

Sarani

さらに

vol.7 — 2025 spring/summer

Take Free

本館(新棟)
特集号



特集

昨年オープンした本館(新棟)を改めてご紹介いたします

本館の設備・デザイン

Dr.に聞きたい! 精神科のキーワード
[双極性障害(双極症)]

栄養課監修 カンタン! 調理レシピ「他人丼・いちご大福」他
草津さんぽ「ここジョブ草津本町」/インフォメーション

こころホスピタル草津 本館の 設備・デザイン



昨年8月に本館の新設とリブランドを行った当院は、来館される皆様により快適にお過ごしいただけるよう、新しい設備や機能を導入した他、内装も病院らしさをあまり感じさせない落ち着いた色調・デザインを目指しました。

この度は、本館の建物の設備や、各所のデザインの特徴について詳しくご紹介いたします。

診察の待ち時間にもご利用ください

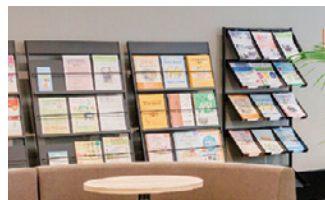
本館にて新設した施設のご紹介

本館3階 地域支援センター

※地域支援センターには、下記3つの部署がございます。

[医療福祉相談室 / 地域連携室 / 広島市西部認知症疾患医療センター]

地域の皆様がどなたでもご自由に訪れていただける開放的な雰囲気の出発窓口とラウンジを備えています。専門資格を持った相談員へお困りごとなどをご相談いただく事も可能ですので、ぜひお気軽にお越しください。



生活や福祉に関する各種リーフレットや当法人の事業所に関するご案内などが設置されています。ソファにてご自由にご覧ください。



本館3階 多目的ホール

映像や音響設備を完備した多目的ホールは、地域の皆様や公共団体に向けて無料で貸し出しを行っております。講演会やイベントなど、様々な用途にご活用ください。



多目的ホールご利用のご案内
左記QRコードより詳細のご案内をご覧ください。

本館2階

ローソン

こころホスピタル草津店

コンビニエンスストア



食品や日用品の他、入院に必要なものなども取り揃えています。郵便ポストやコピー機、ATM等も備えています。

【営業時間】

8:00~19:00 *年中無休



ローソン 岡田クルー

スイーツなども豊富に取り揃えています。最近、生クリームを使ったケーキが人気です。

病棟のご紹介 [本館4階～7階]

デイルーム



瀬戸内に浮かぶ島々を見渡せる、明るく開放的なデイルーム。日中を通して過ごしやすい空間となっています。

スタッフステーション



横幅の広い窓口は、患者さんがスタッフに声をかけやすいよう、オープンなつくりになっています。

病室



明るい陽光が差し込む病室は、一つの面に色が付いたアクセント壁が特徴で、落ち着いた雰囲気になっています。

病棟 廊下



暖かみのあるグレーを基調とした壁面に、室名プレートのオレンジ色がアクセントとして効いています。

新設備のご紹介

保険適応は広島県では
当院が初となります



MRI装置

幅広い診断情報の提供と、患者さんの利便性向上を目的として、MRI装置を導入しました。磁気と電波を利用し、体内の多方向の断層画像を得ることができます。



rTMS装置

うつ病の治療の新たな選択肢としてrTMS療法を導入しました。脳の一部を繰り返し磁気で刺激することでうつ病の症状を和らげる新しい治療法です。

※rTMSについては、裏表紙(p8)にて詳しくご紹介いたします。

ロゴのご紹介

ハートの重なりは、患者さんのところに職員が寄り添い合う姿勢とKUSATSUのKを表現。ロゴカラーは、患者さんの気持ちをあたたかく包み込むようなオレンジ色で、病院で働く様々な職種の職員の想いやイメージが反映されています。



COCORO
HOSPITAL
KUSATSU



ここに注目!

