

こころこころこころ

2023年発行

vol.

66

新年度のごあいさつ

マスクを外す生活への適応。
「人との繋がり」を一層大切に

院長 森川 将行

● 新人のごあいさつ

- 公認心理師&薬剤師 体験レポート こころとくすり
第2回 ヨガの効能を体験しました
- こころの県民公開講座開催案内
- 外来担当医表・編集後記



よろしくお願い申し上げます!

新たな職員も加わり、いっそう充実した
医療を提供してまいります。

三重県立こころの
医療センターのビジョン

県民の皆さんのより良いこころの健康をめざし、精神科疾患があっても
地域で安心して暮らせるよう、医療サービスを提供していきます。



マスクを外す生活への適応。 「人との繋がりを一層大切に

院長 森川将行



長

らく続いた新型コロナウイルス ウイルス(COVID-19)

感染症が、令和5年5月8日をもって、感染症法上の位置づけが、2類から季節性インフルエンザと同様に5類となります。これまで、院内において入り口が正面玄関だけ、2階の連絡通路が通れない、面会、外出、そして外泊が十分にできないなど、様々な面でご不便をおかけしましたが、皆様のご理解とご協力により、感染症による外来、入院における影響を最小限度に抑えることができました。この場をお借りして御礼申し上げます。今後の感染状況をふまえながら、徐々に流行前の状態に戻していきたいと思いますが、高齢者や持病をお持ちの方がおられるため、今しばらく、院内ではマスクの着用をお願いしています。

COVID-19流行が私たちの生活様式を激変させたことで様々な影響が報告されています。例えば、減少に転じていた自殺死者数の再上昇、特に令和4年の1年間に自ら命を絶った小中高生の自殺者数は514人(小学生17

人、中学生143人、高校生354人)と、統計のある昭和55年(1980年)以降で過去最多となりました。また、内閣府は、自宅にいる15〜64歳の社会的ひきこもりの人(半年以上、家族以外とほとんど会話をしないなど)は、全国に146万人との推計値を公表し、このうちCOVID-19の影響が約2割であると報告しました。さらに、今後心配されることは、マスクでの生活に慣れてきた人がマスクを外す生活に適応する必要が出てくることです。3年以上に渡って会話を制限されていた状態から、マスクを外した状態で直接コミュニケーションをとることになります。特に学生への影響が懸念されます。元々人と直接話をするのが苦手だった人にとって、Webなので何とか会話できていたのが、直接マスクを外した状態で顔を合わせて話をしないといけなくなることは、大変ハードルが高くなってしまっからです。

このように環境が変化する時は、例えば制限が解除される場合でも、新たなストレスを

生み出します。アメリカ疾病予防管理センター(CDC)においても感染症流行下のストレス対策が示されています。これは昨年度も一部取り上げましたが、あふれる情報は望ましくなく、ニュースは1日数回に制限、深呼吸や瞑想、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとり、過度なアルコール、タバコ、薬物の使用は避け、定期的な予防措置(予防接種、がん検診など)は続け、楽しみな活動(制限はされていますが)、そしてどんな形でも(インターネット上でも良い)信頼できる人たちと繋がること示されています。

人との繋がりに関してハーバード大学の75年間に渡る幸福の研究においても、人生を幸福にするのは、名声でも富でもなく良い人間関係に尽きると報告されました。精神科の治療においても、この人との関係性が回復に大きな影響をもたらすことが知られており、今後も人との繋がりを大切にしていきたいと思えます。引き続き、当院の取り組みへのご理解とご協力をお願い申し上げます。

新人のごあいさつ

新しい仲間をご紹介します！



看護部 南1病棟
西田 貴

初めての精神科病棟での勤務となりますので、知識・技術をしっかり学び、1日でも早く病棟の戦力になれるように頑張ります。わからないことも多く、先輩方にはご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、どうぞよろしく願います。明るい・社交的な性格だと思いますので気軽に声をかけていただければ嬉しいです。

地域生活支援部 医療福祉G
鈴木 祥平

介護保険関連施設にて9年程勤務しております。3年前に取得した精神保健福祉士の資格を活かして業務できることに幸せを感じております。病院での勤務は初めてですが、これまでの経験を活かせる機会もあると思います。自信を持って新しいことに挑戦し、早く皆様と楽しく仕事をしたいです。

看護部 西1病棟
日比 紫生莉

はじめまして。私は5年間、一般病棟で勤務していましたが、初めての精神科勤務でわからないことばかりですが、いつもみなさんの笑顔に助けられています。慣れない環境で不安もあり、ご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、患者さまに信頼していただけるよう努力していきます。

看護部 北1病棟
山北 裕美

2年間一般病棟で勤務していましたが、学生の頃から精神科領域に関心がありました。わからないことばかりで不安しかありませんが、疾患や看護をしっかり学び、1日でも早く患者さまに信頼される精神科看護師になりたいと思っています。至らないところばかりですが、皆様ご指導よろしくお願いします。

診療技術部 臨床心理室
波多 明里

4月から臨床心理室にて勤務させて頂くこととなりました。心理検査やカウンセリングについて先輩方に教わりながら、患者さまにも一緒に働く皆さんのにも『出会えてよかった』と思ってもらえるような職員を目指して頑張りたいと思います。

