



あ

# あいあいのこころの宅配便

## contents

新年のごあいさつ

特集

「うつ病からの復職支援プログラム  
「リワークさくら」を始めます」

gallery

- ・あららぎの里だより  
「邦楽の調べ」
- ・栄養士さんのおいしいおかず

information

山形さくら町病院外来診療体制表  
上山病院外来診療体制表

2015冬号  
No.73



## 復職支援＝リワーク を始めます

山形さくら町病院

院長 横川 弘明



本紙愛読者の皆様、新年あけまして、おめでとうございます。今年、創立93年を迎えます当院は、東日本の精神科医療のパイオニアとして、皆様の期待に応えられますよう、より良い医療サービスをこれからも提供してまいりたいと思います。

さて、皆様もご存知のように、日本では近年うつ病の患者がふえております。その背景には、ストレスの増加が考えられます。日本の自殺者の増加は、うつ病の増加と相関します。幸いここ2年、日本全体ではそれが少しずつ減っており、私共には嬉しい事です。しかし、それが山形県において人口あたりで比較すると、日本のワースト6位と、まだまだ油断できません。

うつ病のうちひとつの問題として、休職や失職があげられます。うつ病が発病しますと、労働能力の低下がしばしばおこりやすいからです。これは患者本人にとっても家族・企業にとっても大問題となっております。

ところで、うつ病の治療に①薬物療法②精神療法③休息④環境調整等があげられます。しかし、これらが奏効しても、一部に以前の職場に復帰できない人々がおります。それらの方々に対し、山形県で復職支援してきたのは山形市にある障害者センターだけでした。しかし、そこでは公務員は対象外です。以前から、この重大な問題に当院に取り組んでほしいとの多方面から要望がありました。それに応じるために昨年よりプロジェクトチームを立ち上げ、この1月13日より、復職支援＝リワークを開始します。

この問題で悩んでいる方は主治医とご相談の上、当院を受診して下さい。

## 新たな挑戦

上山病院

院長 江口 拓也



明けましておめでとうございます。皆様には旧年中、当院に対しご協力を賜りました事に、厚く御礼申し上げます。

さて、精神科医療は大きな転換期をむかえております。歴史的に入院医療を中心としたこれまでの精神医療から、患者さんに社会の中で活動していただきながら治療は外来で行う。不十分な点は訪問看護、デイ・ケア通所でのリハビリテーションなどを通し援助いたします。

当院のハード面を考えますと残念ながらまだまだ入院治療に重きをおいた構造になっていることは事実であります。そこで現在、山形県、上山市からのご協力を得て、後者に合わせた病院作りの計画を開始しました。

加えて、高齢化をむかえた現在、認知症に代表される高齢者問題を介護と連携をとりながら進めるべく、介護施設の建設も同時に計画しております。一度に完璧な医療・介護施設を作る事は容易ではありません。何期かに分けての充実を考えております。

ハードだけの充実を考えているわけではありません。同時に、またはもっと大切にソフト面の充実がなければなりません。ハード、ソフト両面の委員会を立ち上げ、検討を進めていく所存です。こんな当院の現状に賛同していただける方々がいらしたら、職種に関わらずどうかわれわれの仲間になって頂きたい。私の本音です。

当院では今年も職員一丸となって精神医療に取り組みます。特に、上山市、上山医師会の先生方、市民の皆様のご指導、ご鞭撻をいただけます様お願い申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。



## 表紙のテーマは

今回の写真は、山形さくら町病院  
正面玄関側のロビーです。





# 特集

# 『うつ病からの復職 「リワ

山形さくら町病院 医師  
後藤 剛



**リ**ワークプログラム担当医の後藤 剛と申します。  
今年1月から開始するリワークプログラム「リワークさくら」について説明させていただきます。

「リワーク」とは「return to work (職場復帰)」の略で、最近、精神科や心療内科で使われるようになってきた言葉です。「リワークプログラム」とは、主にうつ病で休職中の患者さんの職場復帰を支援し、再発を予防する仕組みのことをいいます。リワークプログラムを提供する医療機関はここ10年で急増し、全国に180カ所ありますが、実は東日本では山形県だけありませんでした。山形さくら町病院が、県内で初のリワークプログラム提供機関となります。

