



栃木県民のための
地域精神医療情報ネットワーク誌

Okadai NEWS

令和5(2023)年 11月

vol.
13



Contents

- 特集：退院後の生活について
- Okadai活動紹介：医療安全管理部
- 教えてドクター!：ギャンブル障害（ギャンブル依存症）ってどんな病気？
- 連載：診察室より
- Topics：外来診療時間の変更について
- 外来診療のご案内

写真：医療安全管理ラウンド（職場巡視）の様子
医療安全活動の一環として、週に1回職場巡視を実施しています。



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。
受動喫煙の防止にご協力ください。

発行：(地独) 栃木県立岡本台病院

【退院後の生活を支えるサービスがあります！】

退院後に地域で生活を送る患者さんの中には、不安を感じたり、誰に相談すればよいのかわからない方もいらっしゃるかもしれません。人それぞれ悩みや不安は異なると思いますが、地域で受けられるサービスのことを知っておくと“いざ”というときに困らないと思います。

地域で受けることのできるサービスを大きく分けると、3つあります。

障害福祉サービス

日常生活や社会生活を営むために必要な訓練等の支援を提供する「訓練等給付」と、日常生活に必要な介護の支援を提供する「介護給付」の2種類があります。地域には様々な事業所があり、相談支援専門員を介してサービスの利用調整を行っていくことが望ましいです。
例) 共同生活援助（グループホーム）…障害のある方が共同で生活を行い、世話人などにより生活の支援を受けることができるサービスです。食事の提供、入浴、排泄、金銭管理、健康管理、緊急時の対応などの支援を受けることができます。

地域生活支援事業

市町村ごとの事業で自立した生活を送れるよう、創作的活動または生産活動の機会提供、地域社会交流の促進を行います。
例) 地域活動支援センター…障害がある方の日中の活動をサポートする通所福祉施設です。

医療サービス （精神科訪問看護）

精神疾患を抱える方や精神的なサポートが必要な方のご自宅へ看護師が伺い、日常生活ケアやこころのケアを行います。利用者、ご家族、医師や保健師・看護師などの医療チームで相談しながら現状の悩みや不安を解決していきます。

サービスの内容によっては、お住まいの市町村ごとに申請窓口や申請方法が異なることがあります。気になることがありましたら、お気軽にソーシャルワーカーにご相談ください。

Okadai 活動紹介

医療安全管理部

【医療安全活動】

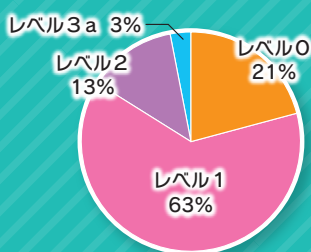
安全管理体制の構築及び事故防止を図るシステムづくりのため、組織横断的に活動しています。

令和4（2022）年度から専従の医療安全管理者を配置し、各部署のリスクマネージャー（医療安全推進者）と連携して医療安全活動に取り組んでいます。

安全な医療の提供のために、ヒヤツとした、ハツとした出来事を速やかに報告し、発生状況や要因を共有して再発防止対策を講じています。週1回院内を巡回し、エラーを誘発する環境はないか現場確認を行い、内在するリスクの低減を図っています。

また医療安全に対する意識・技能の向上のため、新規採用者オリエンテーションや全職員を対象とした職員研修を開催しています。

令和4年度ヒヤリハット報告
全928件 内訳



レベル	内 容
0	エラーや機器の不具合があったが患者には実施されなかった
1	患者への実害はなかった
2	患者に影響を与えたが、処置や治療は要しなかった
3a	軽微な処置や治療を要した（消毒、湿布、鎮痛剤投与など）

【院内感染防止活動】

多職種が協働して感染制御チームを編成し、院内感染防止に向けた活動を行っています。

感染症に対する防御能力が低下している患者さんも多く、感染制御チームによる職域巡回の実施や、感染症発生状況に合わせた対応策の検討を行っています。

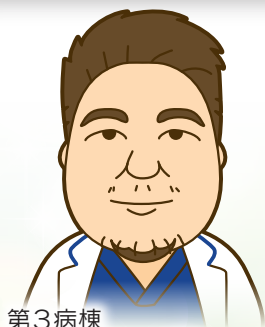
安全な医療を遂行するためには、患者さんの協力が必要です。お名前の確認や感染防止のためのマスク着用等、ご協力をお願いします。



R5.9.21 院内感染対策研修会

教えてドクター！

ギャンブル障害（ギャンブル依存症） ってどんな病気？



第3病棟
医長

竹内 祥貴

Takeuchi Yoshitaka

◆資格・学会認定等

- ・精神保健指定医
- ・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
- ・ギャンブル等依存症研修（治療指導者養成研修）修了

こんにちは。

突然ですが、皆さんギャンブルをした経験はありますか？私はたくさんあります。

今回はギャンブル依存症についてお話しします。

最近では、いわゆるカジノを含むIR整備法の話が出た頃に、日本はギャンブル依存症の人が多いというニュースを目にしたと思います。ギャンブルに限らず依存症は色々な種類があり、しかも身の回りに溢れています。聞くとところによると現代人はみんな砂糖の依存症だそうですよ。

