

もっと知りたい、健康のこと。

日赤News

静岡赤十字病院広報誌

2024年・秋冬号

vol.372

|季刊発行|

[特集]

「病の中でも、自分らしく」

総合病院において 精神科が果たす役割

ほっとニュース

当院乳腺外科の臨床経験が

医学雑誌

“JAMA Oncology”に掲載

しずおかクロス NAVI

第9回「しずおか日赤まつり」

11月9日に開催

information

第3回 市民公開講座

開催のご案内

栄養課考案!

湯煎用調理袋で“オムライス風ごはん”

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ: 総合病院の精神科

「病の中でも、自分らしく」 総合病院において 精神科が果たす役割

身体の不調に伴い、不安や落ち込みなど心理面で大きなダメージを受けることは少なくありません。一人ひとりの患者さんが、病のなかでも自分らしく安心して治療に向き合うために総合病院の精神科にはさまざまな役割が求められています。

教えて
ドクター
Q & A

精神神経科

長谷川 花 部長

今年4月に着任した長谷川先生、優しい笑顔と明るく穏やかな話しぶりが印象的です。趣味はダイビングで、静岡では西伊豆がお気に入り。取材当日も可愛らしい海の生き物が描かれたカラフルなシャツを着こなすなどチャーミングな一面も！

Q 「気分障害」とはどんな病気ですか。

A 代表的なものにうつ病や双極性障害が挙げられます。うつ病とは、抑うつ気分などにより趣味ができなくなったり、食事や睡眠などあたりまえの生活ができない状態が長く続く症状のこと。また双極性障害とは、気分が異様に高揚し、活動的になる躁状態とうつ状態を交互に繰り返す病気のことです。うつ病は誰でもかかる可能性があるという意味で、以前は「心の風邪」と例えられましたが、病気と共に人生を歩むので、風邪よりも重く、時に重篤化することもあります。しかしきちんと治療を続けることで自分らしい人生を送ることは可能です。

Q 当院のリエゾン診療について教えてください。

A 「リエゾン」とはフランス語の「liaison（つなぐ、連携する、橋渡しをする）」に由来する言葉で、精神科の知識を必要な人につなぎ、患者さんをケアする活動を指しています。元々身体疾患で入院した患者さんでも、治療の過程で精神面での不調が問題となるケースは少なくありません。当院では日頃患者さんに接することの多い看護師、精神保健福祉士、精神科医がチームとなり、それぞれの専門性を発揮しながら、精神的、社会的に困難な状態にある患者さんを支えています。



多彩な役割が求められる 総合病院の精神神経科

2020年の厚生労働省の調査によれば、日本で一般病院と呼ばれる総合病院は7179施設あり、うち精神科を標榜しているのは1763施設。これら精神科はさらに有床と無床に分かれ、当院は無床総合病院精神科に当たります。当院の中で精神神経科が果たす役割は、地域から受ける外来診療、院内のコンサルテーションとリエゾン（右ページQ&A参照）、緩和ケア、地域の精神科病院との連携、スタッフのメンタルヘルスケア、院内や地域のメンタルヘルスの啓発・連携など多岐にわたります。

入院治療中の精神的不安を チーム体制でサポート

外来診療について今年7月の診断内訳を図に示します（下図）。最も多いのは気分障害圏です。うつ病や双極性障害の方が大半を占め、主に薬物療法と本人の生活スタイルに合わせた精神療法を行っています。全体では、当院で身体疾患も治療されている方がほとんどです。
リエゾンでは看護師・精神保健福祉士・精神科医がチームとなり回診を行っています。入院治療中にせん妄（夢と現実が混ざり混乱する状態）

身体疾患などが原因で起こる）をじた方や入院後にうつ病などが疑われる方、元々精神疾患をもたれて入院治療中の方などの精神的ケアや自殺企図後のケアを行います。

緩和ケアでは医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・事務員などでチームを組み、カンファレンスや回診を行っています。精神科医にできることは限られますが、不安や気持ちのつらさ、不眠など精神面のサポートに携わっています。

