

# べるぶ

verve

02

あなたと栄仁会をむすぶ情報誌  
February 2009

宇治おうばく病院が提唱する  
メンタルヘルス・プログラム

特集

メンタルヘルス入院の新しい形。

# RE-DESIGN 構想。

～リ・デザイン～

心身ともに健康な生活を取り戻すために  
必要な「こころと体の休息時間」それが、  
「メンタルヘルス入院」。



医療法人 栄仁会

宇治おうばく病院

べるぶ: 仏語のVERVE「活気」より

うつ状態の患者さんにとって、  
 本当に最適な治療空間とは。



「宇治黄檗」は、後水尾法皇と徳川四代家綱公の崇敬を得て1661年（寛文元年）に黄檗宗の大本山万福寺を創建した高僧、隠元禪師ゆかりの仏縁深き聖地であり、また昔から精神医療に歴史のある土地でもありません。そうした神聖な場のチカラが、黄檗の地には脈々と息づいていて、私は考えています。

千年という長い時を超え営まれてきた歴史の温もりは、こころを患う人々にとって、大きな安心感をもたらしてくれることでしょうか。「うつ」は、その原因が自分の生活そのものであったり、自分の生き方や人生そのものであったりするもの。だからこそ、長い歴史の中でその一部である自分の存在を知り、人間の可能性と限界についてじっくりと考える、そんな時間が大切なのではないのでしょうか。入院病棟は、窓から宇治市内が見渡せる素晴らしい眺望に恵まれ、心地よく休める個室や設備が整っています。今後の生き方を見つめ

**「宇治黄檗」という、場のチカラ。**

すし、こころの不調に対し薬を処方もしてくれます。でも、これは根本的な治療ではありません。こころの病にかかったときは、日常とは違う環境に身を置いて、ゆつくりと癒してあげる。これが何より大切。「メンタルヘルス入院」では、患者の皆さんに心身ともに健康な生活を取り戻していただくために不可欠な休息を提供いたします。



**我**が国の自殺者数は10年間連続で3万人を超え、今や深刻な社会問題です。働き盛りの人たちが次々と命を絶つ中、その原因の一つとしてうつ病との関連性が重要視されており、早期発見と治療環境の整備が急務とされています。当院の外来でも、新患の約8割をうつ・ストレス疾患の方が占め、今後入院治療を必要とする方がますます増えるであろうとの予測から、新しいうつ・ストレスケア対策の入院プログラムをスタート。適切な治療を受けながらこころと体を癒し、またこころの病を今までのキャリアや生き方を見つめ直し、人生をデザインし直す契機「RE-DESIGN (リ・デザイン)」としてとらえられるような治療空間の提供をめざします。希死念慮の強い方をケアできる急性期治療病棟、復職を目的とするストレスケア病棟やバックアップセンターを併設する当院だからこそできた、新しいメンタルヘルス入院の形。それが、宇治おうばく病院の「RE-DESIGN (リ・デザイン) 構想」です。

村井 俊彦 地域支援部部長・医師 (在職15年)

「RE-DESIGN (リ・デザイン) 構想」提唱者。  
 「うつは誰もがかかる可能性のある病気」という自身も、昨年度のうつを経験。趣味は読書。

直す「RE-DESIGN (リ・デザイン)」に最適な入院環境が、休息が必要な人を優しく迎えてくれます。

**うつをチャンスとしてとらえ、生かす。**

「RE-DESIGN (リ・デザイン) 構想」のもとでは、「うつ」をネガティブにとらえるのではなく、人生の契機であり「うつ」のチャンスとしてとらえます。若い時は頑張るだけで良かったことが、年齢を重ねると責任の果たし方や、それに対する見方も変わってきます。そのことに気付かないまま、同じ価値観で一直線に突き進んできた自分を、少し見直してみる。働き方の違いや求められる役割そのものから、ちよつと自由になる。ストレスからくる疲れやこころの病は、今がその時なのだ、と、体が教えてくれているのです。

