



しがはち便り



～うつ病のお話～



副院長 青木 崇

うつ病は、気分の落ち込みや興味・喜びの喪失、意欲や集中力の低下がつづき、元々の自分が出来ていた事が出来なくなるというパフォーマンスの低下をきたし、日常生活に大きな支障をきたす病気です。仕事や学校に行けなくなるなど、日々の生活がつらく感じられるようになります。そんなうつ病についてザックリとお話をしましょう。

日本では一生のうち約15人に1人がうつ病を経験し、女性は男性の2倍なりやすいとされています。また、孤独な状況や強いストレスがある人に多く発症する傾向があります。

うつ病にはいくつかのリスク要因があります


- 強いストレス(良い事も悪い事も)や過労
- 人生の転機(進学、転職、離婚、退職など)
- 責任感が強い、真面目、融通が利かない、自分の思いを出せない、人に相談しにくい性格
- 認知症に伴う孤独や環境の変化
- 適応障害などから移行するケースなど


気分の落ち込み以外にも、次のような症状に注意が必要です

- 意欲や集中力の低下
- 不変や焦燥感の増大(イライラや落ち着かないなど)
- 睡眠の悪化(寝つきが悪い、途中で起きる、長く寝れない、寝すぎる、日中の眠気など)
- 食欲の低下や過食(体重の増減)



うつ病治療の基本は、まず**休養と環境の調整**です。学校や会社を休んだり(自宅療養をしたり中等症以上であれば入院も要検討)、仕事量などの調整を行う必要があります。

その上で薬物療法や心理療法が行われます。症状によりその人その人で合う薬が異なり、数種類の薬を順に評価しても、薬が効きづらい薬物抵抗性のうつ病の場合は電気けいれん療法(mECT)  が有効となります。

心理療法では、認知行動療法(CBT)が有効な場合があります。これは「物事の受け止め方」  や「考え方・その結果の行動パターン」に、その人特有の偏り(認知の歪みや、自動思考)があり、それを理解・修正し、従来の良くないパターンから脱して受けるストレスを減らす事で不調を改善したり、不調になりにくくするといった治療です。

薬物治療では、不調となっている脳内の神経伝達物質の働きを整える事で症状の改善を目指します。抗うつ薬の効果ができるまでにはおよそ4週間かかり、副作用とのバランスを見ながら用量を調整していきます。その為、中途半端な用量や、通院の中断や内服の**自己判断での調整・中止は危険**で、症状の悪化や予期せぬ不調をまねく事があります。その点が守れない場合は治療を開始できない場合があります。**気になる場合はいつでも病院に相談してください。**また、お薬の量を調整した際や、半年に1回程度で心電図や血液検査を行い、お薬の影響など安全を確認しながら治療を進めて行く事が大切です。

うつ病は適切に治療すれば回復が見込める病気ですが、再発しやすい特徴もあります。無理せず、気持ちを言葉にして周囲に伝える事や、認知行動療法の本を読んで取り入れてみたり、不調かな?と感じたら早目に医療機関に相談する事が回復につながっていきます。





認知症疾患医療センターおうみのご紹介。



認知症疾患医療センター おうみは、認知症の早期発見、早期治療を目指し、認知症に関する専門医療相談や認知症の鑑別診断を行っています。認知症かな?と思ったらまずはお相談ください。

専門医療相談員がご本人の様子をお伺いし、必要に応じて鑑別診断のための検査・診察の調整をいたします。診察では検査結果やご本人との面談、ご家族の情報などから認知症かどうかを診断し、結果を説明いたします。

※鑑別結果はかかりつけ医にもお知らせしますので、通い慣れた診療所や開業医、病院で治療を継続することが出来ます。



- ▶ 相談日 月～金曜日 (土日・祭日・年末年始除く)
- ▶ 相談時間 9:00～16:00
- ▶ 相談方法 来院・面談・電話相談
- ▶ 直通番号 0748-33-7106

外来診療予定表

	月	火	水	木	金	土
1 診		青木	濱名	青木	濱名	齋藤 (第1,3,5週)
2 診	山路	山柁	山路	齋藤	山柁	佐藤 (第2・4週)
3 診	佐藤	山本	齋藤	河合 佃	佐藤	石倉
4 診	河合	吉川	廣田	青木(宣)	吉川	交代制
5 診	—	—	—	—	榊井 有田	—
内科	—	—	今村	—	鈴木 (総診)	—
循環器	—	—	—	—	—	蘆原

外来診療は基本予約制です。事前にお電話でご確認ください。
※緊急診察はこの限りではありません。

- ・診療時間：午前9時 ～ 午後5時
- ・診療日：月曜日～土曜日 土曜日は平常通り診療しております。
- ・休診：日曜 祝祭日 年末年始 (12/29～1/3)



