



丘の上だより

Vol.50

令和6年
10月発行



目次

- I 帆秋副院長の発表
大分丘の上病院における
うつ病治療について P2
- II 当院の心理師 P3
- III 6月20日に新人歓迎会が行われました P4
- IV 地域活動 P4

法人理念

大分丘の上病院は、医療・保健・福祉を通して、人々の健康向上に寄与し、地域社会の発展に貢献する。

病院の基本方針

- 思春期から老年期までの精神医療と心身医療に広く取り組みます。
- 人権を尊重し、共に歩み、癒しをもたらし、再生を目指す医療を行います。
- 科学的な治療を、各職種チーム医療で誠実に提供します。

帆秋副院長の発表

大分丘の上病院におけるうつ病治療について

去る7月5日の大分県精神科医会学術講演会にて、当院でのうつ病治療に関する一般講演を行いました。特別講演は京都第一赤十字病院の名越泰秀先生による、うつ病の維持療法と再発に関する内容でした。私の講演では、当院で行っているうつ病治療の紹介と、講演会のテーマになっていた抗うつ薬についての症例のお話でした。

うつ病の治療には①薬物療法②精神療法③リハビリテーションが重要です。薬物療法は、患者さん個人により薬の相性がありますので一概には言えませんが、うつ病は一度よくなっても再燃や再発することが多く、ある程度長い期間きちんとお薬を続けることが重要なようです。精神療法については、病気の勉強をすることも大切です。また、うつ病などになってしまう方が陥りやすい「考え方のくせ」があることがあります。多くはネガティブな考え方になったり、自分を責めてしまったり、必要以上に他人を責めてしまったり、関係を悪化させてしまうことがあります。それを客観視し、自分にも周りにも適応できる考え方と行動を身につける、認知行動療法(当院では「陽だまりの会」※¹)のご紹介をいたしました。そのほかに、うつ病と並存しやすい、摂食障害の治療や、10代女性を対象としたコミュニケーションスキルを伸ばすことを目的としたガールズミーティング※² などのご紹介もいたしました。リハビリテーションでは、当院では復職支援プログラムとしてリワークプログラムを行っています。参加するには一定の条件が必要となりますが、うつ病がある程度改善しても、職場復帰できるためにはまだまだハードルが高いのが現状です。そのギャップを埋めるために、最多週5回通所して、休職に至った経緯を分析し、対策を考える機会としております。そのほかに模擬業務を行い作業能力の改善程度を把握し、運動プログラムによる基礎的な体カトレーニングを行います。集団でのプログラムもありますので、職場で起きていたほかの労働者とのコミュニケーション上の問題などを確認し、対策を行います。

施設により多少違いはあると思われませんが、ほかの病院や医院でも上記のような取り組みを行っていることが多いと思われれます。薬物療法だけではなく、さまざまな治療法を組み合わせ、患者さんがうつ病を改善していくための援助を行っていただければ幸いです。

※1 陽だまりの会

気分の落ちこみやすい人や、考え方がマイナス思考になりやすい方を対象にした、認知行動療法をみんなで学び合う会を実施しています。

会では、学んだことを基に、自分にふりかかった出来事やその時に浮かんだ考え・気分を振り返ります。そして、その内容を発表し、他の参加者と共有したりアドバイスをもらったりしています。

内容は全8回、毎週金曜日の13:45~14:45の時間帯に実施されています。

※2 ガールズ・ミーティング

中学生・高校生の女性を対象に、集団精神療法グループを立ち上げています。

活動は、隔週月曜日の、14:00~15:00の時間帯に実施されています。

同年代の方々と交流することや、活動することを目的としています。グループは“ミーティング”という名前がついていますが、いきなり話し合うのではなく、作業療法で人気の巨大ジェンガをしたり、トランプやUNOをしたり、遊びを楽しんだりしています。

