

令和5(2023)年 2月

vol.



Contents

Okadai活動紹介:服薬指導

• 関係団体紹介:栃木県断酒ホトトギス会

• 教えてドクター / : うつ病ってどんな病気?

• 連載:診察室より

• 外来診療のご案内

写真: 岡本台病院 薬剤科

薬剤科では、調剤・鑑査、服薬指導等の業務を 行っています。



敷地内 全面禁煙 当院では受動喫煙防止のため敷地内全面禁煙となっています。 受動喫煙の防止にで協力ください。

発行:(地独)栃木県立岡本台病院

Okadai 活動紹介 服薬指導



服薬指導とは、患者さんに適切な薬物治療を提供するため、薬剤師が服 薬方法や取り扱いについて説明することです。薬の中には正しく飲まな いと、効果が十分に発揮できなかったり、副作用が出やすくなるものが あります。服薬の時間や回数、量、保管方法についての説明に加え、す でに飲んでいる別の薬との飲み合わせや、患者さんのアレルギー、既往 歴、検査値情報などをもとに、一人一人の患者さんが「安全に」薬物治療 を受けられるようにサポートします。

~ 当院における服薬指導の流れ ~

医師から服薬指導の依頼を受けた薬剤師は、服薬指導にあたり、該当患者さんの情 報収集を行います。

具体的には、検査値、嗜好品(飲酒、喫煙等)、アレルギーの有無、既往歴、副作用 歴などです。得られた情報をもとに、お薬の飲み合わせなどを確認し、安全に、そし て安心してお薬を飲んでいただくためのお話をさせていただきます。服薬指導では薬剤 師が一方的に話を進めるのではなく、患者さんのお話をしつかりと伺いながら、患者さ んが感じている疑問や不安を一つ一つ解決することを意識して行っています。



関係団体紹介 栃木県断酒ホトトギス会

【 栃木県断酒ホトトギス会の名前の由来 】

栃木県の断酒会は、株式会社大貫商店の専務取締役であった大貫純一郎氏が昭和45年に 3人の同志とともに結成しました。「ホトトギス会」の名前の由来は、徳川家康の「鳴かぬなら鳴くまで 待とうほととぎす」の句から来ています。酒害者が容易に断酒に踏み切れなくともじっと我慢して説得に 努めなければならないという心境を重ねて名付けられたと言われています。

【 活動内容 】

栃木県断酒ホトトギス会は現在 90名の会員で活動しています。宇 都宮、北部、南部、西部、両毛の 5ブロックで酒害相談員が相談対 応を行っているほか、14カ所の会 場で定期的に断酒例会が開催され ています。断酒例会は、自らの酒 にまつわる体験を話すことで様々 な失敗を反省し、新しい生活を考 えるための場です。



断酒例会の様子

また、最近はオンラインでの酒害相談や例会も実施しています。

例会には家族も参加でき、アルコール依存症患者を持つ家族同士で悩みを共有することができます。

【 栃木県断酒ホトトギス会と岡本台病院の関わり 】

当院は、平成元年にアルコール診療を開始したことをきっかけに、平成4年から本格的に入院プログラムの一環として院内例会を 開催しています。院内例会では、断酒会員の協力を得て、入院患者に対して自らの酒害体験について話をしてもらっています。現在 は、新型コロナウイルス感染症対策により対面の院内例会の実施ができないため、オンラインの開催を検討しています。

また、入院中の患者さんに断酒会を紹介し、退院後に参加される方もいます。断酒継続のためには、通院・服薬とともに自助グループ に参加することが重要であるため、栃木県断酒ホトトギス会と連携を図り、アルコール依存症患者の回復支援に取り組んでいます。

教えてドクター! うつ病ってどんな病気?



◆うつ病ってどんな病気?

精神科で一番よく聞く病名は「うつ」だと思いますが、意外に難しい言葉です。 次のうち、「うつ」に当てはまるものはどれでしょうか? ○×クイズで「うつ」のことをどれだけ知っているか、チェックしてみましょう。

- うつ」 になると気持ちが落ち込んだりイライラしたりする。 うつ」 がひどくなると食事ができなくなったり、やる気が出なくなったりする。 うつ」 の時はいつもなら楽しめることが楽しめなくなることがある。 うつ」 になるとお金や健康の心配をしがちである。 うつ」 になっている人は申し訳なく感じて他人に相談できないことがある。

答えは全て○です。

ここに出ている以外にも、不安が強まったり、寝付けなかったり、夜中に目が覚めてしまったりすることがあります。「うつ」になる一番代 表的な病気はうつ病ですが、他の原因でもなることがあります。このチェックはうつ病だけでなく他の原因による「うつ」にも共通します。



◆親しい人が「うつ」 になったら?