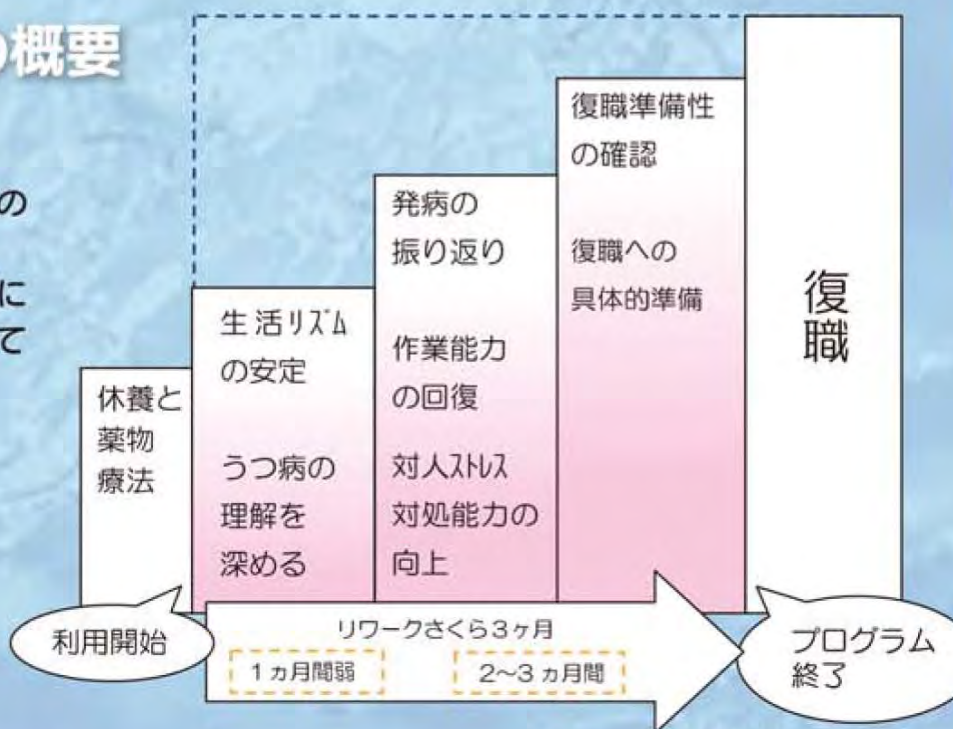
**そ**れではなぜリワークプログラムが急速に広がっているのでしょうか？それはうつ病のために休職する方が増えているからです。しかも、いったん治療して職場に復帰しても、半年で半分以上の方が再び休職してしまいます。一度、うつ病で休職してしまうと休職と復職を繰り返してしまい、失職する場合があります。うつ病による「休職、復職、再休職…」の悪循環を解決するのが、リワークプログラムなのです。リワークプログラムを利用すると、職場復帰達成率が高くなるのはもちろんのこと、職場復帰後の再休職を、利用しなかった場合と比べて約1/3に減らす効果があります。



## 「リワークさくら」の概要

### プログラムの目的

休養メインの生活と復職してからの生活には隔たりがあります。その隔たりを埋めるため、段階的にプログラムが組み、目的を達成していきます。





# 支援プログラム 「リワークさくら」を始めます』

## プログラムの内容

目的を達するためにさまざまなプログラムが  
組まれています

### 行動記録表

睡眠や気分、活  
動性などを記  
入し、生活リス  
ムを改善

### オフィスワーク

読書やPCと  
いった課題に  
取り組み、作業  
能力を高める

### スポーツ

卓球やストレッチな  
どで体力を高める

### 集団認知行動 療法

自身の考え方  
のクセに気づ  
き、柔軟な考え  
方や対処法を  
身につける

### 心理教育

うつ病への理  
解を深め、再  
燃・再発を予防

セルフリサーチ  
休職に至った経  
緯を振り返る

### 栄養講座

うつ病に効果的  
な栄養を学び、  
調理実習も実施



う

うつ病で休職中の患者さんは、再休職の危険を明らかに減らすリワークプログラムを利用すべきだと私は考えます。そのプログラムを山形県で働く皆さんに提供したい一心で「リワークさくら」を立ち上げました。「リワークさくら」は経験豊かな多職種スタッフで構成されており、職場復帰と再発予防を目的としたプログラムを用意しています。利用した方が、うつ病を再発することなく再び職場で活躍してくれることが、私たちスタッフの願いです。