看護部 北2病棟
福浦 開也

本年度より北2病棟へ配属となりました。しっかりと知識・技術を身につけ、患者さまが安心して治療にのぞめるような看護が提供できるよう努力していきます。先輩方の姿を見て学び、1日でも早く病院になれるよう頑張ります。



診療技術部 薬剤室
岡村 佳奈

薬剤室に配属となりました。岡村佳奈と申します。新社会人となり、不安なこともたくさんありますが、周りの方々にアドバイスを頂きながら、精一杯頑張ります。日々、学ぶ姿勢を忘れず、迷ったときも落ち着いて行動できるように意識していきます。どうぞよろしく願います。



診療部 医師
岩佐 賢一

昨年10月に奈良から赴任しました岩佐賢一と申します。半年間こちらの医療センターで勤務し、慣れてきましたが、まだわからない事もたくさんあります。色々ご迷惑をおかけすることもありますが、よろしく願っています。



看護部 北1病棟
川村 英典

昨年8月より入職いたしました。初めての精神科勤務でわからないこと、不安な事は沢山ありますが、先輩方のご指導を受けながら一生懸命頑張ります。地域包括ケアシステムに対応出来るように、地域医療に貢献出来るように精進しますので、どうかよろしく願います。



看護部 北1病棟
田端 将吾

初めての精神科病院での勤務であり、常に緊張感を持ちながら勤務にあたっています。先輩看護師さんからのアドバイスや、患者さまから学んだことを身に付け看護に活かせるように頑張っていきます。“常に笑顔を忘れずに”をモットーとしています。



看護部 南1病棟
飯塚 彩香

昨年8月より中途採用で入職いたしました。初めての精神科勤務でも多く迷惑をおかけすることもあると思いますが、患者さまへより良い看護を提供できるよう、日々学びながら頑張りたいと思います。



看護部 北2病棟
森山 奈美

はじめまして。去年の8月から中途採用で入職した森山です。日々の業務の中で先輩方から色々学びさせていただいています。自分の看護観を大切に患者さまの入院生活のために頑張らせていただきます。まだまだわからないこともありますが、先輩方に聞きながら業務に励んでいきます。

第2回 ヨガの効能を体験しました

心と身体の呼吸の調和をはかってくれるヨガ。ヨガでは、呼吸を大切にしてお腹を膨らませ、口から細かく長く吐き切る「腹式呼吸」を行うと、副交感神経が優位になって心と身体が落ち着いてくれます。

今回はいくつかポーズを紹介しています。それぞれのポーズで3~4回くらい息を吸って、吐いてを繰り返してみます。呼吸は自分のペースで行います。身体の動きに没頭することで、今の自分に集中する、自律神経が整うことの手助けになるでしょう。

毎日同じポーズを取るようになってくると日によって出来具合が違うこともあるので、今日は調子がいいとか、今ひとつとか、心身の状態を確認することもできます。



ヨガの基本、腹式呼吸。鼻から吸ってお腹を膨らませ、口から細く長く吐き切ります。

木のポーズ



バランス感覚や集中力をアップ。心を落ち着かせます。

戦士のポーズ2



体幹強化、股関節の柔軟性アップで全身を強化。集中力もアップ。

三日月のポーズ



そけい部のストレッチ。リンパの流れを改善。全身のだるさを解消。

令和5年度 こころの県民公開講座

心配な家族のためにできること

～コミュニケーションの工夫でこころを豊かに～

令和5年7月1日(土) 午前

場所：県庁講堂

講師：森川将行院長、他

詳細は後日HPにて公表します。ご確認ください。

地域連携 Chiren^{ちれん}

すべては患者さんの最良の医療の継続のために—連携

ご意見、ご要望はなんなりとお申し付けください。

今年度もどうぞよろしくお願い致します。

ちれんの主な

業務内容

- 関係機関との連携
- 受診・入院の受け入れ相談
- 他科受診調整
- 広報活動(広報紙・こころしっとこセミナー)
- 診療情報提供書の管理

令和4年度 実績

- 新規患者数 876名
- 新規患者紹介件数 591名
- 紹介率 67%
- 紹介元医療機関件数 298機関
- 紹介元件数 615件
- 紹介先件数 801件
- 関係機関訪問件数 267件

外来担当医

※休診日/土・日曜・祝祭日及び年末年始

■ 初診外来は、予約制です。ご予約先：初診外来予約専用電話059-253-3120(9:00~13:00)

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室10	診察室11	診察室12
月	初診(精神)	久納	中島	濱本		初診(アルコール)	岩佐	山城		
火	初診(精神)	森川		芳野	中瀬	吉見	小畑	藪	(もの忘れ) 吉丸 脳神経内科	
水	初診(精神)	佐野	乾			初診(アルコール)		山城	(もの忘れ) 吉丸 脳神経内科	AM 楠本
木	初診(精神)	森川	乾	AM 外部医師		田村	小畑	久納	富崎	
金		佐野		芳野			吉見	藪	(もの忘れ) 小川 脳神経内科	AM 森川(もの忘れ)

※令和5年4月1日現在

編集後記

気温も暖かくなったので、どこか出かけたくくなります。最近サ活が流行っているので私もサウナに行って整いたいと思うのですが、サウナの温度、水風呂の温度に耐えられず未だに整ったことがないです。今年はいろんなサウナに行ってお気に入りを見つけたと思います。

広報委員/看護部 前田



三重県立こころの医療センター

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1
TEL 059-235-2125 FAX 059-235-2135

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROHP/HP/>

