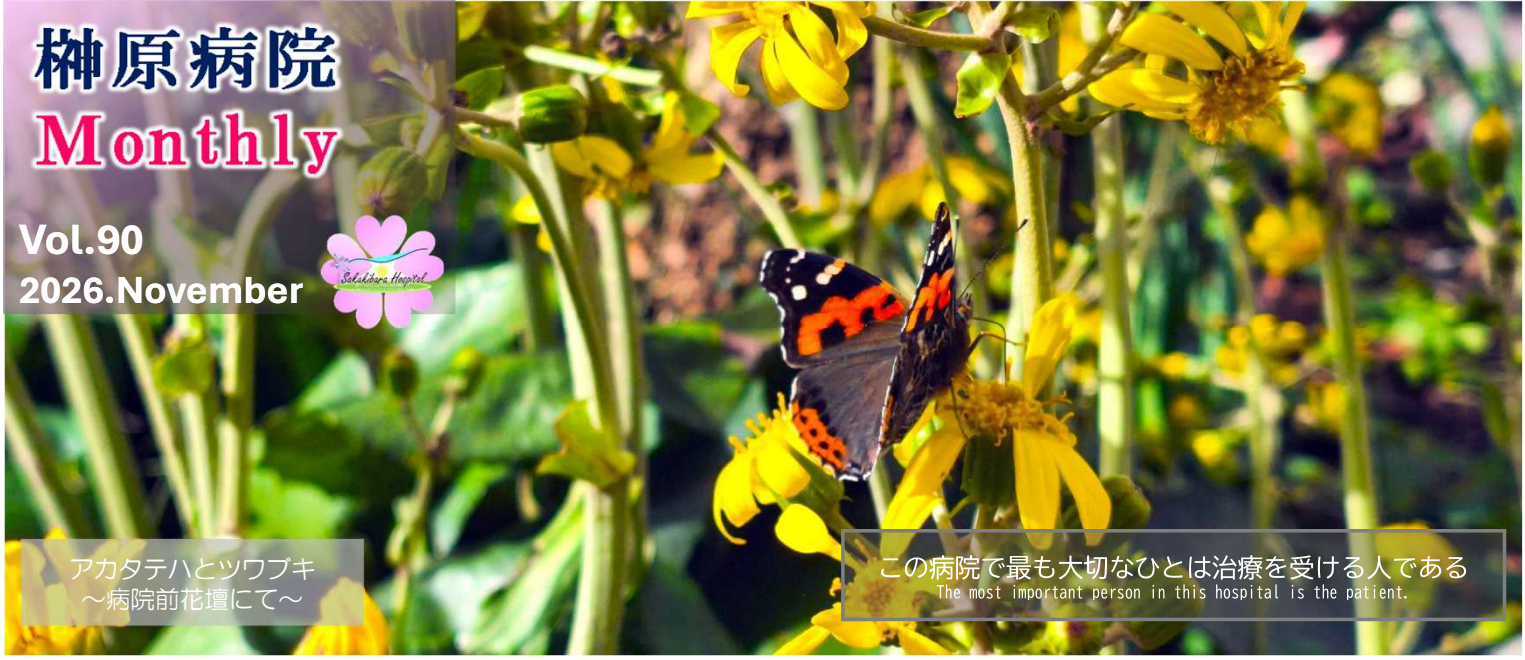
榊原病院
Monthly
Vol.90
2026.November



こころの病気とともに生きる
―当事者・家族・地域をつなぐ理解の輪―

院長　鬼塚　俊明

令和8年10月8日、第299回住民健康講座において、「こころの病気とともに生きる―当事者・家族・地域をつなぐ理解の輪―」と題して講演する機会をいただきました。今回は、その内容の一部をご紹介したいと思います。

精神疾患は、決して特別な人だけがかかる病気ではありません。うつ病や不安症など、誰もが人生のどこかで経験する可能性があります。しかし、精神疾患は外見から分かりにくく、周囲の人がその苦しさを理解することは容易ではありません。そのため、本人が困っていても気づかれず、必要な治療や支援につながるまでに時間がかかることがあります。

講演で特に伝えたかったことは、**「スティグマ（偏見や差別）」**の問題です。精神疾患に対する誤った知識や否定的なイメージは、当事者が相談や受診をためらう原因になります。また、周囲の偏見を本人自身が取り込み、「自分は社会に受け入れてもらえない」と感じてしまうこともあります。こうした状況は孤立を深め、回復の妨げになりかねません。講演では、実際に精神疾患を経験された方の体験を紹介する映像も取り上げました。病気について正しい知識を得ることはもちろん大切ですが、当事者の声に耳を傾け、その思いや生活を知ることが、理解を深めるうえで重要です。もう一つ大切なのが、**早期発見と早期支援**です。精神疾患の多くは思春期から若い成人期に発症します。不眠、不安、ひきこもり、学業や仕事の不調など、普段と異なる変化に早く気づき、適切な相談先につなぐことが、その後の回復を支える第一歩となります。

精神疾患のある方を支えるために、家族や周囲の人がすべてを解決する必要はありません。本人の話を否定せずに聞き、無理に励ましたり急がせたりせず、必要に応じて医療や福祉の専門家と協力することが大切です。

