験を生かし、地域の精神保健福祉活動に協力します。

職員紹介

精神保健指定医 かわぐちたけし
河口剛 医師



はじめまして、本年4月より三国丘病院に勤務することになった河口 剛と申します。

平成8年奈良県立医科大学を卒業し、奈良県立医科大学消化器内科、心療内科を経て、平成17年に大阪市立大学神経精神科に入局しました。精神科入局後は、主に児童青年期精神医学を勉強してきました。

三国丘病院では、火曜日午前、金曜午後のほか、土曜午後に児童精神科外来を予約制で行なっています。週1回、大阪市心身障害者リハビリセンターで、広汎性発達障害児の診断も行なっています。今後も児童青年期を主とした診療を行っていこうと思っています。よろしくお願ひ申し上げます。

子どもショートケア 和

なごみ — Nagomi



前号でもお知らせしたとおり、三国丘こころのクリニックでは、本年5月より、「子ども

ショートケア」を行なっております。毎週月・火・木・金曜の午前中(9:30～12:30)、小学生高学年から中学生ぐらいの、主に不登校の子どもさんが参加しています。



↓調理の練習(パーティ?)



↑コラージュ風共同作品

コラム こどものこころ #2



三国丘病院、三国丘こころのクリニックでは、こども一主に児童期一の治療において、医師、看護師とともに、臨床心理士もかかる体制を敷いています。

こどもは概して、大人とは違い、自分のこころの状態を自由かつ詳細に表現することが難しいものです。

ストレスがあっても、言語で処理することはおろか、意識することさえ難しく、腹痛などの身体化された症状として表現されやすい。身体症状が心的苦痛のサインであることは、こどもでは珍しいことではありません。そこで、遊びや描画等の言語以外の自己表現をしてもらい、それを通じて治療的に援助を行なっていきます。

両院ともに専用の遊戯療法室(プレイルーム)を設置しており、医師の診察とは別の場面で、心理士が個別に担当します。遊具や絵画などの媒体を用いて、こどもさんの内面表現や発散を促します。これは遊戯療法(プレイセラピー)と呼ばれるものですが、「遊び」を活用することによって、こどもさんをよりリラックスさせ、コミュニケーションを促進



三国丘病院/
 三国丘こころのクリニック：心理室



させるねらいがあります。より普段に近い行動を観察することもできます。

こどもさんの状態あるいは疾患によっては、箱庭療法、認知行動療法などを併用することもあります。特に、社会的コミュニケーションの苦手な発達障害のこどもさんに対しては、遊びの過程の中に、SST(社会技能訓練)的、心理教育的なテクニックを挿入することもあります。

心理士によるこのようなアプローチは、すべてのこどもさんに適用されるわけではありません。また、心理的アプローチのみを単独で行なっても、効果が見えてくるものではありません。医師の診察、精神療法、薬物療法などをメインとしながら、補助的に並行することによって、徐々に効果があらわれてくるものです。

三国丘病院では、児童期にも対応できる心理士を非常勤も含めて5名、三国丘こころのクリニックを合わせると計8名配置しています(うち3名は両院兼務)。



箱庭療法の一景

社会技能訓練

SST

生活習慣プログラム



当院では、入院患者さま対象にSST(社会技能訓練)を集団で行なっております。これまで、看護師と心理士が中心になって、日常会話の維持などのプログラムを実施してきました。今年6月からは管理栄養士が全8回シリーズで、食事を中心とした生活習慣についてのプログラムを行ないました。今までにも同様のプログラムを行なったことはありましたが、毎週連続で集中して行なったのは、今回が初の試みでした。

第1回目は、参加者全員に食生活のチェックをしてもらい、自分に合った目標を設定してもらいました。他の回にも、クイズ形式で参加者と一緒に考えたり、フィードバックを必ず行

第1回	6 / 10	食生活習慣のチェック、 自分なりの目標設定、今後の説明
第2回	6 / 17	食物繊維と食べ方、食べる時間帯
第3回	6 / 24	脂質について
第4回	7 / 1	糖分・塩分摂取について
第5回	7 / 8	食中毒について
第6回	7 / 15	生活習慣(運動)
第7回	7 / 22	生活習慣(禁煙)
第8回	7 / 29	まとめ

体内溜めこみ度チェック

食事

- 野菜をあまり食べない
- 海藻類をあまり食べない
- 和食より洋食の厚が多い
- 肉や油っこいものが好き
- インスタント食品をよく食べる
- 甘いものが好き
- しょっぱいものをよく食べる
- 液状の食事をすることが多い
- 間食やだらだら食いをよくする
- お酒をよく飲む

生活習慣

- ストレスが多い
- あまり運動をしない
- 日常的に激しい運動をしている
- タバコを吸っている
- 肥満を我慢することが多い
- 紫外線を浴びる機会が多い
- お風呂はシャワーですませている
- 慢性的に睡眠不足

★ 合計 個 ★

いくつ当てはまりましたか? さて、気になる結果は……?

