

山形県立 鶴岡病院だより

山形県立鶴岡病院 〒997-0369 鶴岡市高坂字堰下28 ☎0235-22-2690

「心のケアチーム」派遣報告



平成23年3月11日に発生した東日本大震災で被災した一般住民への精神的ケアを行うため、3月28日から4日間、県内の精神科医療機関として最初に、医師・看護師・精神保健福祉士・行政技能員の4名で「心のケアチーム」として被災地の福島県須賀川市、郡山市で活動しました。

現地は、道路のアスファルトがはがれ隆起したり、一部の建物は倒壊しており、避難者は、須賀川市や郡山市の方以外にも、沿岸部から避難している方が大勢いる状況でした。

主な活動は、10か所以上の避難所を訪問し、避難している方で精神的な不調を訴えている方への対応を行いました。4日間で25名の方に面談を実施しましたが、多くは「眠れない」、「不安感が強い」といった訴えで、他にも「子どもが震災以降、夜騒いだり、恐怖感が強く家に入りたがらない」といった母親の相談への対応や、これからの生活・金銭面での不安が多くありました。

また、被災した一般の方以外にも、被災者を支援する職員への支援（支援者支援）も活動中に依頼があり、入所者と共に避難した介護施設の職員や、夜間や休日に避難所に行き、避難者の対応を行わなければならない保健所職員などへのメンタルケアを行いました。支援者の方々は、24時間入所者の世話をしつつ、同じスペースに寝泊りを強いられたり、通常勤務終了後に避難所に行き対応しなければならないなど、通常よりも相当業務の負荷がかかっている状況でした。

今回は、院内で急遽体制を作って活動を行いました。平常時から活動に必要な資機材の準備や職員のスキルアップなど、災害時精神保健医療の体制を整備する必要があると感じました。なお、7月からは岩手県大槌町で再び当院の「心のケアチーム」が活動しています。



当院では、今回の震災発生後、被災地の宮城県内の入院患者の受け入れを行うなど、様々な形で震災後の支援をしてきました。今回の震災を通じて、災害時における県内唯一の公立精神科病院としての役割が明確になったと思います。今後も災害時の支援が継続できるよう、職員間の情報共有を図りたいと思います。

【精神科医長 大類 真嗣】

◆ 鶴岡病院祭のお知らせ ◆

今年も鶴岡病院祭を開催します。開催日は、10月13日(木)・14日(金)です。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

「ふれあい広場」10月13日(木) 10:00～15:00
模擬店、作品展示等、アトラクション(ジブリーズバンド演奏)

「市民講座」10月14日(金) 18:30～20:00
演題「うつ病と自殺予防(仮称)」 会場：鶴岡市総合保健福祉センター『にこ♥ふる』



うつ病講座

第2回 こころと体に現われる「うつ病のサイン」



みなさん、こんにちは！ 鶴岡病院看護師の安部和明（精神科認定看護師）です。病院広報の掲載も2回目（計4回予定）となりました。この広報からうつ病に関する「豆知識」をシリーズで発信していきたいと思います。今回のテーマは「こころと体に現われるうつ病のサイン」です。前回「こころと体」が互いに影響しあうため、こころと体の両方にうつ病のサインが出てくるとお話をしました。では、下記の表でうつ病のサインをチェックしてみましょう。

自分で気づく		周りが気づく
睡眠	<ul style="list-style-type: none">・夜中何度も目が覚める・朝、暗いうちから目が覚める・寝付きが悪い ・寝酒をするようになった	<ul style="list-style-type: none">・表情が暗く元気がない・口数が減る・人をさける
食事	<ul style="list-style-type: none">・食欲がない ・おいしくない ・味がしない	<ul style="list-style-type: none">・体調不良の訴えが多くなる
気分	<ul style="list-style-type: none">・憂うつ ・寂しい ・元気が出ない・自分を責める ・人に会いたくない・何もする気になれない・不安や悩みが頭から離れない	<ul style="list-style-type: none">・仕事の能率が低下しミスが目立つ・家事や料理ができなくなる・外出したげらない・急に物忘れがひどくなる
体調	<ul style="list-style-type: none">・動きたくない ・疲れやすい・だるい ・肩こり ・めまい・頭痛などが続き治療してもよくなる	<ul style="list-style-type: none">・お酒の量が増える・ボーっとしていることが多くなる・悪い方向に話がすすむ

<H20年鶴岡市「こころの健康とうつ病について」より：一部改変>

みなさんいかがでしょうか？こころと体の両方にたくさんサインが現われます。これらのサインが2週間以上続き、生活やお仕事に影響が出てきたら誰かに相談してみましょう。血圧の薬をもらっている内科の先生、湿布をもらっている整形外科の先生など「かかりつけの先生」でもかまいません。とにかく「ひとりで悩まず誰かに相談」が重要です。

うつ病は早期発見・早期治療で治る病気ですから！

次回は「うつ病治療」をテーマに当院の大類医師がお話ししていきます。



家族教室のご案内

7月23日（土）、今年度第1回目の家族教室を開催し、14名のご家族に参加いただきました。

当院の家族教室は「ご家族の皆様にご元気づいていただく」ことを趣旨に行っております。そのため、前半は病気や薬についての知識的な部分での説明を行い、後半はご家族同士で話をし、気持ちを共有することにより気分を楽にさせていただくよう会を進行しています。

講義形式だけではなく、ご家族同士の話し合いを重視した内容となっておりますので、「私も話してみたい」と言う方は、是非ご参加いただければと思います。

今年度は8月27日（土）、9月24日（土）、11月26日（土）、12月17日（土）の10：00～12：00に開催する予定ですので、よろしくお願ひいたします。

【医療相談係 精神保健福祉士 藤田 俊浩】