

曙光

医療法人社団 緑誠会 光の丘病院 広報誌

令和8年

季刊

春

第479号



CONTENTS

● 精神疾患の話	2
● 院内学会	3
● OTだより	4
● 薬局だより	4
● 地域連携室だより	4
● テイクケアたんぼぼだより	5
● 栄養課だより	6
● トピックス	6
● 認知症の家族教室	7
● 新人紹介	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



日本医療機能評価機構

精神疾患の話

精神保健指定医：山根 美智子

うつ病について

うつ病は、誰にでも起こりうる心の病気です。性格が弱いから、努力が足りないからといった「気の持ちよう」で片づけられるものではありません。脳の働きや神経伝達物質の

バランスが崩れることによって、心や体のさまざまな不調が生じる“からだの病気”の一つです。

現代社会では、仕事や家庭、学校などでのストレスが大きく、誰もが心の疲れを感じやすくなっています。過労、生活環境の変化、身近な人との別れ、病気や手術など、様々な出来事が引き金となって発症することがあります。また、特に理由が思い当たらないまま、少しずつ症状が出てくる場合もあります。

うつ病の症状は人によって異なりますが、代表的なものには「気分が落ち込む」「何をしても楽しくない」「疲れやすい」「集中できない」「眠れない」「食欲がない」などがあります。体の不調として、頭痛や胃の痛み、肩こり、動悸などが出ることもあります。心のエネルギーが消耗してしまうため、自分を責めたり、将来に希望を持てなくなったりすることもあります。中には、「自分なんていない方がいい」と感じてしまうほど苦しむ方もいます。これらは意志の弱さではなく、病気の症状そのものなのです。

治療の基本は、休養と専門的なサポートです。まずは無理をせず、しっかり休むことが大切です。脳と心を休ませることで、次第に回復への力が戻ってきます。医師による診察のもとで、抗うつ薬や抗不安薬などの薬物療法が行われることもあります。また、認知行動療法など、考え方や感じ方のバランスを整える方法も効果的です。

治療の経過は人それぞれですが、多くの方が数か月から半年ほどで回復の兆しを見せます。大切なのは「焦らないこと」です。良くなったり、また落ち込んだりを繰り返しながら、少しずつ元の自分を取り戻していきます。

また、周囲の理解もとても重要です。うつ病の方に「頑張って」「元気を出して」と声をかけるのは励ましのつもりでも、かえって負担になることがあります。無理に前向きにさせようとせず、「無理しなくていいよ」「そばにいるからね」といった、安心感を与える言葉が何よりの支えになります。家族や職場の人が病気の知識を持つことで、再発予防にもつながります。

うつ病は、誰にでも起こりうる身近な病気です。体の病気と同じように、きちんと治療すれば良くなります。最近では、早期発見・早期治療によって回復までの時間が短くなるケースも増えています。「最近、疲れがとれない」「気分が沈んで何もしたくない」と感じるが続く場合は、早めに医療機関に相談してみてください。また、周囲の方も、「あの人、いつもと違うな」と感じたときは、さりげなく声をかけてみましょう。誰かが気づいてくれることが、本人にとって大きな救いになることがあります。



院内学会

令和8年3月24日に、第20回院内学会を開催いたしました。本年度のテーマは、「主体的改革～岐路に立つ光の丘病院～」。

社会情勢や医療ニーズが変化する中、当院が今後どのように進むべきかを見つめ直し、一人ひとりが主体的に考え、行動していくことの重要性を共有する機会となりました。

当日は各部署より、日々の実践から見えてきた課題や改善への取り組み、そして今後に向けた提案が発表されました。現状を見つめ直す視点や新たな工夫が随所に見られ、活発な意見交換が行われるなど、実りのある時間となりました。

今回の院内学会で得られた学びを活かし、職員一丸となって変化に対応しながら、より質の高い医療・ケアの提供に努めてまいります。



最優秀賞

演題

認知症病棟における転倒・転落の実態
～重大事故を防ぐためには～

3病棟 政岡 康道

認知症病棟で発生した転倒・転落のインシデントを分析し、その傾向や要因を明らかにしました。結果をもとに、環境整備やスタッフの声掛け、対応の統一などの対策を行い、事故防止への意識向上と再発予防につなげました。データをもとに現状を振り返ることで、日々の関わりの重要性を再認識しました。今後もスタッフ間で意識を共有しながら、安全な療養環境づくりに取り組んでいきたいと思ひます。