当院
ホームページ



令和7年9月吉日 発行
 発行者 公益財団法人青樹会 編集者 公益財団法人青樹会 広報委員会
 連絡先 広報室 代表番号 0748-33-7101

☆その他の情報は上のコードから
当院ホームページをご覧ください☆

患者 総合支援室 より 活動 報告



地域医療連携部
副部長 北村 誠

皆様こんにちは。患者総合支援室副室長の北村と申します。
当支援室は令和5年6月より本稼働し、早や2年2ヶ月が経過しようとしています。
患者様・ご家族様・地域の方々のために、切れ目のない質の高い支援が提供できる
ように各部門の多職種と連携し活動を行い、又サービスや満足度の向上に向け
ても日々取り組んでいます。前回に引き続き、活動の一部を紹介させていただきます。

1 ピアノ

1階外来待合室にて「待合室コンサート
2025」を6月2日に開催致しました。入院
患者様、精神科デイケア室利用者様、地
域住民からの一般参加も多くございました。今回は、ジャズピアニスト/
シンガーのケイコ・ボルジェソンさんをお招きしジャズ音楽以外にも
当院の要望にも対応して頂き「上を向いて歩こう」や「ふるさと」な
ども演奏して頂き、参加者と一緒に歌い一体感となり大変盛り上がり
ました。参加者が感動されている場面も拝見でき大変素晴らしい
コンサートとなりました。今後も、外来待合室フロアーを利用しコン
サート等のイベント開催ができればと考えています。



2 1階外来展示物

院内で、少しでも季節感を感じて頂くように、季
節時期に応じた展示を行っております。外来・入院
患者様やご家族様など、病院正面入口や外来待
合室からも観賞できるようにしております。今回
は、写真の通り7月:七夕 8月:夏祭り(川柳など)
精神科デイケア室利用者様にもご協力を得て展示
させていただきました。



3 中庭

中庭の手入れを行い、外来・入院患者様、ご家
族様に対し「癒しの空間」を提供できるように工夫
しています。今回は、季節時期に応じた花「マリーゴールド」や「風車」など設置し、少しでも
夏らしく清涼感を感じて頂く様にしました。更に「ベランダ(机・椅子)」も設置し更に「ほっとし
た空間」が提供できるようにしております。是非、楽しんで頂ければ幸いです。



院内においても季節感を感じて頂き、「ゆっくり落
ち着いた癒しの空間」が提
供できる様、満足度向上に
深めていきます。

繰り返して仲間とワイワイ

Ranran

患者総合支援室 (福祉用具管理)

《福祉用具のメンテナンス》

院内では入院患者様や外来の来院者様が安心して移動いただけるように、車いすや歩行器などの福祉用具を設置し必要な方々に貸し出しを行っています。また定期的に安全チェックを行い、安全に使用いただけるようにメンテナンスを心掛けています。

患者総合支援室では、福祉用具の担当者を設置し、庶務課との連携を図り院内の車いすや歩行器に不具合や破損が認められた場合には、できる限り補修対応を行い、より安全にまた快適に使用いただけるよう取り組んでいます。

診療部 次長
横田 治



病院ホームページ (看護部門) リニューアルのお知らせ


皆様こんにちは！当院の看護部の想い・取り組みを広くお伝えたく、この度ホームページに看護部ページを8月より追加しました。

このリニューアルプロジェクトを、「看護部ワ

クワクワ大作戦！」と銘打って、これから看護

職への道を目指そうとしている方、当院へ興味をお持ちの方などに広くホームページを通じてワクワクして頂きたいとの思いで作成しました。働く私たちも、このプロジェクトを通じてワクワクしたい！との思いで、約1年間取り組みました。

メンバーは、看護師のみならず、医師や広報室スタッフの多職種が看護部をPRすることに協力してくれる風通しの良い職場です！

YouTube  では新卒採用・中途採用・男性スタッフ・ママさんスタッフ・看護助手などいろんな立場で実際に働くスタッフのインタビュー動画を見ることができます。公開から間もないですが、多くの方のアクセスを頂き嬉しく思っています。お時間がある時は全体をゆっくりと、お時間がない時でもインタビュー動画や「5分でわかる滋賀八幡病院」のダイジェスト版からサクッと一度見て頂ければ幸いです。私たちの想いと、たくさんの働く仲間

の笑顔と元気が詰まっています。

リニューアル
ページ



コードを読み取って
チェックしよう！！



病床管理室 副室長
佐橋 奈緒美