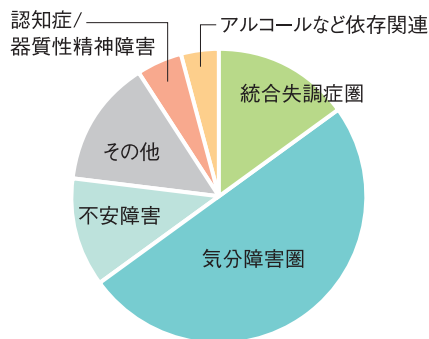
病を持って最も早期の時点で 自分らしく過ごせるように

病気が予防できれば一番よいのですが、どんなに気をつけていても病気になる時は誰にでも訪れます。大切なのは、いざ病気になった時の備えや対処。特に精神疾患は自分で気づくことが難しく、生活への支障も大きくなります。また、まだ偏見も強く、病を持ったことで仲間を失ったり自分が許せなくなったりと、二重三重の苦しみを負う方も多くおられます。悪いのは病気ですから、勇気を持って治療に繋がっていただきたいと思っています。

さらにはがんをはじめとする重篤な身体疾患では、精神力は治療を乗り切る原動力にもなります。身体疾患の治療には、メンタルヘルスを保つことも重要です。一精神科医にでき

ることは本当に小さく限界がありますが、つかの間でも支援の姿勢を保ち続け、病を持つ皆様が最期まで自分らしく過ごせるよう、お力になればと思っています。

図 当院2024年7月の外来診療データ



表紙で作ったのはこのメニュー

湯煎用調理袋で“オムライス風ごはん”



湯煎用調理袋は調理専用で作られたポリ袋。ドラッグストア、ホームセンターなどで手に入ります。



材料 (1人分)

米 70g (1/2合)
 野菜ジュース... 100cc ツナ缶 1/2缶
 水 大さじ1 卵 1個
 固形コンソメ..... 1/2個 塩こしょう..... 少々

作り方

- 湯煎用調理袋に米、野菜ジュース、水、砕いたコンソメ、ツナを入れてよく混ぜ、空気を抜きながら口を固く結んで30分ほど浸しておく。
- 別の調理袋に卵を割り入れ塩こしょうを入れ、よくもんで卵を溶きほぐし、空気を抜きながら口を固く結ぶ。
- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら1を入れて30分ゆでる。残り5分になったら2を同じ鍋に入れる。
- 30分経過したら湯から引き上げ、米の調理袋は10分ほどそのままおいて蒸らす。卵の調理袋は袋ごと水の中に入れて粗熱を取り、袋の上からもみほぐして炒り卵状にする。
- 炊き上がったごはん炒り卵をのせる。

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

栄養課 管理栄養士 (左より)

高尾美羽さん 桑原里沙さん



甚大災害の発生に備え、当院栄養課では非常時にも安全でおいしい食事を提供できるよう、2ヶ月毎に炊き出し訓練を行っています。表紙に登場してくれたのは真剣な表情で訓練に臨んだ若手管理栄養士。当該課案レシピ(左欄)は驚くおいしさ、家庭での災害食の参考にぜひお試し下さい。



左より 新谷恒弘部長、
松島宏和医師、菊池雅之医師

当院乳腺外科の 臨床経験が 医学雑誌

“JAMA Oncology”に掲載

増加の一途をたどるばかりの乳がんですが、対する治療法も日々進歩を続けています。そんな中、当院乳腺外科の臨床経験が、世界的に権威のある医学雑誌のひとつ“JAMA Oncology”にケースレポートとして掲載されました。

当院乳腺外科ではかねてより積極的に先端治療を導入しており、手術においては、県内でいち早く内視鏡下手術を取り入れるなどより低侵襲な手術を心がけています。薬物療法においても、最新のエビデンスに基づいた薬物療法を行うとともに、抗がん剤による脱毛を軽減すべくPAXMAN頭部冷却装置を積極的に取り入れております。

