

社団法人岐阜病院 機関誌まごころ

まごころ

「まごころ」は、社団法人岐阜病院の機関誌です。



第 **4** 号



今回は重々しいテーマですが、大変重要な問題なので、あえてこのテーマを掲載させていただきます。

1998年以降、国内の年間の自殺者数は約3万人となっています(岐阜県内でも約500人です)。3万人というのは、岐阜県でいうと山県市や養老町の人口にあたります。また、平成21年度の交通事故死亡者数は5,000人弱です。つまり、自殺に比べれば、約6分の1に過ぎません。このように考えると、大変な事態が起きているということが実感できますでしょうか。

また、自殺をした方の大部分は精神疾患に罹患していたと言われています。その中でも特に、うつ病が占める割合が高く、約30%を占めていると言われています。逆に、うつ病患者の3分の2が自殺したいという考えが浮かび、全うつ病患者の10~15%が自殺するとも言われています。つまり、うつ病と自殺は非常に密接な関連があるのです。

では自殺を防ぐためには、どうしたらよいのでしょうか？ まず、周囲の者、患者さま本人が自殺の危険のサインを早めに掴むことが大切です。一般的に自殺のサインとしては以下のようなものが挙げられます。

- 自殺について話す
- 常に死について話し、考える
- 絶望感、無力感および無気力に関してコメントする
- 「私がここにいなければ良かったのに」または「去りたい」などと言う
- 悪化するうつ病(深い悲しみ、興味喪失、睡眠障害および食事量の変化)
- 非常に悲しい状態から予期せずして突然、非常に冷静な状態または幸せそうな状態に変わる
- 「死の願望」を持ち、死にいたる恐れのあるリスクを省みず、怖いもの知らずの行動をとる
- 以前好きだったことへの興味を失う
- 訪問または電話によって皆に別れを告げる
- 問題を整理し、未決事項を片付け、遺書を残す
- 自殺の手段のことで頭がいっぱいになり、どのように自殺するかについての情報を(インターネットなどにより)収集するとともに自殺する手段を求める



上記のことを踏まえ、対応しなければなりません。自殺の危険がある方に、周囲はどのように接したらよいのでしょうか？

◎「TALKの原則」ということが言われています。以下に示します。

誠実な態度で
話しかける
(Talk)

自殺について
はっきりと尋ねる
(Ask)

相手の訴えを
傾聴する
(Listen)

安全を確保する
(Keep safe)

この4つの頭文字を並べるとTALKになりますね。

つまり、自殺を考えている人に対して、何も聞かないというのは対応として間違っています。むしろ自殺について積極的に話すことこそ、自殺の予防につながっていくのです。

最後に、自殺は精神疾患だけでなく、経済問題・労働問題・身体疾患・人間関係など、さまざまな要因が絡み合って生じていると言われています。それでも、自殺念慮がある方は、「自殺するしか解決する方法がない」という心理的視野狭窄という状態に陥り、自殺を完遂してしまうことがあるのです。

上記のように周囲が対応することによって、自殺以外の方法がないのか一緒に考えることが自殺を防止することになっていくのです。



21世紀は心のケアの時代と言われるほど、近年めまぐるしく社会が変化し、現代人はさまざまなストレスを感じています。このような時代の中で、メンタルヘルスの必要性は特に重視され、その対応に必要な場の提供も同時に求められています。しかしながら、今までの精神科病院では、ストレスケアの場の提供が不十分であったのではないのでしょうか。岐阜病院のストレスケアユニットは、個々のニーズに合わせた快適な空間の中で、治療・援助を受けながら自己を見つめ、再編成し、再び地域社会へ戻っていくといった、看護や支援・設備面を充実させたケアの場としてご利用いただいております。

Q ストレスケアユニットってどんなところ？

A 本館7階にあり、一般病棟とは完全に区分されております。金華山などのすばらしい眺望がご覧になれます。ストレスケアユニット内は禁煙となっております。

Q 一般病棟とどう違うの？

A 全てが個室となっております。ユニットバス、トイレ、パーソナルテレビ、冷蔵庫、インターネット配線を完備しています。

Q どうしたら入院できるの？

A ストレスケアへの入院は、初診の方は当院外来にて受診していただき、他病院で受診されていた方は紹介状をご持参のうえ外来受診していただけます。医師の診察のもとで入院を判断させていただくことになります。

Q 見学や予約はできるの？

A 外来受診後にストレスケアユニットの見学をしていただくことができます。また、後日の入院のため、予約を取ることもできます。

Q どんなケアが受けられるの？

A 平日の午後2時から1時間ほどホールにて、自由参加で医師・心理士・精神保健福祉士・栄養士・鍼灸師・看護師によるさまざまなプログラムを行っております。ストレスケアでは専門のスタッフが常駐して援助させていただきます。

Q どんなプログラムがあるの？

A プログラムの内容は、映画鑑賞・ヨガ・ツボマッサージ・ストレッチ・折り紙・絵手紙等です。患者さまの心身のリラックスを引き出せるよう努めています。また平日の午後3時から1時間ほどホールにて、自由参加でティータイムの時間を設けております。お茶やお菓子をいただきながら、スタッフ・患者さまと共に交流の場を広げ、ゆったりとした時間を過ごしています。

Q 利用料はどうなっているの？

A 入院費用の他に個室1日4,000円の利用料をご負担願います。



いよいよ「電子カルテ」が稼働します!

病棟(入院)は

3月1日(火)

外来は

3月14日(月)

からスタートです。



外来患者さまの受付・診察・会計・薬の受け取りなどの流れは従来通りです。

職員のリハーサル等、万全の準備は致しておりますが、当初は混乱が予想され、ご迷惑をお掛けすることがあるかもしれません。

職員一同患者さまの待ち時間短縮に努めますので、何卒、皆さまのご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。なお、患者さまの個人情報の取り扱いには、従来通り万全の管理体制にて取り扱います。

名鉄岐阜駅からお越しの場合

● 岐阜バスターミナル Dのりば乗車

大洞線団地線・岐阜関線 19分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線(日野西行) 21分「日野舟伏」下車 徒歩5分

JR岐阜駅からお越しの場合

● JR岐阜駅 14番のりば乗車

大洞線団地線・岐阜関線 17分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線(日野西行) 19分「日野舟伏」下車 徒歩5分



外来担当表

	月	火	水	木	金
一 診	竹中	山村理事長	安楽	狭山	鈴木院長
二 診	淡路	石井	渡邊	淡路	安楽
三 診	初診	初診	初診	初診	初診
四 診	渡邊	勝	森川	南谷	勝
五 診	杉浦	吉田	柳澤	鎌倉	柳澤
六 診	藤本	須磨	三輪	深尾(希)	山田

社団法人岐阜病院 機関誌まごころ

平成23年3月1日発行
〒500-8211

岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号

☎058-245-8171

☎058-246-6824

<http://www.shadan-gifu.or.jp>

・初診の予約が可能になりました。お電話でお問い合わせください。