室町の猿楽師世阿弥が、かつて「人

**うつは、体からの警告信号。**

人のこころは、仕事や人間関係など些細なことで落ち込んだり傷ついたりするものです。ほとんどの場合、数日もすればまた元気に頑張ろうと思えるのですが、時にいつまでも沈んだ気持ちや回復しないことがあります。このような状態を「うつ」と呼び、これが2週間以上も続くようなら深刻なうつ病ということになります。

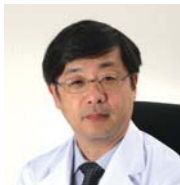
昨今、軽度の心身症的なうつ病の患者さんが大変増えてきています。自分に関係ないと思っていたら大間違いで、「うつ」は誰もがなる病気。月間労働時間が増えてくると疲労感が増すだけでなく、気分の落ち込み、やる気のなさもどんどん強まります。頑張ったら頑張った分辛くなる。つまり「うつ」は身体からの警告信号なのです。でも決してネガティブなものではありません。ちよつとやりすぎ、頑張りすぎだよと体が知らせてくれているのです。ね。ただし、あくまで病気ですから、それに対する医療行為や薬による調節も、十分な休息も必要です。大事なことは、対処的な治療をするだけでなく、自分自身が体からの警告信号だということをやっと受け止め、その原因をゆつくりと時間をかけて見直すことです。

現在、うつ・ストレス疾患の方のための入院設備が整っている病院はまだまだ少なく、また精神科に対する抵抗感が強いので、「うつ」を患う方は内科などの一般科を受診される方が多いのが現状。もちろん診察はしてくれま

にはそれぞれ花があり、若い時には若い時の、老いた時には老いた時の花がある。それを見過ごし、否定的な事象だけを見ていては、生きることの美しさの本質を知ることができない」ということを著作『風姿花伝』の中で著したように、人は、自分の生き方にももつと違う側面や受け止め方があるのだ、ということに気付くことが重要です。「うつ」をチャンスにとらえ、生かす。それが、今後の人生をいきいきと彩るための大切な一歩です。



**糖尿病教育入院、メタボ対策も行います。**



院長 三木秀樹

内科病棟という特徴を生かして、糖尿病や肥満など、メタボリック症候群の治療・検査も提供しています。メンタルケアとメタボ対策は、実は密接なつながりがあり、同時に治療を必要とされる患者さんもたくさんおられます。また今後は、睡眠障害についての診断治療についても取り組んでいきたいと考えています。

※内科医(糖尿病専門医)や管理栄養士、薬剤師(糖尿病療養指導士含む)などが丁寧に説明します。詳しくは外来地域センターまでお問い合わせください。

メンタルヘルス入院の新しい形。  
**特集 RE-DESIGN構想。**

**チーム一丸となり、患者さんにここから満足していただける医療&ケア環境を提供します。**

患者さんがゆったりと快適に過ごしながら、自分らしい回復に向かえるよう、日々の業務に懸命に取り組むメンタルヘルスケア・スタッフの方々に、ご自身の役割や意気込み、それぞれの専門的な視点から見据えたチームのあり方、可能性などについて、熱い思いを語っていただきました。

私たちに  
お任せください。



**チームの一員としての役割を再認識。**

薬剤師  
三浦彰久 (大阪府出身・獅子座)

入院中に、患者さんが正しい薬剤情報について理解し、適切な服薬の継続を実践していただくことこそ、チームの中で薬剤師が果たす何よりも大切な役割だと考えています。うつ病に生活習慣病にしても、いかに患者さんが服薬を継続していただけるかが重要。これには、チームでの取り組みが必要不可欠です。入院中・退院後も適切な服薬を実践していただけるよう、ともに考えていきたいと思えます。



**患者さんの生活に合った食のスタイル提案を。**

管理栄養士  
福島由理 (京都府出身・蟹座)