空間デザインのPOINT



モニター表示は、ロゴのメインカラーであるオレンジ色で統一され、目が留まるようなデザインになっています。



室名サインはオレンジ色がL字状に配置された特徴的なデザインです。



一部の診察室には、リラックスできる雰囲気の椅子やソファを備えています。



診察待合には、周りの環境を気にせず過ごせる高い背もたれの椅子も設置しています。

News & Topics

各施設からのお知らせや近況をお届けします！

01

就労移行支援・就労継続支援B型 ここジョブ

2025年2月22日に、当事業所の就労移行支援と就労継続支援B型の見学・説明会を開催しました。障害のある方やそのご家族、福祉関係の支援者など合計18人の皆さんにご参加いただきました。色々なご質問をいただき中で、当事業所への期待やニーズを知る機会にもなり、とても有意義な時間となりました。



福祉関係の支援者さんと情報交換をさせていただきました。ありがとうございました。

02

就労移行支援・就労継続支援B型 ここジョブ草津本町

当事業所は、本館2階のコンビニエンスストア「ローソン」を就労訓練の場としています。2025年2月21日には、ここで働く利用者さん達の気持ちへの理解を深めるために佐藤院長がクルー体験を行い、品出しや、レジ打ち、温度管理など一通りの業務を体験しました。



患者さんやお客さんは院長が接客している様子に驚き、会話ははずんでいました。

03

自立訓練（生活訓練） ここリビング

「パンを作ろう」のプログラムで、今回は「肉まん・ピザまん」を作りました。生地を発酵させ、丸めて伸ばし成形し、発酵を待つまでは皆で具材を作ります。最後に蒸しあげ完成です。湯気の香りとふかふかの肉まんでも体も温かくなる時間となりました。



丸々と美味しそうに蒸し上がり、多くの利用者さんからも歓声が上がりました。

04

相談支援 ここコンシェル

今年1月に、職員2名が主任相談支援専門員の資格を取得し、当事業所の主任相談支援専門員は4名となりました。主任相談支援専門員は、地域づくりや人材育成を担うリーダーです。主任として、西区の相談支援専門員が安心して障害がある方の支援に取り組めるよう下支えをしていきます。

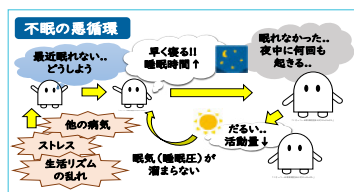


新しく主任相談支援専門員となりました。地域の皆様に頼っていただける存在になれるように頑張ります。

05

リハビリテーション部 心理療法課

昨秋より開始した「アサガオの会」は、睡眠に関する正しい知識を身につけ、自身の不眠のパターンを振り返り、安定した生活を送ることを目指した集団心理教育プログラムです。不眠症の認知行動療法に基づき、より無理なく寝付けられるための取り組みを行います。



図表などを使用して睡眠について学びます。プログラムへの参加をご希望の方は、主治医にご相談ください。

06

リハビリテーション部 デイケア

2025年3月9日、「第4回広島県西部よりあいねっと」※を開催しました。前半は呉医療センターの菰口PSWに「アルコール健康障害に対するネットワーク作り～生きづらさを共に考える～」というテーマでご講演いただき、後半は日頃の困りごとや医療者同士の連携について活発なディスカッションが行われました。



※「よりあいねっと」は依存症治療に関わる医療機関や地域の自助グループ等との連携強化や情報共有を目的とした座談会です。

Dr.に聞きたい!

精神科の キーワード

Vol.7



今回のテーマ

双極性障害(双極症)

今回お話を聞いたのは

こころホスピタル草津 精神科部長

中津 啓吾 医師

今回は、双極性障害について中津医師にお伺いしました。かつては「躁うつ病」と呼ばれ、うつ病と混同されやすかったのですが、今後は正式名称が「双極症」という呼び方になる予定です。

主な症状は?

落ち込んで何もする気になれず、生きる気持ちも持てなくなる抑うつ状態と、気分が高揚して怒りっぽくなり過剰に活動してしまう躁/軽躁状態を繰り返します(同時に出現するときも)。いずれの状態も社会生活への影響が大きいので、速やかかつ適切な治療が必要です。(図1)

診断方法は?

