



紫金山・アトラス彗星と旧病院 水挽副院長コレクション

シリーズ こころの散歩道 vol.40

冬至

いつの間にか日が短くなり、クリスマスや大晦日の話がよく出るようになりました。今年は残暑が長引き、秋を感じる間もなくいきなり冬が来たように思います。暦の上で冬の半ばにあたる今年の冬至は、12月21日です。

冬至は、太陽が最も低い位置にあり、一年で昼が最も短く夜が最も長い日です。中国では古代よりこの日を「一陽来復(いちようらいふく)」と言い、冬至を境に日が伸びて太陽の光が戻ってくることから、極まった陰が陽に転じることを意味しています。ですから冬至は運気が上昇する縁起のいい日なのです。日本では、運の縁起をかついで、「ん」のつく物を食べる風習があります。かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなんなどです。またゆず湯に入ることも定番です。ゆずの強い香りで邪気を祓うとか、冬至を「湯治」にゆずを「融通」にかけているともいわれます。

冬至を特別な日として祝う風習は、古代から世界中でみられています。アイルランドの世界遺産ニューグレンジ古墳は5000年前に建設された巨大な遺跡で、冬至の朝に太陽の光が長い通路を通り石室の床を照らすように造られています。北欧のゲルマン民族(バイキング)には冬至を祝う「ユール祭」というのがあります。ユールログと呼ばれる薪を燃やし続けて豊穰と幸運を祈るそうですが、この薪を模したクリスマスケーキの「ブッシュ・ド・ノエル(クリスマスの薪)」は日本でもよく見るようになりました。このように、冬至のお祭りは、クリスマスと混ざっていったようです。

古代ローマの冬至は12月25日とされ、当時主流だったミトラ教の太陽神ミトラスの誕生日でした。一方、イエス・キリストの誕生日は聖書のどこにも書いてないそうですが、ミトラ教が衰退しキリスト教が広まっていったときに、この日をキリストの誕生日として祝うようになったという説もあります(「冬至の日は、今生かされていることを太陽に感謝する日」彬子女王殿下; 和楽 web: <https://intojapanwaraku.com/rock/culture-rock/213969/>)。

冬至を境に、物事がよい方向へいくといいですね。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

眠れない夜に試してほしい

～自宅で簡単！筋弛緩法で心地よい眠りを取り戻そう～



「なかなか眠れない」「ぐっすり眠れた感じがしない」など、不眠の症状に対して有効な筋弛緩法について、当センターの米澤先生にご紹介いただきます。

Q1. 筋弛緩法ってなに？

筋弛緩法(漸進的筋弛緩法)は、1930年代にアメリカの神経生理学者、ジェイコブソン博士が、不安を少なくするために考案したリラクゼーション法です。筋弛緩法は心と体の緊張を緩め、睡眠改善や不安の軽減が期待されます。ビジネスやスポーツなど様々な場面でも用いられています。

Q2. 筋弛緩法の効果は？

筋弛緩法の研究では、寝付くまでの時間が63分→28分に短くなり、睡眠時間は5.3時間→6.2時間に伸びました。また、熟眠感が48%も上昇したという報告があります。また、睡眠だけでなく、不安感やストレスの緩和にも効果的です。筋肉の緊張を解きほぐすことで、体がリラックス状態に入りやすくなります。緊張しやすい方や心身のリラックスを求める方には特におすすめです。

Q3. 筋弛緩法のやり方

筋弛緩法の基本は、「力を入れる→すっと力を抜いて脱力を意識する」の繰り返しです。ゆったりとイスやベッドに座り、次の順に筋弛緩法を行っていきます。

手

拳を握って、手首を内側に握り込むように5秒間力を込める
→ ★脱力して15秒間、力が抜けた感覚に集中する

腕

拳を肩に引き寄せて、脇を締めるように5秒間力を込める
→ ★を行う

肩

腕はおろして、肩をぐっと持ち上げるように5秒間力を込める
→ ★を行う

脚

両膝をくっつけた状態で脚を伸ばし、足首は直角に曲げるように5秒間力を込める → ★を行う

全身

最後に手～腕を同時に行い、全身をリラックスさせる

ポイント

身体が脱力した感覚に意識を向ける



眠りが良くないと感じている人は、ぜひ試してみてください

訪問支援センターCoCoOです

今回はCoCoOが行う訪問看護について紹介します



精神科訪問看護は主治医の指示を受けて実施します。当院へ通院している方で当院からおおよそ20km圏内にお住まいの方が対象となります。

私たちは精神疾患をもち、地域で生活している方が、ご自身の望む生活を目指し、維持していくために、訪問看護を通してこころの健康を守るように支援を行っています。

様々な希望やニーズに対して、相談や助言、一緒に考えるなどの支援を行います

- ・自分の夢や希望を叶えたい
- ・周囲の人とうまく付き合いたい
- ・日中の活動や福祉サービスの利用について知りたい、利用したい
- ・病気の症状や薬の飲み方、管理について知りたい
- ・入院中に行ったプログラムを続けて行いたい
- ・身体の健康を守りたい