一方、多岐にわたる有害事象が生じることもあり、時には緊急性の高い病態に直面することもあります。

当院乳腺外科グループでは、いかなる状況にも対応すべく、医師、薬剤師、看護師、技師、その他コメディカルからなるチーム医療を円滑にすることで、患者さんに安心して治療を受けていただける環境を整えております。

患者さんに満足いただける質の高い医療を届けられるよう、これからも実直に乳腺診療に向き合って参ります。

暮らしに役立つ情報をおとどけ しずおかクロス NAVI

第9回「しずおか日赤まつり」 11月9日に開催



5年ぶりの復活！地域みなさんともっとクロス

地域の皆さまとの交流を目的に2012年より実施している当院恒例のイベント「しずおか日赤まつり」。感染症拡大への懸念から2020年以降開催を見合わせてきたこの催しを、5年ぶりに開催します。

今年は「防災」をテーマに、日常の備えとして今すぐ役立つ情報を盛りだくさんに紹介。また毎回大人気の健康相談や、コンサート、救護服が着られるなりきりコーナーなど、小さなお子さんから高齢の方まで楽しめる体験ブースをご用意しています。

職員一同、皆さまのご来場をお待ちしております。



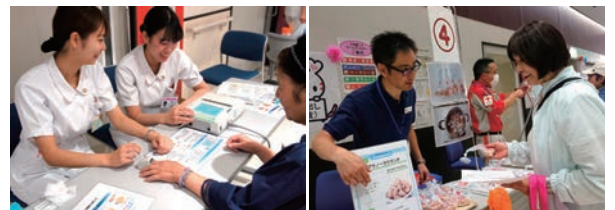
日時：2024年11月9日（土）10:00～14:00

場所：当院 1号館 および 2号館 1・2階 他

お問い合わせ：054-254-4311（代表） 日赤まつり担当まで

※実施に関する詳細は当院ホームページのご案内をご覧ください。

※内容は変更される場合があります。あらかじめご了承ください。



INFORMATION インフォメーション

市民のみなさんともっとクロス！ 第3回 市民公開講座開催のご案内

開設90周年を記念してスタートした「市民公開講座 市民のみなさんともっとクロス！」。第3回は、歳を重ねるにつれて気になる人の多い「難聴」と、高齢化社会が進む現代において避けて通れない「認知症」をテーマにお送りします。気になることに関する質問、相談も大歓迎です。お気軽にご参加下さい。

講演
1

難聴

～皆が十分に聴覚を
活用できる社会を目指して～

近年、難聴の諸問題が指摘されております。難聴に関わる諸問題と補聴器使用のキーポイントをお伝えします。



耳鼻咽喉科部長
川崎泰士

講演
2

最新の認知症診療

&ご家族に期待されること

認知症は、なつてから考えるのではなく、元気なうちから予防する時代です。最新の治療法も解説します。



脳神経内科部長
小西高志

日時：2024年12月3日（火）14:00～15:30（開場13:30）

会場：札の辻クロスホール

静岡市葵区呉服町1-30 札の辻クロス6階（伊勢丹向かえ）

参加費：無料

お問い合わせ：054-254-4311（代表）

総務企画課 市民公開講座担当

往復ハガキまたはメールによる事前申し込みが必要です。

●往復ハガキの場合

往信面に必要事項（①氏名、②住所、③電話番号、④難聴、認知症についての質問）、返信面に返信用宛名を明記の上、420-0853 静岡市葵区追手町8-2 静岡赤十字病院 総務企画課までお送り下さい。

●メールの場合

件名を「市民公開講座参加申込希望」とし、本文に必要事項（①氏名、②住所、③電話番号、④難聴、認知症についての質問）を明記の上、kikaku@shizuoka-med.jrc.or.jp 宛に送信して下さい。