優秀賞

演題

テイクアにおける避難訓練実施の取り組み

テイクア 鈴木 真一郎

精神科テイクアにおける災害時対応の課題に着目し、メンバーも参加する避難訓練を実施しました。事前調査をもとに、精神科特有の特性に配慮した訓練計画を立案し、段階的に訓練を実施。訓練を繰り返す中で、課題を一つひとつ具体化し、改善につなげることの重要性を実感しました。防災に「完成」はなく、今後も状況に応じた見直しを重ねながら、スタッフ全体の対応力向上に努めていきたいと思ひます。



特別賞

演題

共同生活援助(グループホーム)うらら
「第1回地域連携推進会議」の実施と検証
～取り組みから得られた効果と次年度実施に向けた課題の明確化～

精神保健センターえきや 飯泉 姿帆

グループホームにおいて地域連携推進会議を初めて実施し、その内容や運営方法を検証しました。会議を通して地域や関係機関とのつながりを深めるとともに、運営上の課題を明確化し、今後のより効果的な連携体制づくりにつながったと感じます。実施を通して、地域に施設や支援内容を知ってもらうことの大切さを実感しました。今後も改善を重ねながら、より良い地域連携と支援の充実を目指していきたいと思ひます。

OTだより // 音楽療法士の紹介

作業療法の時間に音楽療法の活動を行っています。音楽療法士さんと出会い音楽の時間をともに過ごさせていただいて20年以上になります。お二人が活動の中で大切にされていることを紹介します。



音楽療法士の太田と坂本です。月3回来させていただいてます。患者さまにまずは安心して受け入れていただけることを心がけております。音楽を通して、患者さま同士、OTスタッフ、Nsといった「人と場を繋ぐ」こと、皆様に心地よい時間を提供できることを目指しております。音楽療法は、患者様の生活のほんのわずかな時間ではありますが、心健やかに穏やかに過ごしていただけるひとときになればと思っています。「一期一会」を大切に（^^）

薬局だより // 後発医薬品について

薬局長：岡田 博恵

後発医薬品は、「新薬（先発医薬品）」の特許が切れたあとに販売される、新薬と同じ有効成分・品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬です。新薬の開発には長い年月と数百億円以上の費用がかかります。新薬に比べ開発費が抑えられるために、新薬より低価格なお薬です。

また、最新の製剤技術により、飲みやすさや扱いやすさなど、さまざまな工夫を加えた先発品よりも優れた後発医薬品もあります。

高齢化社会となった日本の国民医療費は、年に約1兆円も増加しているため、国も使用を推進しています。新薬もジェネリック医薬品も、国が定める厳しい規制や基準をクリアして初めて、製造・販売できます。品質、効き目、安全性ともに新薬と同等ですのご安心ください。

令和6年10月より先発医薬品には、患者負担を一部必要とする制度が始まりました。当院においても積極的に後発医薬品を採用しています。



地域連携室だより // 第14回 光の丘病院モニター会開催

地域連携室長：新田 美奈子



令和7年12月23日（火）、地元である向永谷の町内会長、民生委員、土木担当の方々を病院にお招きし、モニター会を開催しました。

モニター会は、地域との連携促進、当院への意見や要望など率直にお話いただき病院運営に反映する目的に実施していましたが、コロナ禍で休止し、今回は5年ぶりの開催となりました。

当院からは、院長、看護部長、顧問、総務課長、「精神保健センターえきや」センター長、地域連携室長が出席し、病院や患者さんの状況説明、地域でのイベント開催や災害時対応などさまざまな意見交換を行い、顔の見える関係作りにもつながりました。これからも地域との連携を深めていきたいと思っております。

デイケアたんぽぽだより //

デイケアたんぽぽは、こころの不調により生活の中で暮らしにくさを抱える方が地域で生活をしながら、プログラムを通してリハビリテーションを行う場です。今回はデイケアの過ごし方について一例を紹介します。