榊原病院では、精神疾患の治療だけでなく、患者さんが地域でその人らしい生活を送れるよう、多職種が連携して支援に取り組んでいます。また、精神疾患への正しい理解を広めることも、私たちの重要な役割だと考えています。

令和8年度CVPPP指導者養成研修会を開催しました。

令和8年9月29日（火）から10月2日（金）までの4日間において、院外の医療従事者向けの**CVPPP（包括的暴力防止プログラム）指導者養成研修会**を開催しました。

CVPPP（シーブイトリプルピー）とは、医療現場などで起こり得る暴力や攻撃的な行動をできる限り未然に防ぎ、患者様の尊厳を大切にしながら、患者様と職員双方の安全を守るための知識や技術を学ぶプログラムです。単に暴力への対処方法を身につけるだけでなく、相手の気持ちや状況を理解し、より良いコミュニケーションを通して適切な関わり方を考えていくことも大切にしています。

今回の研修会には、東海地区の各病院の医療従事者の方々12名にご参加いただきました。研修ではCVPPPの基本的な考え方について理解を深めるとともに、講義や実技を交えながら、実際の場面を想定したさまざまな対応方法について学びました。

実技では、参加者同士で声を掛け合いながら取り組む場面も多く、終始和やかな雰囲気の中で研修が進みました。参加者一人ひとりが積極的に研修に取り組み、お互いに学び合いながら、知識や技術を身につける貴重な機会となったと思います。

研修終了後に実施したアンケートでも、「楽しく学ぶことができた」、「患者様への関わり方の参考となった」のという意見も多く見られ、楽しみながら実践的な知識や技術を学ぶことのできる、充実した研修会となりました。お忙しい中ご参加いただきまして誠にありがとうございました。



これからも研修活動を継続し、CVPPPの考え方や知識、技術の普及に取り組むとともに、患者様が安心して療養に専念できる環境づくりを引き続き努めて参ります。

栄養コラム

隠れ脱水にご注意を

ついこの間まで汗をかくほど暑かったのに、榊原の空気は冬の匂いが混ざりはじめました。体調お変わりありませんか？
季節の変わり目は風邪をひきやすいため、しっかり栄養をとっていただきたいと思います。また、水分もしっかりとっていただくことも大切です。

寒くなってくると夏に比べて汗をかく機会が少ないため、飲む量が減ってきます。しかし空気の乾燥、暖房使用による湿度の低下、厚着による無意識な水分の蒸発、発汗などにより隠れ脱水がおきていることがあります。
脱水は体の不調につながり、口や喉が乾燥すると風邪をひきやすくなります。こまめな水分補給をこころがけましょう。

朝昼夕の食事時、10時15時、起床時、お風呂上りに、湯呑やコップに1杯ずつ程度がおすすめです。



医療福祉相談のご案内

経済的な心配、福祉サービスの利用、退院後の生活など病気によって生じた生活上の困り事について、精神保健福祉士がご相談に応じます。

相談をご希望の方は、主治医、看護師及び医事受付までお申し出ください。

<地域医療連携室>



デイ・ケア案内

今月のデイケアプログラムの紹介は「トーンチャイム」です。

トーンチャイムは、ハンドベルに似た楽器でです。トーンチャイムを手にもって振ると、やわらかい音色が響きます。演奏を聞いたデイケアメンバーは、「オルゴールを聞いているみたい」と表現してくれました。

トーンチャイムには、３つの魅力があると言われています。（※）

① はじめでもすぐに演奏できる手軽さ
② みんなでひとつの音楽を創る喜び
③ 音を通して心がつながる体験

まさにその通りです。すてきな音色が響くことも、みんなの音を聞いて、タイミングを合わせて演奏する楽しさもあります。これがトーンチャイムがデイケアで息の長いプログラムとして続いている理由なのでしょう。

演奏する曲は、童謡、歌謡曲、アニメソング、演歌等、参加するメンバーのリクエストで決まります。今月は星野源の『恋』と、ドリフターズの『いい湯だな』を演奏します。どんな音色が聞けるのか、とても楽しみです。

（※）参考サイト：鈴木楽器製作所　様　https://www.suzuki-music.co.jp/





11月のデイケアカレンダーです。紅葉がはじまりました。

独立行政法人国立病院機構榊原病院
〒514-1292　三重県津市榊原町777番地
代表電話　☎ 059-252-0211　FAX 059-252-0411
地域医療連携室　☎ 059-252-0660　FAX 059-252-0280
訪問看護ステーションゆうはぁと　☎ 059-252-0122　FAX 059-252-0126
ホームページ　https://sakakibara.hosp.go.jp/

編集後記

病院マスコットキャラクター「さかっきー」



だんだんと寒い日が出てくるようになり、榊原でも山の葉が紅葉し始めてきました。そんな季節の移り変わりのせいか、喉がイガイガしてくることが増えた気がしますので、部屋の保湿を怠らないようにしたいと思います。皆様もこれからの季節の風邪にどうぞご注意ください。（庶務係長）