リ

ワークプログラムに興味を持たれた方や、リワークさくらに関してもっと詳しい内容を知りたい方がおりましたら、随時説明会も行っておりますので、ぜひお問い合わせください。県内初のリワークプログラム「リワークさくら」をどうぞよろしくお願いします。

見学や説明会ご希望の方は  
下記までご連絡ください。

問い合わせ先

医療相談室

TEL 023-631-2315(代)



# 邦楽の調べ

あららぎの里のホールを伝わって、静かに琴の音が流れています。CD やスマホのデータ化された「音」とは全く違う、琴の「音」が、まるで時間までが静かに流れていくように届いて来ます。

邦楽の演奏は、難しくてよく解らないと思っていましたが、みんながよく知っている童謡や流行の歌が演奏されます。

琴の演奏といえば、正月に、よくテレビ画面に流れるコマーシャルのBGMでしか聞いたことがないので、驚きと感動の演奏会です。

里を利用されている方達は、孫のような高校生が演奏する姿を、目を細めて楽しそうに聞き入っています。演奏会が終わると「良い音だね」「めんごい高校生だね」「昔私も琴したんだけよ」などと話が弾み、笑顔が広がります。

演奏を終えた、邦楽部のみなさんも笑顔になって、あららぎの里は笑顔で包まれます。

上山明新館高校邦楽部による演奏会のひとコマです。



## 栄養士さんの おいしいおかず

免疫力を高めて寒い冬を元気に過ごそう！  
超簡単！基本のスープレシピ！

### ファイトケミカルスープ



山形さくら町病院  
管理栄養士  
阿部 和子

「ファイトケミカル」…植物が作り出す天然成分  
→抗酸化力、免疫力を高める作用、  
血管の老化を防ぐ作用があるといわれています！！

#### 基本の材料

キャベツ … 100g  
※キャベツ ⇒ 白菜、ブロッコリー、小松菜  
人参 …… 100g (皮付き)  
※ニンジン ⇒ セロリ  
玉ねぎ …… 100g (皮をむいて)  
※タマネギ ⇒ 長ネギ  
かぼちゃ … 100g (種を取って皮付き)  
※カボチャ ⇒ スッキーニ  
水 …… 1リットル

※ = 代用品

#### 作り方

1. キャベツ、ニンジン、タマネギ、カボチャをそれぞれ食べやすい大きさにカットします。  
【ポイント】ファイトケミカルは野菜の皮に多く含まれている成分なので、ニンジン、かぼちゃは皮ごと使います。
2. 野菜を鍋に入れて、それが隠れるくらいの水を加えます。約1リットルくらいの水です。
3. 蓋をして、強火で沸騰するまで煮込みます。  
【ポイント】調味料は加えず、野菜そのものの味(滋味)を出します。
4. 沸騰したら、弱火で20分間コトコト煮込むと「ファイトケミカルスープ」のできあがり。  
【ポイント】野菜の細胞壁が壊れてファイトケミカルがスープに溶け出す時間が「20分」。  
できあがったファイトケミカルスープは、味がほとんどなくて野菜の甘みがほんのり感じられるくらい、食べるときは、お好みで塩、コショウや味噌を加えて食べてみてください。





## 山形さくら町病院外来診療体制表

平成 26 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

|   | 午 前   |     |       |       |     | 午 後   |             |                | 新患担当      |
|---|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------------|----------------|-----------|
|   | 1     | 2   | 3     | 4     | 5   |       |             |                |           |
| 月 | 横 川   | 加賀谷 | 後藤(調) | 後藤(裕) |     | 後藤(裕) | 坪 野         | 村 山<br>(ワリ)    | 近 藤 田 中   |
| 火 | (横 川) | 広 瀬 | 田 中   | 後藤(裕) | 近 藤 | 後藤(裕) | 田 中         | 後藤(調)          | 村 山 坪 野   |
| 水 | 横 川   |     | 村 山   | 中 谷   |     | 國 井   | 坪 野<br>(ワリ) |                | 國 井 加賀谷   |
| 木 | 横 川   | 広 瀬 | 田 中   | 加賀谷   |     | (広 瀬) | 佐 藤         | 市 川            | 佐 藤 中 谷   |
| 金 | 横 川   |     | 國 井   | 後藤(裕) | 近 藤 | 後藤(裕) | 中 谷         | (竹 中)<br>月 1 日 | 後藤(調) 市 川 |
| 土 | 当番医   |     |       | 後藤(裕) |     |       |             |                |           |

|         |         |                                               |
|---------|---------|-----------------------------------------------|
| 受 付 時 間 | 月曜日～金曜日 | 午前 8 時 30 分～11 時 00 分<br>午後 1 時 30 分～2 時 30 分 |
|         | 土曜日     | 午前 8 時 30 分～11 時 00 分                         |
| 初診受付時間  | 月曜日～金曜日 | 午前 8 時 30 分～11 時 00 分                         |