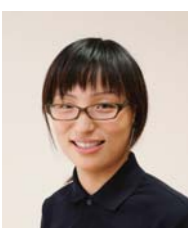
体は食べ物でしかつくれません。しっかり栄養が摂れていないと、こころも体も疲れやすくなります。食の乱れに気付かず、こころの病と生活習慣病の合併症を患っていらっしゃる方もたくさんおられます。そんな方々の食生活を見直しフォローするため、病棟では入院中の食事のサポートと退院後の食生活について細やかにアドバイスするとともに、多職種と連携して生活に合った食のスタイル提案をめざします。



**患者さんの身体運動機能の回復に努める。**

理学療法士  
四方公康 (京都府出身・牡牛座)

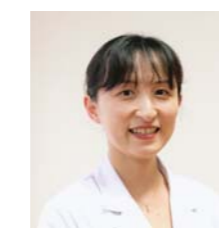
入院されるうつ・ストレス疾患の患者さんにこころから満足していただき、自分の生き方や役割を見直すことができるような治療環境を提供すること。それが、〈RE-DESIGN (リ・デザイン)〉のコンセプトに基づいた私たちの使命です。私は理学療法士として最初から患者さんに関わり、専門的な知識や技術を発揮して患者さんの基本的な身体運動機能の回復や疾病重度化の予防に努めたいと思えます。



**多職種の連携でケアをサポート。**

作業療法士  
安井朝美 (滋賀県出身・山羊座)

メンタルヘルス入院病棟は、日当たりがよく、宇治市が一望できる見晴らしのいい病棟です。“病院”というイメージが変わりそうなきれいな場所で、日常を離れて過ごすことが、うつ・ストレス疾患の患者さんのこころのケアにきっと役立つと思います。数多くの専門職が患者さんのケアに当たる中で、私はリハビリプログラムのコーディネーターとして、患者さん一人ひとりに合ったプログラムを提供していきます。



**チームの力で、より質の高いケアを提供。**

臨床心理士  
樋口智嘉子 (京都府出身・魚座)

ハード面、ソフト面ともに充実した病棟で、患者さんにはこころからゆったりと休息していただける空間だと思います。私は臨床心理士として心理検査やカウンセリング、グループカウンセリング、心理教育などに携わっていますが、スタッフの一員としてチームワークの良さを生かし、より質の高いケアを提供していきたいですね。この新しい取り組みを、地域の方にひろく知っていただき、みなさんに利用していただきたいと思えます。



**患者さんの思いに、真っすぐに応えていきたい。**

精神保健福祉士  
羽根彩乃 (静岡県出身・射手座)

患者さんに、使える制度についての情報提供を行ったり、必要に応じた様々な相談業務を行うなど、入院から退院支援までの調整役を担当。患者さんのありのままを受け止め、患者さんが気軽に相談できるよう、私自身もゆとりを持って接していこうと考えています。病棟では、多職種がチームとなって患者さんに関わることで、人生やキャリアプランの総合的な支援、人生設計の手助けができると考えています。



**こころの通う、楽しく温かい看護が目標。**

看護師  
小阪慎子 (愛媛県出身・牡羊座)

うつ・ストレスなどのこころの病や、生活習慣病を患っている患者さんの看護、および療養上のお世話をさせていただきます。メンタルヘルス入院は、新しい病室、新しい設備で新しい治療が受けられる、理想的な入院治療環境。患者さんにはゆとりと休息をとって、こころ安らかに過ごしていただけたらと思います。私はみんなを楽しませながら、自分自身も楽しく仕事に取り組んでいきたいです。