双極性障害は診断に時間がかかることが知られています。当初はうつ病、適応障害、不安障害、アルコール依存症、摂食障害、発達障害、パーソナリティ障害などと診断されていても、数年後に双極性障害とようやく診断されることもよくあります。診断が遅れる原因の一つとしては主治医だけでなく本人、家族も躁の時期を性格やただ調子がいい時期ととらえて見逃してしまいやすいためです。短い睡眠で活動的に動けたり、普段よりも社交的になったり、浪費しがちになる時期を経験している場合は主治医に必ず伝えるようにしましょう。セルフチェック表(図2)もご活用ください。

脳の状態と治療のお話

躁状態とうつ状態は気分や意欲、さらには睡眠などの生理現象に関連する脳機能の変化が大きく関係しています。これまでの研究からは、双極症患者さんの脳細胞は刺激に対して敏感に反応しやすかったり、ドーパミンなどの神経伝達物質が大きく変動していることが病状に関連しているとされています。そのため脳細胞を安定させる気分安定薬やドーパミンなどを適度な量に調整する非定型抗精神病薬が治療に用いられます。このような薬物療法が双極症の治療の中心ですが、近年では心理教育を中心とする心理社会的治療を追加することで病気への理解が増し、症状や社会機能が改善することが分かっています。当院でも双極症の集団心理教育(全8回、土曜午前開催)を実施しておりますので、ご興味のある方は南館2階のデイケアスタッフにお気軽にお尋ねください。

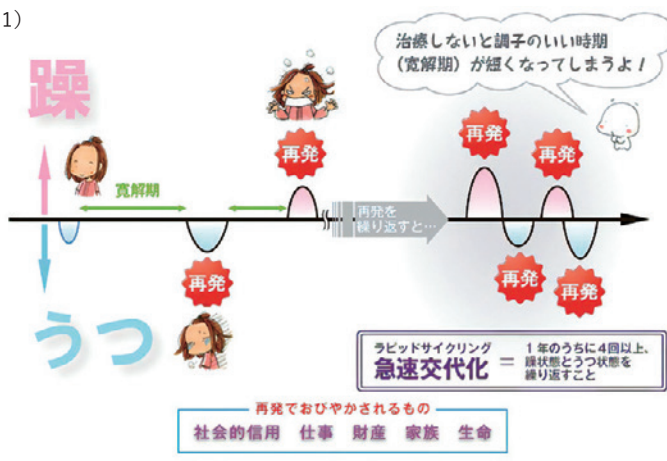
【双極症の集団心理教育に関する問い合わせは】

リハビリテーション部 デイケアセンター

TEL:082-277-6301

※当院にて通院中の方は、まずは主治医にご相談の上、ご連絡ください。

(図1)



引用:こころの健康情報局 すまいるナビゲーター(<https://www.smilenavigator.jp/>)

(図2)

双極性障害セルフチェック表

あてはまるものに✓をしてください。

- ☐ 1. 普段よりも気持ちが開放的になったり、怒りっぽくなったりして、かつ活動的に過ごすことがほぼ1日中かつ、数日間続いたことがある。
(周囲の人から指摘された場合も含む)
- ☐ 2. 1の期間、自分は何でもできると思ったり、とても能力が高いと感じた。
- ☐ 3. 1の期間、徹夜したり、あまり眠らなくても元気だった。
- ☐ 4. 1の期間、次々に新しい考えやアイデアを思いついた。
- ☐ 5. 1の期間、とにかく話したくて仕方がなく、よくしゃべっていた。
- ☐ 6. 1の期間、一つのことに集中できず、すぐに注意がよそにそれた。
- ☐ 7. 1の期間、人間関係で、いつもより積極的に行動したり、そわそわしてじっとしていられなかった。
- ☐ 8. 1の期間、衝動が止められず、後で後悔するようなお金の使い方や人間関係のトラブルや危険な行動があった。

以上の複数の項目があてはまる場合は、
主治医の先生に伝えてみましょう。





My マイリコメンド Recommended!

スタッフおすすめの
本や映画をご紹介します。

「健康で文化的な 最低限度の生活」

紹介して
くれたのは
精神科
佐伯 真由美 医師



柏木ハルコ 作 既刊13巻 / 小学館 ビッグコミックス 出版



「健康で文化的な最低限度の生活」は、全ての国民の権利として日本国憲法で定められているのですが、この言葉を題名とした漫画があることをご存知でしょうか？2018年に吉岡里帆さん主演でドラマ化されたので、ご覧になった方もいらっしゃるかもしれませんね。新人ケースワーカーの主人公の目を通して生活保護のリアルを描いた作品で、作者は柏木ハルコさんです。