デイケアの1日

DAYCARE DAILY SCHEDULE

9:30 来 所



送迎バスやタクシー、自家用車などで来院します。



9:50 朝 礼



出席確認や、
ルールの確認
朝の歌を歌います。



10:15 ラジオ体操



無理のない範囲で
身体を動かします。

10:30 プログラム



午前のプログラム
この日は「健康体操」に参加！
毎日、プログラムが変わり、
自分にあった活動ができます。



11:50 昼 食



ゆっくり休憩しながら
食事の時間。

13:30 プログラム



午後のプログラム
「セレクトプログラム」に参加！
セレクトプログラムでは、自分の好きな
活動を選ぶことができます。

計算ドリル▶



オセロ▼



15:00 掃 除



決められた場所の掃除をします
みんなで協力してピカピカに♪

15:15 終 礼



お疲れさまでした！
今日のデイケアは
終了です。



15:30 送 迎

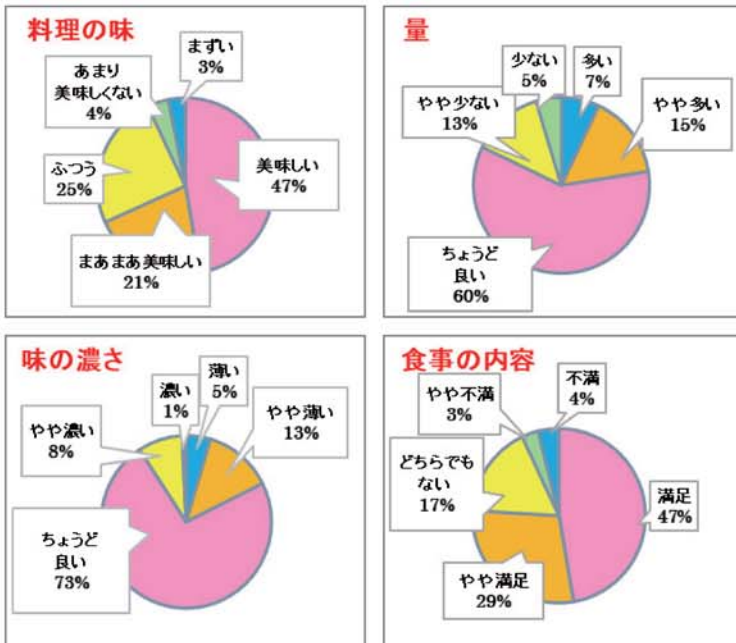
それぞれの方が自分に合った活動や過ごし方をしています。
プログラムは毎月変更されますので、気になる方はホームページをご覧ください。



栄養課だより // 食事についてのアンケート

管理栄養士：田邊 みのり

令和7年12月に全病棟の入院患者様を対象に実施し、122名の患者様よりご回答をいただきました。



〇ご意見・感想〇

- ・お米が美味しい。
- ・揚げ物を増やして欲しい。
- ・行事食の際に折り紙を作ってくださいって凄く嬉しい。
- ・味付けが少し辛い時がある。
- ・いつも美味しい食事をありがとうございます。

などの意見がありました。

今年も、皆様に満足していただける食事づくりを目標に頑張ります。

ご協力、ありがとうございました。

トピックス TOPICS

スイーツ☆バイキング

— ひかりカフェ open —

行事運営委員会：平賀 さおり



令和8年1月10日(土)の新年会にて、初めての試みとなるスイーツバイキングを行いました。

色とりどりのケーキ、栄養課手作りのムースにぜんざい等、全部で15種類ものスイーツが

並びました。「どれにしようか悩む〜♪」と、皆様ワクワクしながら自分好みのスイーツを選びました☆ 温かいコーヒーや紅茶も一緒に頂き、心も体もリラックス♪ ほっとするひとときを過ごしました。「色々な種類のスイーツを楽しめて嬉しかった」「幸せな気持ちになれた」「また是非やってほしい」と大好評でした。



認知症の人の家族教室

認知症疾患医療センター主任：足立 萌美

認知症の方を支えるご家族が、安心して思いを共有し、学び合える場として家族教室を開催しています。日頃の悩みや不安を一人で抱え込まず、同じ立場の方と語り合うことで、気持ちが軽くなったとの声も多く聞かれます。令和7年度は計37名のご家族にご参加いただきました。令和8年度も引き続き開催致しますので、参加ご希望の方はスタッフまでお知らせください。



ご予約受付時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00
(祝祭日・お盆・年末年始を除く)

認知症の人の家族教室

広島県認知症疾患医療センターでは、認知症の人のご家族を対象とした家族教室を開催しています。

場所 広島県認知症疾患医療センター
(光の丘病院 第4診察室)

時間 13:45～15:00
(前半:講義 後半:家族交流会)