**「メンタルヘルス入院」。**  
 心身ともに健康な生活を取り戻すために  
 必要な、「こころと体の休息時間。それが、

**「メンタルヘルス入院」。**

いままで、「**どこが違うの？**」  
 軽度の心身症的なうつ・ストレス疾患の患者さんに対し、こころの病やメンタルな悩みを、キャリアや生き方を見つめ直し、デザインし直すチャンスと見え、まずはゆったりと休息をとっていただきます。そのために、患者さんがゆったりと過ごせる快適な入院治療空間が整備された点が大きなポイント。入院期間中は、医師・看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士などの多職種で連携しながら幅広い治療とサポートメニューを提供し、患者さん一人ひとりを見守ります。また、「うつ」の改善のみが求められる治療現場と、就労能力の改善が問題とされる職場とのギャップを少しでも埋めるため、治療をすすめるながら職場の産業医との連携を深めサポートを行うなど、その方の人生設計の応援まで総合的に支援できる場として機能していければ、と考えています。

**「どんな治療メニューがあるのですか？」**  
 メンタルヘルス入院は、1か月を基本とします。最初に何もしない1週間を設け、日常から隔絶した空間で、まずは自分とじっくり向き合うことから始めます。その後医師による治療と並行して、病気への理解を深めるため、心理教育やグループカウンセリングを行い、またヨガ、瞑想、アロマテラピー、座禅、写経、足浴、ウォーキング&ストレッチ、園芸等の軽作業など、身体感覚を回復するための幅広いサポートメニューも提供。医師、看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士、薬剤師、栄養士が二つのチームとして対応して、うつ・ストレス疾患への新しい医療のあり方を提示していきたいと考えています。復職トレーニングなど

上で心理検査やメンタルヘルス入院のコンセプトの説明を十分行います。そこで、希死念慮が強いケースは急性期治療病棟へ、復職トレーニング中心であるならストレスケア病棟へ、休息・見つけ直しを目的とするならメンタルヘルス入院、といった選り分けを行います。現代人は話をゆとりと聞いてもらえぬ経験が少ないので、医者や臨床心理士、精神保健福祉士らがじっくりと時間をかけて話を聞くことで、患者さんはこころから安心して治療を開始できるのです。

**「地域医療施設との関わりは？」**  
 内科的な異常所見は認められず、心身症的な訴えやうつ気分が持続が目立ち、なかなか改善しない患者さんがおられる場合、また精神的側面での診たて治療が必要だと感じられる場合に、メンタルヘルス入院プログラムをご利用ください。専門家による所定の検査を行った後は速やかに回答し、情報を共有。入院・外来どちらの形態でも協力していきます。地域の医療機関とともに、うつ・ストレス疾患の治療上でのよきパートナーでありたいと考えています。

標準的なコースは次のようになります。  
 入院(2か月以内) (必要な方)  
 ↳ ストレスケア病棟 (入院中復職トレーニング)  
 ↳ 退院後は  
 ↳ バックアップセンター(きょうと) (復職トレーニング専門ダイヤル) (通所)

長期のトレーニングが必要な場合はストレスケア病棟へ転棟します。





## 復職トレーニング専門デイケア 「バックアップセンター・きょうと」

うつ病やストレス関連疾患をお持ちで復職を目指しておられる方々のため、専門のプログラムを持ったデイケアです。病気への理解を深め、再発を予防するとともに、集中力など知的作業能力を高めたり、コミュニケーション能力や社会適応力を高めたりすることを目的とします。

### ■プログラム例

	月	火	水	木	金
午前	復職トレーニング				
午後	SST/ ナース プログラム	アロマ セラピー	ストレス マネジメント 講座	ヨガ	スポーツ/ メンバー プログラム

〈復職トレーニング〉本の要約、専門分野の学習、パソコンを使った復職トレーニング、集中力を高める各種活動など 〈ストレスマネジメント講座〉認知療法、コミュニケーション練習、アサーショントレーニングなど各種心理グループ療法 〈SST〉社会生活技能訓練、生活技能訓練など 〈メンバープログラム〉利用者の方が復職トレーニングの一環として企画・運営しているプログラム。



