



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6(2024)年 2月

vol.
14



Contents

- Okadai活動紹介：DPAT先遣隊派遣
- 特集：デイケアについて
- 教えてドクター！：発達障害ってどんな病気？
- 連載：診察室より
- 外来診療のご案内

写真：DPAT先遣隊活動の様子

令和6(2024)年1月1日に発生した令和6年能登半島地震の被災地に
当院からDPAT(災害派遣精神医療チーム)を派遣しました。



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

Okadai 活動紹介 DPAT 先遣隊派遣 ～被災地の現場から～

DPAT 先遣隊員の竹内です。石川県の能登北地域から帰ってきました。DPAT ってなんですか？という質問がまず来るといいます。DPAT は災害派遣で現地に向かう精神科の医療チームのことです。

実は被災地では意外にも精神科って凄く必要なんです。

災害の時は普段から通院している人だと、病院がやっていない、お薬がもらえない…困りますよね？これまで病気ではなかった人でも眠れなくなったり、不安を感じたり、慣れない避難所で病気になってしまったり…。あまり知られていませんが、我々はそんなときに出動して、診察や薬を処方したりしています。道さえあればどこへでも駆け付けます。



今回は石川県の七尾市、輪島市、穴水町で活動してきました。輪島市は携帯電話がほとんど通じない状況でした。避難所で悲しむ人、理不尽さに怒りを露わにする人、家族を亡くして呆然とする人、復興に向けてがむしやりに動く人。様々な人がいましたが、どの人も立ち直ろうとする人だと思います。まだ建物も崩れたままで道路も整備されていませんでしたが、趣のある街並みが戻るためのお手伝いが出来ていたらいいなと思います。

特集 デイケアについて

【どこにあるの？】

外来待合室にある階段を上った2階がデイケアセンターです。

【何をするとところ？】

精神科に外来通院されている方が、日中通所する施設で、それぞれの目標に向かって、また自分らしく安心して社会生活を継続するためにリハビリテーションをしますところ。1日利用する場合は「デイケア」、午前または午後の半日利用する場合は「ショートケア」といいます。

【どんなことをしているの？】

週間プログラムに沿って活動しています。活動日は月・火・木・金曜日です。通所日や参加プログラムは、目標や体調に合わせてデイケアスタッフと相談して決めていきます。



【利用するにはどうしたらいいの？】

利用には医師の指示が必要ですので、まずは主治医と相談してください。その後、利用開始前にデイケアスタッフと面談します。なお、当院のデイケアは主治医が他院の方でも利用できます。見学は随時行っていますので、デイケアスタッフまでお気軽にお問い合わせください。



		9:30～	13:00～14:30	10:00～11:30	14:40～
月	朝の会 ラジオ体操	はなしてみようサークル 日常の出来事から、テーマを出して みんなで話していきます	昼食・昼休み	ものづくりサークル 創作の時間です	帰りの会
火				ものづくりサークル 創作の時間です	
水		休館日			
木		ものづくりサークル 創作の時間です	リフレッシュサークル 卓球、トランプ、ビリヤード、散歩など リフレッシュできる活動をする時間です		
金		運動サークル 体調に合わせて、 からだを動かす時間です	音楽サークル 文字文字サークル		

※プログラムは変更する可能性があります



教えてドクター！ 発達障害ってどんな病気？



「自分って実は発達障害かも？」と心配になったことのある方、意外に多いのではないかと思います。最近では、テレビやインターネットで発達障害に関する情報を目にする機会も増えてきました。

発達障害は脳機能の発達のムラが大きく、自分自身が生きづらさを感じる、もしくは周囲の人間が困ってしまう場合に診断されます。発達障害の方の特性は生まれつきのもので、ある年齢で急に発症することはありません。大きく分けると自閉スペクトラム症、注意欠如多動症の2つに分かれます。それぞれの特徴を簡単にまとめてみました。



●自閉スペクトラム症 (ASD)

- コミュニケーションが苦手
(自分や他人の気持ちが分からない、状況を的確に読めないなど)
- こだわりが強い、パターン化した行動
(興味のあることだけに熱中する、状況の変化が苦手など)

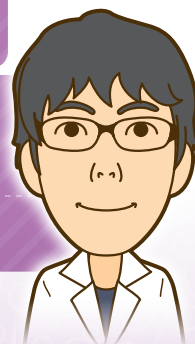


●注意欠如多動症 (ADHD)

- 不注意
(ケアレスミスが多い、物をすぐになくす、気が散りやすい、遅刻が多いなど)
- 多動性、衝動性
(じっとしてられない、順番を待てない、かっとなりやすいなど)



どれか一つだけの特性を持っている人もいれば、複数の特性をあわせ持っている人もいます。なにかの検査結果で分かるわけではなく、小さい頃から今までの生活の状況を聞かせてもらいながら、必要な時は心理検査を参考にして診断することになります。そのため、場合によって両親の同伴をお願いしたり、学校の成績表を持ってきてもらうことなどもあります。まずは、あなたの生きづらさを詳しく教えていただけたら嬉しいです。



医師
豊田 健裕
Toyoda Takehiro

連載 診察室より

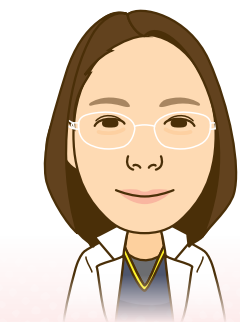
突然ですが、皆さんはアニマルセラピーという言葉を知っていますか？動物との触れ合いにより人の心に癒しを与えることで、目的や活動によって3つに分類されています。

- ① 動物介在療法：医療機関で医療従事者が精神、身体、機能的回復を目的に行う。日本ではごく一部の病院でしか行っていない。
- ② 動物介在活動：施設などで情緒的安定や生活の質の向上を目的に行う。日本で一般的に行われているアニマルセラピー。
- ③ 動物介在教育：学校などで動物との触れ合い方や命の重要性を学ぶ目的に行う。

アニマルセラピーの起源は古く、古代ローマ時代に負傷した兵士のリハビリに馬を使用したことが始まりとされているようです。家でペットを飼っている人は飼っていない人に比べ病院へ行く頻度が20%減ったというデータもあります。身体的にはセロトニン、ドーパミン、オキシトシンが増加し、不安軽減や抑うつ状態の改善、社会的には発言、会話の増加や円滑なコミュニケーションのきっかけとなりうることを期待されています。

おすすめの動物

- 犬 最もポピュラー。社交性が高く、人を恐れないため適している。
- 猫 猫が喉を鳴らすときの音(ゴロゴロ)は約20~50Hzの低周波数でストレス軽減効果があるとされる。またオキシトシン分泌量は犬より猫と触れ合った方が高い。



医師
田崎 みなみ

Tasaki Minami

◆資格・学会認定等
・日本精神神経学会専門医

人間関係の悩みは、職場でも学校でもストレス因の上位を占めています。人間関係に疲れている人のセルフケアとしてアニマルセラピーは一考の余地があるかもしれませんね。

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	下田 長谷
再診	下田 田尻 市川 植田	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6(2024)年2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

令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々に謹んでお悔やみ申し上げるとともに、被災地の方々に心からお見舞い申し上げます。
地方独立行政法人としてスタートした当院も間もなく3年目を迎えます。これから一歩一歩確かな歩みで、さらに皆様に頼りにされる病院を目指し、職員一同努力してまいります。（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】