対象者

**参加無料
予約制**

- ①当院(当センター)に通院、入院中の認知症の人の家族
- ②認知症初期集中支援チームによる支援対象者の家族
- ③地域密着型特別養護老人ホーム小春日和の入所者の家族
ショートステイ小春日和の利用者の家族

R8年度 前期の予定

第1回	認知症の基礎知識	4月10日(金)
第2回	認知症と薬	5月8日(金)
第3回	認知症の人の気持ち、家族の気持ち	6月12日(金)
第4回	認知症の人への介護技術	7月10日(金)
第5回	利用できる制度	8月7日(金)

*前半は講義、後半は家族交流会です。
*途中の回からの参加、興味のある回だけの参加も可能です。
*参加をご希望の方は、スタッフまでお声がけいただくか、下記の問合せ先までご連絡ください。

※新型コロナウイルス等の感染状況によっては中止する場合があります。

お申込み・お問い合わせ先 医療法人社団 緑誠会 光の丘病院
広島県認知症疾患医療センター
TEL:084-976-1415 (担当:足立・緑森・山崎)

newcomer 新人紹介



- ①好きな食べ物
- ②休日の過ごし方
- ③自慢できること
- ④最後に一言コメントをお願いします!



看護師
森 絵里香
もり えりか

- ① チーズ・和食
- ② のんびり愛犬と散歩をする。サウナに行く。
- ③ 体力には自信があります。
- ④ 一日でも早く慣れるように頑張ります。よろしくお祈いします。



看護師
前迫 理
まえさこ さとる

- ① チョコレート
- ② 家で本を読むことが多いです。
- ③ 虫歯になったことがないことです。
- ④ 精神科で看護師をしていると自信を持って言えるように頑張ります。



看護補助
アプリリア・デュイ・ヌル・アジザー

- ① たこ焼き
- ② 家でゆっくり過ごしたり、料理をしたりします。
- ③ 忍耐力があり、真面目に仕事をするところです。
- ④ 一生懸命頑張りますのでよろしくお祈いします。



調理員
半田 鈴香
はんだ すずか

- ① 湯葉
- ② だいたい寝ています。
- ③ とにかく元気。
- ④ 体力と力には自信があります。一生懸命頑張ります。よろしくお祈いします。

外来担当医表

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	1診	院長	徳岡 (9:15から)	院長	石岡	徳岡	石岡
	2診	藤原	藤原 (9:30から)	白川	稲田	山根	徳岡
	3診	入江			木保	岡田	
午後 15:00~16:30	1診	稲田		中田	石岡	徳岡	
	2診	入江		白川	木保	山根	
	3診					岡田 (第2・3)	
休診日	日曜日・祝日						

管理者 馬屋原 健

※初診の方は予約制となっております。
あらかじめ、お電話でご予約をお取りください。
※外来担当医表は令和8年4月現在

予約や受診に関するご相談は、地域連携室まで

TEL.084-976-1415

お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00(日・祝は除く)

アクセスMAP



©福塩線「戸手駅」下車 → タクシー5分

当院の理念

『3C』

Comfortable Life

人々の生活の中に、
安心感をもたらす医療サービスを
提供する。

Counseling Mind

カウンセリング・マインドに
基づいて、人々に奉仕する。

Community Network

院内により深く、
そして地域社会に
より広く、保健、医療、文化、福祉
サービスのネットワークを
広げていく。

私たち「光の丘病院」は、
開設以来、「自ら入りたい病
院」への歩みを掲げています。
それが患者様に「選ばれる病院
になる」ことであると信じています。
『3C理念』のもと、地域の総合的な精神
科治療・相談機関としての役割を担っています。

患者さまの権利

光の丘病院では患者様を一人の「ひと」として尊重し、
やさしい笑顔とやわらかく穏やかな言葉で、患者様が
安心できる医療サービスを提供します。

- 良質な医療を公平に受ける権利があります。
- ひとりの人間として、その人格・価値観を尊重されます。
- 病気、治療などについて、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 十分な説明と情報を受けただうえで、治療方法などを自らの意思で決定する権利があります。
- 病気の治療等について、病院外の医師からも診察や意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- 自分の病気についての情報開示を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。

編集後記

春の訪れとともに新しい年度が始まりました。新しい環境や生活の変化が多いこの時期は、知らず知らずのうちに心や体に疲れがたまりやすい季節でもあります。忙しい毎日の中でも少し立ち止まってご自身の心と体をいたわる時間を大切にいただければと思います。

広報委員：児玉、北野、鍵森

