



久居病院 広報誌 2023年12月号

FULL OF LIFE

いきいきとした
生活のお手伝いを

毎年秋に開催している当院の『ええやんか祭』が4年ぶりに帰ってきました！
雨天で完全復活とまではいきませんでした、
入院患者さまやデイケア通所の方々に賑わいました。



「気分が落ち込む」～それってうつ病？ 適応障害？

日々の生活の中で、「気分が落ち込む」と感じることは誰にでもあることです。しかし、その背景には、うつ病や適応障害などの可能性も隠れているかもしれません。精神科医として、これらの状況をどのように理解し、区別するかについてお話します。

まず、うつ病は気分の落ち込みに加え、無気力、睡眠障害、食欲不振、集中力の低下などの症状が見られる精神疾患です。これらの症状が毎日のように2週間以上続く場合、うつ病の可能性が考えられます。うつ病は単に「気分が落ち込む」状態を超え、日常生活や仕事に支障をきたすことも少なくありません。

一方で、適応障害は、大きな人生の変化やストレス源に対して心がうまく適応できずに起こる状態を指します。仕事や人間関係の変化、家族の問題などが引き金となり、不安、落ち込み、睡眠障害などを引き起こします。しかし、これらの症状はそのストレス源が取り除かれるか、適応できるようになると改善することが一般的です。

どちらの状態も初期段階での対応が重要です。まずは、周囲の理解と支援が大切です。家族や友人、職場の人々が温かいまなざしをもって接することは、患者さんにとって大きな助けになります。

また、自己判断せず、専門の医師に相談することをお勧めします。医師は、患者さん一人ひとりの状況を丁寧に診察し、適切な治療法を提案します。時には薬物治療が必要な場合もありますが、カウンセリングや生活の見直しも重要な治療法の一つです。

最後に、自分自身や他人の「気分の落ち込み」を見過ごさず、早期に適切なケアを受けることが、健康な心を取り戻す第一歩です。一人で悩まず、周囲のサポートを活用し、必要であれば専門医の助けを求めていただきたいと考えます。健やかな心は、豊かな人生を送るための基盤です。どうかお一人お一人の心の健康を大切にしてください。



医師 山本 佳将



わたしたちにできること～中学生の職場体験～

毎年秋ごろに、地域の中中学生を対象にした職場体験の受け入れを行っています。

今年度も久居中学校、久居東中学校の生徒の皆さんが来院し、看護の様子や作業療法、心理、デイケアなどの業務を3日間かけて体験いただきました。

以前に比べて体験に来ていただく人数が増え、新型コロナウイルスの経験などから医療従事者の仕事に対する意識が高まっているのではないかと感じました。体験を通じて、自身の将来について考えるきっかけになっていただければ幸いです。



イベントフォト

令和5年度(第14回)三重県精神科医療フォーラム

県内における精神科医療・医学知識の交流、調査研究事業の一環として、三重県精神科病院会が主催し、年1回開催しているフォーラムです。



第26回ひさい榊原温泉マラソン



本年度は大会担当病院をつとめ、院長をはじめとするメンバーが運営スタッフとして参加しました。当院看護師からは2題の演題発表が行われました。

Q どのくらい育休を取得しましたか？

A 2~3か月間取得しました！

Q 育休はどのように活用されましたか？

A 妻が里がえり出産をしなかったことから、自宅での子育てや家事をしました。

A 1人目の子供の保育園送迎や散歩、家事全般の手伝いを行いました。

男性の育休を取得したスタッフに

INTERVIEW

Q & A



Q 育休を取得して良かったですか？また機会があれば取得してみたいですか？

A 職場のスタッフにはご迷惑をかけましたが、育休取得により普段できない家族時間が増えて日々楽しかったです。

A 出来ればもう一度育児休暇を取得したいと感じました。

わたしの○○を紹介コーナー ルック♪ルック月

このコーナーではスタッフの自慢や
生きがいなどを紹介していきます！



体調の変化をきっかけにヨガに出会いました。「体と心は一体」であることを実感して、学びを続けています。インストラクターの資格を取得し、今はデイケアの運動プログラムの一部で活動を行ったりもしています。生きやすいからだづくりのお手伝いができるというなと思っています。



デイケアかざはや 制作紹介

ええやんか祭にて、制作された作品を飾らせていただきました。また12月の戸木地区総合文化フェアに出品いたしました。

施設見学やご利用に関する相談など、お気軽にお問合せください。



基本理念

人権の尊重
安全で良質な医療の提供

基本方針

- ・人権を尊重し、患者様に満足していただける医療を実践します
- ・患者様の自立と社会参加を実現する医療を目指します
- ・地域に信頼される医療サービスを提供します

医療法人

久居病院

診療科目：精神科・心療内科

〒514-1138 三重県津市戸木町5043
TEL059-255-2986(代) FAX059-256-7444
<http://www.hisai-hospital.or.jp>

外来受付時間

午前8:30～11:30
午後1:00～4:30

日	月	火	水	木	金	土
×	○	○	○	○	○	△



- ・久居インターより西（青山・名張方面）へ2km R165沿い
- ・久居駅よりバス12分【戸木神社前下車】
- ・久居駅よりタクシー7分