等々

ご利用希望の方は下の図を参考にご相談ください

主治医、ソーシャルワーカー（精神保健福祉士）、看護師に訪問看護利用の相談

訪問看護師より訪問看護についての説明と導入面接を行います

訪問看護利用の契約を行い、訪問看護を開始します

第29回精神科ネットワーク実務者会議

今年度2回目となる第29回精神科ネットワーク実務者会議が開催されました。今回は「過量服薬患者ケースの円滑な連携について考える」のテーマのもと、33関係機関51名の参加者がオンラインで集いました。

当日は、3医療機関（筑波メディカルセンター病院、日立総合病院、土浦厚生病院）からの話題提供と4班に分かれてのグループワークの二部構成で行われました。身体科、精神科それぞれの立場から相談内容に関する現状や精神科への転院受入ポイントの確認、各病院の受入状況など、円滑な連携に向けての情報を参加者内で共有しました。

助言者である、当センターの高橋先生からは、「ホスピタルパス（患者情報シート）の活用や求める情報の優先順位などが見える化できることで、より円滑な連携ができてくるのではないかとのご意見がありました。

毎回、有意義な課題解決に向けた話し合いの場であり、今後も関係機関の皆様と患者、家族に寄り添った医療を提供してまいります。



盛り上がるグループワークの様子

「地域に開かれた中核病院」を目指して

～「第10回こころの医療センター文化祭」を通して振り返る～

当センターでは、平成23年の新病院オープンと共に「地域に開かれた中核病院」を目指す取り組みの一環として、院内で来院患者のサポートをおこなうボランティアの活動が始まりました。赤いエプロンでお馴染みのボランティアほほえみには、玄関でのご案内や院内のイベント開催に協力頂いています。イベントは病院の風物詩となり、患者さんから待ちわびる声が聴かれるようになりました。



ほほえみの活動の様子

新型コロナウイルス感染対策のため、玄関でのご案内やイベントは見合わせていましたが、令和5年度から徐々に再開しています。今年度は春のさくらまつりに始まり、サマーコンサート、10月から「第10回こころの医療センター文化祭」が開催されました。



文化祭の様子

ほほえみの方から「文化祭を通して患者さん、ご家族さんとボランティアの会話が増えて良い機会になった」「多くの方が足を止め観てくれていた」といったお話を頂きました。

また、今回はほほえみの方が家族や地域の方にも出展を募ってくださりました。作品をお持ち頂いた地域の方から「近くに住んでいるが初めてきた」「こうしたイベントをしているのならまた来たいと思う」など声を頂きました。

「精神科の敷居を低くしたい」というボランティア導入時の想いが今につながり、今後も「地域に開かれた中核病院」として地域に身近な存在になることを目指していきます。

精神科ネットワーク連携医療機関紹介



医療法人 日立渚会

大原神経科病院

～心を癒す渚になりたい～

異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患者さんの症状に対する適切な医療提供を行えるようにネットワークを図り、包括的な連携支援体制を構築しております



当院は戦後の黎明期、昭和29年に開設されました。当院の”渚会”という法人名は、私どもの理念を反映しています。現代社会で生きていくものにとって健康であってもそうでなくても厳しい荒波にもまれ、時には必死の思いでそれをかきわけながら泳がなければなりません。漂流したり、疲れ切って渚に打ち上げられることもあるでしょう。私どもはその心を癒す“渚”になりたいと願っております。加齢や障害などに左右されず、住み慣れた地域でいつまでも暮らせる社会へ。私たちは、地域のノーマライゼーション実現のための医療を行っております。

受付時間	月	火	水	木	金	土
診療 9:00～12:00 最終受付 11:00	○	○	休診	○	○	○
診療 13:00～16:00 最終受付 15:00	○	○	休診	○	○	○

〒319-1221 茨城県日立市大みか町 1-13-1
医療法人日立渚会 大原神経科病院
TEL : 0294-52-4352 FAX : 0294-52-4135
URL <https://oohara-hospital.com>

茨城県立こころの医療センター広報紙 第82号 発行：こころの医療センター広報委員会 発行者：堀 孝文
発行日：令和6年12月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL:0296-77-1151 FAX:0296-77-1739