### 精神科デイケアセンター エスポワール

| 通 所    | 利用時間                     | 食事の有無 |
|--------|--------------------------|-------|
| デイ・ケア  | 午前 9 時～午後 3 時            | 食事 有り |
| ショートケア | 午前 9 時～午前 12 時           | 食事 無し |
|        | 午前 12 時～午後 3 時           |       |
| ナイトケア  | 午後 4 時～午後 8 時<br>月・水・金曜日 | 食事 有り |

### 重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前 10 時～午後 4 時

### 地域活動支援センター おーる 相談支援センター おーる

午前 9 時～午後 5 時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所

### ステップアップ霞城

午前 9 時～午後 4 時

## 上山病院外来診療体制表

平成 26 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

|   | 午 前 精神科・心療内科 |       |                     |                | 皮膚科 | 午 後   |            |
|---|--------------|-------|---------------------|----------------|-----|-------|------------|
|   | (再 診)        | (初 診) | (再 診)               | (再 診)          |     |       |            |
| 月 | 江 口          | 阿 部   | 富 田                 | 渡 部            |     | 阿 部   | または<br>当直医 |
| 火 | 石 井          | 大 堀   | 山 崎                 |                |     | 大 堀   |            |
| 水 | 江 口          | 山 崎   | 村 岡                 | 大 堀            | 高 畠 | 山 崎   |            |
| 木 | 富 田          | 村 岡   | 渡 部                 | 峯 田<br>(外科・内科) |     | 村 岡   |            |
| 金 | 江 口          | 石井・渡部 | 阿 部                 |                |     | 石井・渡部 |            |
| 土 | 午前のみ 担当医     |       | ( 江 口・富 田・大 堀・村 岡 ) |                |     |       |            |

|      |               |                |
|------|---------------|----------------|
| 診療時間 | 午前 8:30～12:30 | 午後 13:30～17:00 |
| 受付時間 | 午前 8:30～11:30 | 午後 13:30～15:30 |

|                            |                                                                                                                                                                       |            |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 専<br>門<br>外<br>来<br>診<br>療 | 認 知 症<br>(もの忘れ)                                                                                                                                                       | 村 岡        |
|                            | 思 春 期                                                                                                                                                                 | 石 井<br>渡 部 |
|                            | アルコール依存症                                                                                                                                                              | 大 堀        |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 専門外来は、予約制となっております。</li> <li>● ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前 10 時から午後 4 時までとなっております。</li> <li>● 電話でご予約いただけます。電話 023-672-2551</li> </ul> |            |

### デイケアセンター

|                           |                                          |
|---------------------------|------------------------------------------|
| 精神科デイケアセンター<br>むづれば       | 月曜日～金曜日 開所しております。<br>月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。 |
| 重度認知症患者デイケアセンター<br>あららぎの里 | 祝日を除き、開所しております。                          |



山形さくら町病院

<http://sakuracho.net> 24 時間対応可能

☎ 023-631-2315 (代表) 山形市桜町 2-75

#### 受付時間

午前 8:30～11:00  
午後 1:30～2:30  
土曜 午前中のみ

#### 休 診 日

土曜午後  
日 曜 日  
祝 日

#### ●精神科デイケアセンター

エスポワール 625-7141

#### ●認知症患者デイケアセンター

悠ゆう 631-2334

#### ●地域活動支援センター

おーる 647-4266



上山病院

<http://kaminoyama.org> 24 時間対応可能

☎ 023-672-2551 (代表) 山形市金谷字下河原 1370

#### 受付時間

午前 8:30～11:30  
午後 1:30～3:30  
土曜 午前中のみ

#### 休 診 日

土曜午後  
日 曜 日  
祝 日

#### ●精神科デイケアセンター

むづれば 672-8398

#### ●認知症患者デイケアセンター

あららぎの里 672-2850

#### ●訪問介護ステーション

あららぎ 672-2556

●介護支援事業所 代 672-2551

