

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

「こころのケアチーム(岩手)」派遣報告

平成23年3月11日に発生した東日本大震災の被災地での精神面のケアを目的に、3月の福島での活動に続いて7月にも岩手県大槌町で当院チームが活動してきましたので報告します。

3月11日以来、現地では様々な県のチームが活動していました。7月頃になると、それまで避難所での生活を余儀なくされてきた被災者の方々も、復興や仮設住宅の整備などにより、次第に避難所を後にする時期となっていました。徐々に避難所の数が減っていく中で、他県のチームではメンバーから医師が外れ、保健師中心のチームで活動するようになっていました。6月いっぱいで大槌町沿岸部担当のチームから精神科医師が完全に撤退したため、7月いっぱい山形県の精神科医療機関から交替で派遣、担当することになり、全11班のうち第1班と第10班を当院が担当することになりました。チーム構成は医師、看護師、精神保健福祉士、行政技能員の4名で、私を含め7名(のべ8名)で2チームを作り、活動してきました。

現地、特に沿岸部は市街地、住宅地はほぼすべて流され、一方で瓦礫の撤去が進み、道路以外は更地か鉄筋の建物の残骸のみの荒涼とした風景となっていました。主に5ヶ所の避難所を巡回し、精神面のケアに当たるべく被災者の方々と接触を試みましたが、精神科への偏見が強い土地柄、なかなか心を開いて会話をするのは難しいことを痛感しました。そういった状況の中において、少しでも役に立てるよう、他県のチームと連携を密にとり、情報を共有しながら活動することを心がけました。一旦心を開けば、特に子供たちは話相手を強く求めてくるようになり、根底にある淋しさを我慢している様子がうかがえました。それぞれ4日間という短い活動であったため、次のチームにいかに正確に情報を引き継ぐかということも重要な任務の一つでした。



岩手県釜石保健所、大槌町役場を中心に、たくさんのチームの活動により、避難所での精神保健の悪化を防ぎ、避難所生活の質と秩序を維持することができたのではないかと思います。当院のチームもその中の一部を担うことが出来たことは、誇りでもあり、当院の将来に向けての貴重な財産であるとも思います。今後も公立精神科病院としての役割を果たすべく努力してまいります。

【精神科医長 小関 暁之】

病院祭大盛況!!

10月13日(木)・14日(金)に鶴岡病院祭を開催しました。

13日は、当院会場において、模擬店や作品展示、新庄・最上地区でボランティア活動をしている「ジブリース」様によるバンド演奏などを実施し、150名を超える方々にお越しいただき、多くの皆さんと交流することができました。

14日は、鶴岡市総合保健福祉センター『にこ♥ふる』において、当院の大類真嗣医師による「うつ病と自殺予防」についての市民講座を開催しました。会場が満席となる80名のご参加をいただき、「こころの健康」に対する地域の皆さんの関心の高さがうかがえました。

今後も、地域の皆さんと一緒に、よりよい病院づくりを進めていきたいと考えております。



うつ病講座

第3回 「うつ病の薬物療法について」



今回は、うつ病の治療で使用する薬の話です。

うつ病の治療方法は、主に薬物療法と精神療法があげられます。精神療法の基本は「十分な休養をとり心身ともに疲れたカラダを癒す事」ができるようにサポートしていきます。これに加えて薬物療法では、抗うつ薬といったうつ病に効果がある薬や、睡眠を改善する睡眠薬、気分を落ち着かせる抗不安薬等を

使いながら、うつ病からの回復をめざします。

抗うつ薬は、気分が落ち込む、意欲が出ない、気持ちが落ち着かない、疲れやすい等といったうつ病の症状を改善する働きがあります。以前は三環系・四環系抗うつ薬が使用されていましたが、効果はあるものの、口の渇き、便秘、おしっこが出にくい等の副作用も出やすいものでした。しかし、最近ではこのような副作用が少ない、SSRI（セロトニン再取り込み阻害薬）、SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）等といった新しいタイプの抗うつ薬が開発されたので、高齢の方にも安心して使用できるようになりました。

また、うつ病の方の多くは睡眠障害があるので、寝つきが悪い場合は作用時間が短いタイプ、夜中に何回も起きたり、早朝に目が覚める場合には、作用時間が長い睡眠薬を使用して、十分に睡眠をとれるようにします。不安感、焦り・イライラ感が強い等には抗不安薬の併用もします。

抗うつ薬は飲んですぐに効果がでるものではなく、多くは1-2週間はかかりますので、あせらず治療を行っていくことが大切です。また、症状が良くなったといって自分の判断で薬を飲むのを中断すると、再び症状が悪化することがあるので、主治医の先生と相談しながら調整していくことも大事なことです。

【精神科医長 大類 真嗣】



行動制限最小化看護について

皆様はじめまして。私は鶴岡病院で「行動制限最小化看護」を専門とする精神科認定看護師として勤務しております。

「行動制限最小化」とは、精神科病院において、病状により法律上・治療上やむを得ず個室への隔離や身体の拘束、通信・面会など行動を制限する場合に、看護の関わりで人権に最大限配慮し、それらの行動の制限を最小にすることを言います。現在は、自分の所属内外からの要請を受け、活動をしています。

これからも認定看護師として、人権や倫理に配慮した医療や看護ができるように関わっていきたいと思っています。今後は、病院外でも活動をしていきたいと考えておりますので、患者さんの人権、行動制限に関する事など相談等ありましたら、気軽に声を掛けて頂ければと思います。

【看護師 佐藤 亮】