貧困・借金・DV被害・虐待・認知症・ヤングケアラー・依存症・シングルマザー・知的障害・貧困ビジネスなど様々な困難を抱える

方々の「生活」が綿密な取材のもとに描かれており、診察室の向こうに思いを馳せるのに大変役立ちます。精神医療の現場も時々出てきて、ウンウンと頷いています。支援者の成長も描かれますが、あまり熱血ではなく肩の力を抜いて読めます。ただ、自分自身の枠を超えて相手に寄り沿う覚悟を問われるシーンがあり、ちょっと居住まいを正されました。現在は災害時に炙り出される引きこもりについての話が展開しています。そろそろ最新刊が出ないかなと待ち遠しく思っているところです。

病院内のさまざまな活動をご紹介します

日々のひとコマ



デイケアグループの新しいプログラムやユニークな取り組みをご紹介します。

今回おじゃましたのは

デイケア

若年層プログラム「体験！アート&クラフト」
南館1F 図書コーナー・2F 図書室

体験！アート&クラフト

今年1月より、広島市立大学・芸術学部の3名の大学院生を講師に迎え、気軽にアートを楽しめる新たなプログラムが始まりました。この日は、絵具を使った表現技法の一つである「デカルコマニー」で作品づくりを行いました。講師の先生方からアドバイスを受け、参加者の方は自由な発想で思い思いの作品づくりを楽しみました。



絵具をのせたアクリル板に紙を押し当ててはがした後、偶発的にできた模様から形を連想し、加筆して仕上げます。

図書スペースのご紹介

昨秋より、南館の1Fと2Fに新たに本を閲覧できるスペースを設けました。南館1Fの図書コーナーは、話題の漫画や、中国新聞客員編集委員・佐田尾 信作様より寄贈いただいた小説を中心とする書籍や、旅行や料理などの分野の雑誌を設置しています。南館2Fには漫画雑誌や職員が持ち寄った小説などを設置しています。今後もラインナップを充実させてまいりますので、ぜひご覧ください。



南館1F 図書コーナー



南館2F 図書室

カンタン！ 調理レシピ

他人丼

ポテトサラダ

お吸い物

いちご大福



栄養価：1人前

エネルギー：626kcal
炭水化物：71.3g
たんぱく質：22.6g
脂質：29.8g
食物繊維：8.6g
塩分：1.9g

■材料1人分(いちご大福のみ4人分)

■作り方(調理時間：約30分)

他人丼

牛もも…30g、牛バラ…30g、玉ねぎ…40g
人参…10g、ねぎ…5g、卵…25g
調味液：砂糖…3g、醤油…6ml、みりん…1ml

ポテトサラダ

じゃがいも…50g、人参…30g
きゅうり…15g、レタス…20g、みかん…20g
マヨネーズ…12g、塩…0.5g、コショウ…0.5g

お吸い物

三つ葉…10g、しいたけ…5g、人参…15g
鰹だし…1g、薄口醤油…0.5ml、みりん…0.5ml

いちご大福

いちご…4個、チョコ…60g、白玉粉…80g
砂糖…72g、生クリーム…60ml、片栗粉適量

他人丼

①牛肉を調味液に10分ほど漬けておく②漬けておいた牛肉と調味液を煮て、少し火が入ったら、薄くくし切りにカットした玉ねぎと人参を入れる③軽く水に溶いた片栗粉でとじ、次に卵を溶き入れる④丼ぶりにご飯を盛り、具材をのせる⑤飾りでななめ切りしたねぎをのせて完成

ポテトサラダ

①きゅうりを輪切り、人参をいちょう切りにカットする②じゃがいもは一口大にカットし、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる③じゃがいもを耐熱皿に入れ、ラップをし、500wで2分加熱する(硬さを見て調整)④人参も同様に500wで1分から2分ほど加熱する⑤じゃがいもは熱いうちに潰し、よく冷ましてからマヨネーズと塩コショウを混ぜる⑥次にレタス、人参、みかんを混ぜ、完成

お吸い物

①しいたけを薄くスライスする(人参はお好みで飾り切りでもOK)②顆粒の出汁を200ccの水に入れ、ひと煮立ちしたら、しいたけと人参を入れる③人参が柔らかくなったら、仕上げに2cmにカットした三つ葉を入れる④薄口醤油、みりんを味を整えたら完成

いちご大福

①チョコを刻んでイチゴのへたを取っておく②生クリームを加熱し、沸騰直前にチョコを入れ手早く混ぜて冷やす③白玉粉に水100ml、砂糖を入れ、500wで3分レンジで加熱し、混ぜる④30秒レンジで加熱し混ぜるを繰り返し、透明感が出るまで行う⑤片栗粉に生地を落とし、4等分にし、形を整える⑥生地の中にチョコを包み、キッチンハサミで上部に切り込みを入れる⑦切り込み部分からイチゴを入れ形を整えて完成