### とくに次のような方におすすめです

- \* 復職にむけて生活リズムを整えたい
- \* 復職にむけて集中力を回復させたい
- \* 知的活動性や身体活動性が、どのくらい回復しているのか確かめたい
- \* 仕事に復帰するための自信をつけたい、心理的な準備をしたい
- \* 対人関係の練習をしておきたい
- \* 同じ悩みをもった人たちと相談しあう場がほしい

### 利用状況(2006年2月~2008年9月末)

#### ■利用終了者

126名(男性112名・女性14名)  
会社員58名・公務員56名・自営業2名・無職10名  
20歳代14名・30歳代42名・40歳代42名・50歳代28名  
主治医別 当院(診療所含む)69名・他院57名

#### ■復職実績

91名が復職(35名が復職せず途中終了)

#### ■復職までの通所期間

1か月未満・・・2名 1か月以上~3か月未満・・・23名  
3か月以上~6か月未満・・・36名 6ヶ月以上・・・30名

### 休息後は、バックアップセンターで継続支援。



バックアップセンター・きょうと  
精神保健福祉士  
船越香栄(京都府出身・射手座)

入院治療して少し元気が回復してきたら、復職や退院後の生活についての相談に乗ったり、リハビリプログラムを実施したりして、スムーズな復帰を支援します。

# 宇治おうばく病院が提唱する メンタルヘルス・プログラム

入院

外来

復職支援

当院では、専門外来や休息・環境調整のためのメンタルヘルス入院、バックアップセンター・きょうとを軸とする復職支援など、効果的な治療とリハビリテーションのメニューを幅広く取り揃えたメンタルヘルス・プログラムを実施しています。ひとくちに「うつ病」といっても、病気のタイプや回復段階は様々。最適な治療法を患者さんとともにじっくりと探ることが大切です。どうぞお気軽にご相談ください。

ストレスからくる疲れやこころの病を、日常とは違った環境でゆっくりと癒やします。

入院

## ストレスケア病棟/ 癒しの空間「悠々」

個室ないし二人部屋で、神経症・うつ病などのストレス関連疾患の治療を行います。リラックスできるゆったりした環境の中での静養に加え、集中的な薬物療法やカウンセリング、またアロマセラピーやヨガなど身体感覚を活性化させる治療プログラムも取り入れています。休息を目的とされる方にはクリニカルバスをご用意しています。



### 見つめ直される、ストレスケア病棟の役割。



ストレスケア「悠々」・回復期病棟  
看護師 西村操子(京都府出身・天秤座)

「悠々」は、これまでうつ・ストレス疾患の方の治療を行ってききましたが、入院復職トレーニングを開始し、さらにプログラムを充実させていきます。私自身は様々な場面での看護情報を共有しながら、お互いの看護レベルを向上させ、患者さんのうつ症状の改善に全力を尽くしたいです。

### 入院は、うつにとってとても有効な治療法の一つです。

うつには入院による休息が有効です。入院することで、ご自身に「大変な状態になっている」ことに気づいてもらい、そしてご家族には「もっと大変な状態になることを避ける」安心を提供できます。症状にあわせた身体管理が24時間可能なので、薬の調整も外来通院に比べるとより適切に行えます。万が一、副作用が出たときにも速やかな対処が可能。また、うつは症状との距離がととても大切な病気です。症状を症状として受け止め本人がのみこまれない、ご家族が巻き込まれないための「枠」の提供も、入院のメリットの一つです。