では、身近な人が「うつ」になった場合、次の対応で正しいものはどれでしょう? ○×クイズでチェックしてみましょう。

- **眠れる方がよく治るので、お酒を飲んででも寝た方が良い。**
- | 身体を動かさないと気分も滅入るし寝つけないので、無理にでも身体を動かす方が良い。 | 気分が落ち込んだら自分もそういうことがあった、と共感する方が良い。 | 身体の病気の治療は中断して精神科に行った方が良い。 | 無用に体力を消耗しないよう、遊ぶ暇があったら休ませる方が良い。

答えは全て×です。

睡眠は大切ですが、アルコールは頭の働きを抑えて落ち込みを悪化させます。また、酔っ払うと感情が 不安定になりやすく、自殺につながるおそれもあり非常に危険です。身体を動かせるくらい「うつ」が回 復していれば動かしてもいいですが、何事も無理してやるのは良くありません。

伊集院 将

ljyuin Susumu

◆資格·学会認定等

- ·精神保健指定医
- ·精神保健判定医
- ·臨床研修指導医 · 日本精神神経学会専門医
- ·日本精神神経学会指導医

ちょっとした気晴らしや楽しみができるようになるのは良いことなので、無理に休ませる必要はありません が、すぐに疲れてしまうので、頑張りすぎは避けましょう。

周囲の人は安易な共感を避けるほうが無難です。自分もそうだったから、と言われると状態を軽く見られた と感じて、次の相談ができなくなりがちです。病気として治療される「うつ」は、ちょっとした気分の落ち込み とは全く別物です。切り傷と骨折ぐらいの差があると思ってください。

まずは、私たちに相談し、苦しい状況から脱出する道を一緒に見つけていきましょう。

連載 診察室より



医 師

三浦 佑和

- ◆資格·学会認定等
 - ·精神保健指定医
 - ·日本精神神経学会専門医
 - ·日本精神神経学会指導医

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、日常生活が制限され、ストレスを感じている方が多い のではないでしょうか。そんなストレスに対抗する力、心の回復力を意味する"レジリエンス"と いう概念があります。ストレス社会と言われる現代において、レジリエンスは心身を健康に保ち、 社会生活で力を発揮するために必要な要素として注目されています。アメリカ心理学会 (APA) で 「レジリエンスを築く10の方法」が提唱されておりましたので紹介します。

- 1. 家族や友人と良好な関係を維持する
- 2. 危機を乗り越えられない問題としてとらえない
- 3. 変化を生活上での一部分として受け入れる
- 4. 現実的な目標を立て、それに向かって進む
- 5. 不利な状況であっても決断し行動する
- 6. 努力してもうまくいかないときは、自己発見のための機会だと思う
- 7. 自信を深める
- 8. 長期的な視点を持つ
- 9. 希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、心配するよりも望むことを考える
- 10. 自分の心と体を大切にして、定期的な運動やリラックスできる活動に取り組む

いかがでしょうか。皆さんの生活をさらに健康的なものにするヒントになればと思います。私も 日々の診療において、患者さんが元々持っているレジリエンスを引き出し、さらに高め育てられる ように関わっていきたいと思います。

外来診療のご案内

028-673-22

診療受付時間【月~水曜日】 8:50~11:00 ■当院の外来は全て【予約制・主治医制】となっています。 【木・金曜日】 8:50~15:00

初診・再診に関わらず、予約時間を守って受診していただくようお願いいたします。

■主治医によって受付順が前後することがありますので、ご了承ください。

■当院では医薬分業の一環として、外来患者様には【院外処方せん】をお薦めしています。 詳しくは、主治医又は薬局にご相談ください。

予約受付時間【 月~金曜日 】

● 初診予約

14:00~16:00

● 再診予約及び予約変更 12:00~16:00

精神科一般外来

統合失調症、双極性障害、不安障害など、幅広い精神疾患に対し、精神療法や薬物療法を用いて治療に当たります。

	月	火	水	木	金
初診 (9:00~)	(交代制)	(交代制)	(交代制)	寺石*	(交代制)
再診 (9:00~)	天野 山口 小林 市川	田中 三浦 田﨑 岡田*	高橋 豊田	竹内※ 白木 北林 寺石*	原 光野 田﨑 清田*
再診 (13:00~16:00)				寺石*	清田*

アルコール・薬物専門外来

*非常勤医師 ※10時台の診察なし

アルコール依存症の治療が中心ですが、栃木DARCと協力して薬物依存症への支援や 近年問題となりつつあるインターネット依存やギャンブル依存にも対応できるよう準備しています。

	月	火	水	木	金
初診				山口	田中
再診	天野・山口	山口	天野	天野	北林

上表は令和5(2023)年1月1日現在のものです。最新の情報につきましては病院ホームページにてご確認ください。

■交通のご案内

睧

交通機関をご利用の場合

- JR宇都宮線・岡本駅西口から徒歩15分(タクシーで5分)
- JR宇都宮駅からタクシーで 15分
- 宝木団地発 (JR宇都宮駅経由) の関東バス 「奈坪台中央(奈坪台)」行き「金井台中」下車徒歩5分、 又は「釜井台団地」行き「釜井台団地入口」下車徒歩10分

お車をご利用の場合

- 東北自動車道、宇都宮ICから30分
- ・ 北関東自動車道、上三川ICから30分



■ 精神科救急医療相談電話のご案内

夜間・休日に具合が悪くなり、かかりつけの医療機関に相談できないときは、下記の精神科救急医療相談電話にご相談ください。

~0570-666-990

平日/17:00~22:00 土日祝日/8:30~22:00 ※休日前夜は24時間受付

令和4(2022)年4月から地方独立行政法人としてスタートした岡本台病院は、間もなく1年を迎え ます。2年目以降も、引き続き患者さんやご家族が安心して受診・療養できるよう、病院一丸となって 取り組んでまいります。

(広聴広報委員会)

本誌に対するご感想やご意見等をお待ちしております。 下記 Email アドレス宛てにご連絡ください。

Email: info@okamotodai.jp

※右記のQRコードを読み取りいただいても結構です。



地方独立行政法人 栃木県立岡本台病院

〒329-1104 宇都宮市下岡本町2162 TEL 028-673-2211 FAX 028-673-2214