他人丼では、牛肉と卵で、元気に活動するために必要なたんぱく質を摂取することができます。お吸い物の三つ葉は、春が旬で、食欲増進や消化促進、ストレス緩和効果が期待できます。また、一緒に入っているしいたけでも食物繊維を補えます。いちご大福のいちごは、ビタミンCが豊富なため、季節の変わり目に是非摂っていただきたい果物です。

ワンポイントアドバイス

- 1.他人丼の卵は片栗粉でとろみを付けると冷めにくく、おいしく召し上がる事が出来ます。
- 2.今回はみかんでしたが、夏になったらはっさくを入れるのもおすすめです。
- 3.お吸い物はしいたけからダシを取っても良いです。
- 4.大福の生地は熱いうちに成型しましょう。

(左から)栄養課 管理栄養士：森田萌香 調理師：濱野佳祐、小川蓮太、長友陸人





第7回

ここジョブ草津本町 (西区草津本町3-1)

本日は草津駅からほど近い距離にある、草津グループの就労支援事業所「ここジョブ」のもう一つの拠点「ここジョブ草津本町」をご紹介します。2024年4月にオープンした「ここジョブ草津本町」は、古い町並みの面影が残る、寺社の多い地域に位置しており、電停まで見通せる通いやすい立地と、少人数ならではのアットホームな雰囲気が魅力です。ここでは、就労を目指すための訓練の一つとして、当院の本館2階にある、コンビニエンスストア「ローソン」でのクルー業務や、パソコンを使った入力作業などを行っています。ぜひお近くにお越しの際はお立ち寄りください。



線路沿いに建つ、薄ピンク色の壁が特徴の建物です。

Information

草津グループのInstagramを始めました

地域生活支援を行っている草津グループの4つの事業所が、日々の様子について情報発信を行っています。ぜひご覧いただき、フォローをお願いします。



rTMS(反復経頭蓋磁気刺激)療法 開始のお知らせ

2025年1月27日よりrTMS療法を開始いたしました。従来の治療法に比べ、身体への負担や副作用が少ないため、近年注目されている治療法です。ご希望の方は主治医にご相談ください。

対象となる方

- ・18歳以上の方
- ・中等症以上のうつ病の診断を受けている方
- ・抗うつ薬による薬物療法によって、十分な治療効果が得られない方

治療期間

施術回数は、原則30回で1セット(週5日×6週)
※外来通院または入院にて治療可能



r TMS療法に関するお問い合わせ

こころホスピタル草津 外来 TEL:082-277-1001

外来のご案内

神経内科・心療内科・精神科

予約制 082-277-1001

ご本人さまの受診が難しい場合は、ご家族の方のみのご相談も承っております。まずはお電話でご予約をお願いいたします。

初診予約: 082-277-1399

医療福祉相談室

月〜土 9:00 ~ 17:00(日・祝祭日除く)

内科 受付順番

ご予約は不要です。随時ご来院ください。



草津グループ 施設一覧

- こころホスピタル草津
- 相談支援 ここコンシェル
- 訪問看護ステーション こころーれ草津
- 訪問看護ステーション こころーれ古市
- 訪問看護ステーション こころーれ廿日市
- 自立訓練(生活訓練) ここリビング
- 就労移行支援・就労継続支援B型 ここジョブ
- 就労移行支援・就労継続支援B型 ここジョブ草津本町

広島市受託事業

- 広島市西部認知症疾患医療センター
- 広島市西区障害者基幹相談支援センター

Sarani

さらに

広報紙「Sarani」(さらに) 命名の由来

更生会の「更」の字からイメージし、今までより「さらに」良い医療サービスを目指し、いつでも初心を忘れず心を「さらに」して取り組みたいという2つの思いを込めています。



医療法人社団 更生会 こころホスピタル草津 広報誌「さらに」 2025 春・夏 vol.7(年2回発行)

発行:医療法人社団 更生会 こころホスピタル草津 事務部 広報室

〒733-0864 広島市西区草津梅が台10番1号 TEL:082-277-1001(代表) URL : <https://www.kusatsu-hp.jp/>