この活動は、何かを変えよう、何かを学ぼう、という事では無く、【居場所を作る】ということが一番の目的です。『ここに来ると楽しいな、安心だな』と思えるような活動を提供できればと思っています。

当院の心理師

“公認心理師”という資格をご存知ですか。この資格は、医師や看護師のように、国の法律によって定められたものです。カウンセリングや心理検査など行った結果をもとに、本人やその周りの人に、相談や助言などで支援しています。病院だけではなく、学校や市役所、警察署、企業にも心理師はいます。困っている人を支えるだけではなく、心の不調を防ぐための活動も行っています。

当院には、男性1名、女性3名の公認心理師がいます。患者さんに対して色々な関わりをしています。

● カウンセリング

主治医の治療方針によって、心理師のカウンセリングを行うことがあります。カウンセリングでは、困っている事を聞きとり、どうすれば良いのかを考え、実践していきます。助言や指示はほとんど行わず、患者さんと一緒に考えます。



● 心理検査

知能や性格、発達の具合など、患者さんの心理状態を知るために実施されます。当院でも、色々な検査が実施されています。

複数の検査を組み合わせることもありますし、日常生活の様子を観察したり、困っていることを詳しく聞き取ったりして、検査結果をより良いものにしていきます。占いのように心理検査だけで困っていることを見抜いたり、この先のことを予測したりするものではありません。



● 集団療法

同じ疾患や悩み、課題を持った人が集まり、自分の症状について学んだり、困り事について語り合ったりする治療法です。当院では、複数の集団療法が運営されています。心理師は、摂食障害と診断された方とその家族を対象とした「コスモスの会」、集団で認知行動療法を学びあう「陽だまりの会」、中学生・高校生の女性を対象とした「ガールズミーティング」に参加しています。



その他、病棟の入院患者さんに関わったり、職員を対象とした勉強会を行ったりしています。

6月20日に 新人歓迎会が行われました。

昨年から今年にかけて、7名の方が入職されました。各新人さんの挨拶と各部署の個性あふれる紹介がありました。美味しい食事を食べながら、日頃交流の少ない部署の方と話が出来て、とても楽しい有意義な会となりました。今回、初めての試みで昼間の開催でしたが、参加できた方から「子供が保育園や学校に居る時間帯な為、家族に気兼ねなく参加できて良かった」との声が聞かれました。一方で、「夜ではない為、2次会などが出来ず、もっと話したかった」との声もありました。多様性に満ちた社会となり、食事会や飲み会などのあり方も変わっていくのだなと実感した会となりました。



地域活動

今年も当院の恒例行事、冬田八幡社掃除にて地域の方との交流をしてきました。当日は最高気温が37℃で夕方でもまだまだ暑い中ではありましたが、神社の周りは緑が豊かで木々の影もあり、風が吹くと涼しさを感じました。

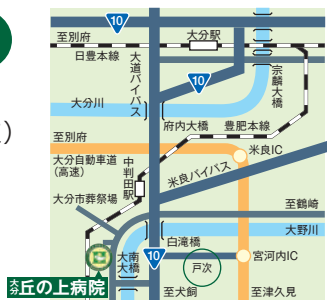
去年、落ち葉が沢山落ちていた本堂への道は地域の方が先に綺麗にされていたため、今年は本堂と隣の建物の拭き掃除をメインで行いました。

熱中症や脱水に注意しながら約30分間の掃除を行いました。今年も神社掃除を通して自分達の心も洗われるような気がして気持ち良い1日になりました。



病院までのご案内

- 大分駅より
車で約25分(米良バイパスが近道)
- 大分自動車道米良インターより
車で約10分
- 豊肥本線「中判田駅」より
車で約5分



発行

医療法人 善慈会 大分丘の上病院

理事長・院長 帆秋 善生

〒879-7501 大分市大字竹中1403

TEL 097-597-3660 / FAX 097-597-3657

ホームページアドレス <http://www.okanoue-hospital.com/>