

🌿 ストレスケア病棟とは

気分障害の方を対象とした開放病棟で、原則的に任意入院の方を対象とした病棟です。病棟内は落ち着いたグリーンカラーで統一され、静かなプライベート空間が提供できるよう、30床全室個室をご用意しています。8床は有料個室（1日当たり3000円の差額ベッド代を要する個室）で、調光付照明、冷蔵庫、ソファなどの設備があります。



🌿 入院対象となる方は

- これまで外来通院で薬物治療を続けているけれど、思うように症状が改善されない。
- 意欲の低下や睡眠障害などが続いて、なかなか社会復帰ができない。
- 社会復帰してしばらくはいいけれど、まもなく調子を崩して再び休職してしまう。
- 薬の副作用が出やすいために、薬物調整がうまくいかない。
- 長期間、身体疾患の治療を行っていて、気分がすぐれないことが多くなってきた。
- 体の不調が長く続き、家事が思うようにできなくなってきた。

🌿 入院中の治療は

- 生活リズムの安定化を目指した取り組み
 - ・自宅や職場など日常の生活環境から離れて、心身ともに休息を取ることは大切です。入院生活によって食事習慣や睡眠覚醒リズムを整え、自分のペースを取り戻していきましょう。
 - ・近年では、社会リズム療法（SRT）などの治療法も有効性が示唆されており、治療の一貫として取り入れています。
- 心理検査
 - ・心理士による心理検査を通して、自分自身の特性を客観的に把握することは、病状の改善および再発防止に役立ちます。病気に関連した生きづらさを受け入れると同時に、緩和できる方法を考えてみませんか。

●薬物療法および服薬指導

・薬物療法について、病状が改善傾向にある方は、入院中からお薬を自己管理して頂くようにしています。薬剤師による服薬指導を受けながら、お薬に対する疑問や悩みを相談していくことによって、服薬の意義を認識し、自分のライフスタイルに合った服薬方法を身につけることが可能となります。

●栄養指導

・心身の健康を取り戻す上で、食事内容や摂取方法を考えることは重要です。入院期間中、栄養士が食事に関する相談をお受けして、食事内容の指導を行っております。間食の上手な摂り方、食事摂取の時間帯や内容について、便秘にどのように配慮すれば良いのか、といった日頃悩んでいらっしゃる内容を相談することが可能です。

●クロノセラピー（高照度光療法）

・高照度光療法は早朝覚醒や生活リズムを整える効果が期待できます。即効性を特徴とするうつ病の非薬物療法です。

●反復経頭蓋磁気刺激（rTMS）療法

・磁気を用いて脳の局所を電気刺激することで、うつ症状や痛みを軽減する効果があるといわれています。日本では2019年6月に保険診療でrTMS療法を受けることが可能となりました。この治療の適応条件は、「既存の抗うつ薬による十分な薬物療法によっても、期待される治療効果が認められない中等症以上の成人（18歳以上）のうつ病」と定められています。治療に難渋されている方で、条件に該当する方がいらっしゃいましたら、当センターまでご相談下さい。（申し込み方法の詳細は当センターHPをご参照下さい。）

🌿 ストレスケア病棟の1日

6:30	起床
7:00	朝食
9:00	ラジオ体操
10:00	プログラム
12:00	昼食
14:00	プログラム
18:00	夕食
21:00	消灯

🌿 入院中のプログラムは

プログラムの目的

- ①生活にリズムをつける。
- ②他者とのコミュニケーションを図る。
- ③人付き合いのコツを練習しコミュニケーション能力の向上を目指す。
- ④認知と行動に働きかけてストレスの問題に対処できるようにするための考え方と方法を見つけていく。

作業療法	アート
	さきトレ ^(※) 、退院後を見通したトレーニング リラクゼーション
じぶんプログラム	認知行動療法（CBT）
	疾病教育プログラム
	フリープログラム（アロマセラピー、工芸など）

※「サーキットトレーニング」と将来必要な体力の「先取り」という2つの意味を込めたプログラム名

作業療法士によるアート（創作）、トレーニング（運動）、リラクゼーション（リラクセス法）、看護師による“じぶんプログラム”があります。

“じぶんプログラム”では、認知行動療法、睡眠学習会、アロマセラピー、DVD体操、ダンスストレッチ、フラワーアレンジメント、塗り絵や書道、コラージュ作りなど豊富な内容を展開しています。

🌿 福祉医療相談について

福祉医療相談科では、当センターの患者さんやご家族からのご相談にソーシャルワーカーが応じています。面接をご希望の場合は、お電話でご予約ください。

1) 相談・面接予約

受付窓口 福祉医療相談科 Tel.045-822-0241(代)
受付時間 平日 午前8時30分～午前12時
午後1時～午後4時30分

2) 相談内容例

- 病気について不安や心配がある。
- 医療保険、福祉制度や在宅サービスを利用したい。
- 医療費や生活費に困っている。