誰もが安心して診療を受けられるよう、専門外来で受付を行っています。

外来



### 新田辺 カウンセリングルーム

カウンセリングを通じてその方が本当に望まれる生き方を見つけ、より楽な生活が送られるよう、サポート。



### 新田辺診療所

こころの不調を感じはじめた方に対して、診療・面接や薬物療法を通じて一緒に改善を図っていきます。



### 京都駅前 メンタルクリニック

仕事をしながらでも治療が行えるよう、夜間診療(夜診:16時~20時)を中心に診療を行っています。



### 心療内科 (うつ・ストレス外来)

対処方法だけでなく、その原因を患者さんとともにじっくり時間をかけて探り見直していきます。

## 地域とともに歩む病院へ。 第2回情報交換会が開催されました!

日頃から連携させていただいている総合病院の地域連携室の方々をお招きし、精神科病院の実際(精神科の受診・入院に必要な情報、手続きについて)や、当院の疾患別治療について詳しくご説明するとともに、館内見学などを行いました。精神科の診療は、ご本人と医師との間の契約に基づく行為であるため、診察以前に受診する意思の有無を確認することが重要である点や、入院する際に必要となる精神保健福祉法における入院形態や保護者の規定など、実際に精神科に患者さんをご紹介いただく際のポイントについてもお伝えしました。当日は、12施設から19名の方が参加され、貴重なご意見を多数いただきました。ありがとうございます。



意外に近いよ!



## アクセス便利な宇治おうばく病院



### 電車をご利用の場合

※合計時間には送迎バス利用時間も含まれています。  
※表示時間は予想時間です。実際とは異なる場合があります。

#### 京阪京橋駅から59分



#### 京阪祇園四条駅から45分



#### JR大阪駅から72分



#### JR草津駅から60分



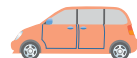
#### JR堅田駅から60分



#### JR奈良駅から53分



無料送迎バスで約5分



### 車をご利用の場合

※表示時間は予想時間です。実際とは異なる場合があります。

#### 新名神 亀山ICから60分



宇治東ICから約5分

#### 名神 栗東ICから28分



宇治おうばく病院

#### 名神 吹田ICから34分



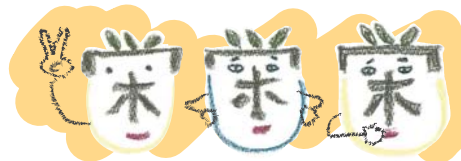
宇治西ICから約10分

#### 阪神京都線 十条から20分



宇治おうばく病院

京都府内はもちろん、大阪、奈良、滋賀からも意外に近く、来院しやすい場所にあります。どうぞお気軽にお訪ねください。



ボクたちが誰かって? それは次号のお楽しみ♪

### 編集後記

第2号もすっぴんだったので発行までに時間がかかってしまいました。その間に、世の中には不況の嵐が吹き荒れるようになり、こうしたときにも沈みがちですが、こうしたときこそ、この健康の目に向けていただけたらと思います。今回は、誰でもかかる可能性のあるうつ病やストレス関連疾患への治療やリハビリをご紹介しました。私たち自身も、「もし自分や家族がうつ病になったら、どうしよう」として治療を受けたいな」と思えるような治療環境や人、メニューをそろえたいと思っています。こちらが弱ったときに思い出しただければ幸いです。

(広報委員会 片桐陽子)

### “よりそって医療、よりそってケア” 栄仁会スタッフ募集

- 職種** ①看護師 ②准看護師 ③看護補助者(臨時のみ・無資格可) ④薬剤師
- 勤務** ①② 8:30~17:00・16:45~翌8:45(病棟2交替)  
③ 8:30~17:00(早出・遅出・夜勤有/週5日)
- 待遇** ①②④ 年間休日113日、有給休暇・特別休暇・各社保完備 ③各社保完備  
①② 常勤者には、就職支度金として20万円支給!!
- 応募・問い合わせ** 詳細はお気軽にお電話ください。  
0774-31-1362(担当/総務管理室 松本)

院内  
保育所  
完備!

法人事業所介護スタッフも  
同時募集

(表紙モデル) 統合失調症 医長 岡 正悟(京都府出身、みずがめ座) 急性期病棟 医師 竹田 明子(京都府出身、うお座)

携帯サイトは、  
こちらから。