依存症を起こしてしまう脳の誤作動についてお話しします。

私たちの脳は過去に大きく幸せを感じたものをしっかり覚えて、また追い求める機能があります。楽しいこと以外にも、お金をもらう、美味しいものを食べると脳は幸せを感じます。そうすると、幸せを感じるために脳はまた私たちに同じ行動をさせようとします。突然無性に行きたくなるラーメン屋さんがあったりしませんか？それは脳に操られているのかも…。

ギャンブル依存症は、脳がギャンブルで幸せを得た経験をもとに、『ギャンブルをすると幸せになれる』と勘違いしてギャンブルをさせようと操る病気です。反対にギャンブルをしないと脳は非常に強い苦しさを感じます。

『ギャンブルがやめられないのは意志が弱い』

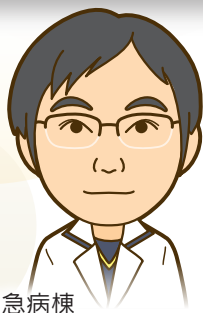
こんなことを言われた経験はありますか？ ひょっとしたらそれ、違うかもしれませんよ？

ギャンブル依存症にお悩みの方は、栃木県精神保健福祉センターや当院をはじめとする専門医療機関に一度、相談してみたいはいかがでしょうか。



連載

診察室より



救急病棟
医長

篠崎 将貴

Shinozaki Masataka

◆資格・学会認定等

- ・博士（医学）
- ・精神保健指定医
- ・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
- ・日本臨床精神神経薬理学会専門医
- ・認知症診療医
- ・とちぎオレンジドクター

「ストレスを感じたことがない!」という方はいますか？ストレスは日常に溢れており、負荷がかかりすぎると心身に不調を来します。

今回は、厄介なイメージのある「ストレス」の豆知識をお伝えします。

“ストレス”は、元々は「物体に圧力を加えることで生じるゆがみ」を示す物理学の用語でした。1936年に生理学者のハンス・セリエが、「外界の刺激に対する生体反応」にストレスという用語を用いました。

外界の刺激がストレスの原因なので、日常生活の良いことも悪いことも全てストレスになります。心理学者のホームズとレイは生活上のストレスを点数化しました。その中には、良いイメージのある“休暇”や“クリスマス”といったイベントもストレスとして点数化されています。

どうやら「ストレスゼロ生活」の実現は難しそうです。ストレスから受けるダメージを少しでも減らすには、ストレス対処法（「コーピング」と言います）を身につけることが大切です。いくつか代表的なコーピングを紹介します。

★問題焦点型コーピング	ストレスの原因に対して対処する	（例：嫌な人とは距離を置く）
★情動焦点型コーピング	感情を表出する、心の中にしまい込む	（例：思いきり泣く、日記に不満を書く）
★気晴らし型コーピング	気分転換をする	（例：趣味に没頭する）

コーピングスキルは他にも色々あります。避けては通れない「ストレス」。

コーピングスキルを身につけてうまく付き合っていきたいですね。

Topics

外来診療時間の変更について

令和5（2023）年10月から外来の診療時間が変更になりました。

■受付時間 8:50～14:00

■診療時間 9:00～15:00

木・金のみだった午後診療を

【月～金へ拡充】しました!!



※診療内容や休診日、受診の流れ等の詳細については、
当院 HP の【外来診療について】をご覧ください。

◀ URL : https://okamotodai.jp/outpatient_about23

診療受付時間【月～金曜日】 8:50～14:00
診療時間 【月～金曜日】 9:00～15:00

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

■当院の外来は全て【予約制・主治医制】となっています。

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、お薬の外来処方【院外処方】としています。

詳しくは、主治医又は薬局にご相談ください。

外来担当医一覧

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	伊集院 福田	安田 田尻	下田	下田 本郷	下田 長谷
再診	下田 田尻 市川 本郷	下田 長谷 藤田 岡田*	安田 福田 豊田	安田 篠崎 竹内※ 田崎 島田*	田崎 光野 原* 清田*

*非常勤医師

※10時台の診察なし

依存症外来（アルコール・薬物・ギャンブル）

アルコール依存症の治療が中心ですが、栃木 DARC と協力し、薬物依存症への支援やギャンブル依存症にも対応しているほか、近年問題となりつつあるインターネット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		豊田	市川	光野	天野 竹内★
再診		天野	天野 田中*	天野	竹内★

上表は令和5(2023)年11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。

★ギャンブル外来(午後)

交通のご案内

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～翌8:30 土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）/24時間

編集後記

落ち葉舞い散り冬の到来を身近に感じる季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。令和2年度に発刊した Okadai NEWS ですが、今回で 13 回目の発行になります。これからも皆様に当院の情報や活動、精神医療について、わかりやすく充実した内容をお届けしてまいります。

（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



【岡本台病院 HP】