なったりなど、一方的な講義形式に終始しない、参加型のプログラムづくりを心がけました。説明の際にも、理解しやすいように図やグラフを用い、その拡大図を前に掲示するなどの視覚的工夫を行ないました。

効果のほどは…? なかなか劇的な変化は見えてこないのですが、2か月間の体重チェックでは増加者はゼロ、微減者が若干数いました。第7回のあとでは、禁煙を口にする参加者もおられ、改善のきっかけづくりになった手ごたえを感じました。今後も継続する予定です。

中庭 だより



セイ。左は、堺市から委託を受けた、菜の花の種蒔の光景です。

恒例、中庭の植物たちです。右はサツマイモ、中央はキンモク



ダイケア けやき

園芸



モクビャッコウ(木白虹)



ランタナ

プログラムの一環として園芸を行なっています。ダイケアの玄関先にプランターを置き、メンパーさんと栽培しています。



ホウレンソウ

外来診療担当表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	1 診	齊藤	河口	天富	菅谷	千頭☆	菅谷
	2 診	楠部*☆	千頭☆	桑村*	齊藤☆	菅谷*	河口*
午後	1 診	千頭☆	原口	桑村	原口☆	河口	齊藤☆
	2 診	原口	—	奥野☆	辻☆	—	河口☆

☆: 予約診察。予約は外来看護窓口でお取り下さい。

*: 薬のみ診察の方。1時間ほどで第1診察室に切り替わります。

(月) 午前第2診察室は1時間程度お薬の後、予約診察に切り替わります。

◇担当医が変更になることもあります。
事前にお問い合わせください。

◇児童精神科外来:

(月) 午前 第2診察室

(水) 午後 第2診察室

(土) 午後 第2診察室 すべて予約制

【診察時間】

(月) ~ (土)

午前 9:00 ~ 12:00 (受付は 11:00 まで)

午後 2:00 ~ 5:00 (受付は 3:00 まで)

【休診日】

日曜、祝日、年末年始 (12/29 午後 ~ 1/3)、

創立記念日 (1/4)



南海高野線堺駅下車。

東出口より、南東へ徒歩約5分。

駐車スペースが少ないため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

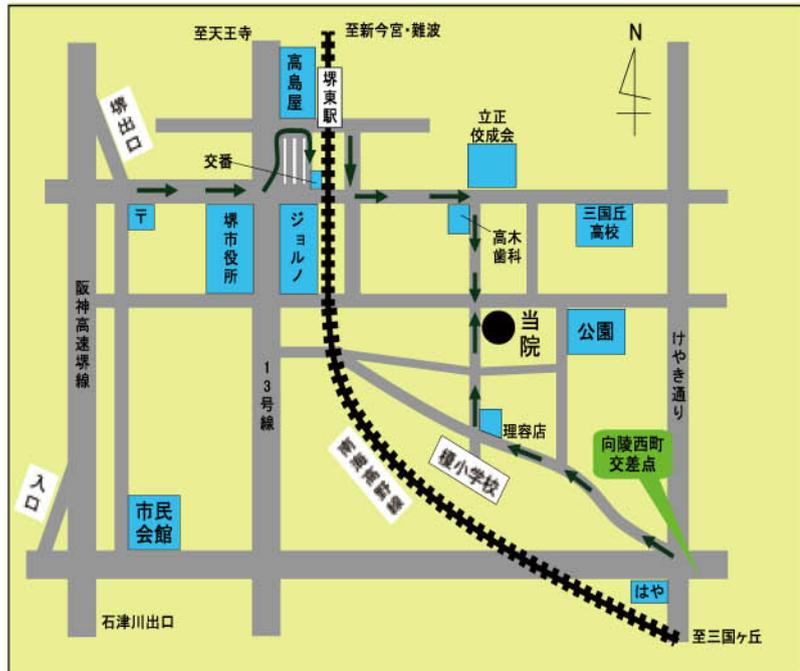
〒590-0027 大阪府堺市堺区榎元町 1-5-1

TEL 072-233-1880 (代表)

FAX 072-222-1709



ご案内



- 開設: ●昭和 36 年
- 開設者: ●千頭 孝史
- 診療科目: ●精神科 ●心療内科
- 許可病床: ●精神病棟 144 床
- 看護体制: ●精神科病棟 15 対 1 ●看護師比率 70% 以上 ●看護補助 10 対 1
- 承認等: ●精神科作業療法 ●精神科デイケア (大規模) 「けやき」
●臨床研修協力病院 ●清恵会医療専門学院准看護師養成実習施設
●財団法人医療機能評価機構 病院機能評価認定病院
●附属診療所 三国丘こころのクリニック [院長 奥野正景]
こどもショートケア 和—なごみ—併設
(堺区向陵中町 TEL072-320-9006)
- グループホームえびす (共同生活援助・共同生活介護)

青蘭 第 12 号
平成 12 年 10 月発行
編集発行
医療法人サチカム会
三国丘病院
事務室 /
医療福祉相談室