

こころこころこころ

2022年発行
vol.
62

小児科医を経て、あすなろ学園で勤務。
児童精神科経験が現在の診療の糧に

診療部 医長 藪 泰宜

・ユース・メンタルサポートセンターMIE
中高生や若者たちの相談に
精神保健福祉士が対応しています

かんたん! おいしい!
ごちそうごはん
春のひなまつりレシピ



診察室
Consultation Room

藪 医師

小児科医を経て、 あすなろ学園で勤務。 児童精神科経験が 現在の診療の糧に

診療部 医長
藪 泰宜

医学博士 小児科専門医 子どもの心相談医
地域総合小児医療認定医 日本医師会認定産業医
川崎医科大学医学部卒業。小児科医として三重大学病院小児科に入局し、県内の総合病院に勤務した後、精神科医療の分野へ。南勢病院、三重県立小児心療センターあすなろ学園、三重県立子ども心身発達医療センターを経て、令和3年4月より三重県立こころの医療センター勤務。

医

師になって30年ほどになりますが、はじめの9年間はお小児科医として総合病院などに勤務し、小児科医療に携わってきました。そうした経歴の後に、精神科医療に歩を進め今に至っています。

その契機になったのは、小児科医として最後の4年間勤務



した鈴鹿厚生病院でのことです。そこで接した子どもさんの中にどうしても身体的な病気がとして考えられない、腹痛や頭痛など体の症状で困っている方がおられました。身体的な問題を鑑別していく中で、そのお子さん自身の問題や、家庭・学校の問題があるのが見え隠れし、単に体のことをみるだけでは解決できない症例に度々出会うことになりました。自然とご両親や学校の先生方、さらに地域の行政の方などと話す機会が増え、場合によっては精神科や児童精神科の先生に、以後の対応をお願いするということが何度かありました。そうしているうちに、このような心と体の問題を抱えるお子さんに、継続的にしっかりと関われないかと思うようになり、その意は徐々に強くなりました。当時、教えを仰ぐことが度々あった精神科の先生に相談したところ、児童の精神医療に当たろうと思うなら、まず成人の精神科を学ぶべきと言われ、松阪市にある南勢病院で精神科を学ぶことになりました。

成人の精神科医療に携わるのは初めてで、何もわからず入門したようなもので、南勢病院の先生方には本当にお世話になりました。ご迷惑もたくさんかけたと思います。ご指導もあって、在籍した4年間は本当に充実したのになりました。特に院長のご配慮で児童の方は私が担当させていただくことが多く、成人の病院にいながらも児童の研修もさせていただけました。こういった中、児童精神科を本格的にしてみたい気持ち募り始め、さらなる研修の場をあすなろ学園(現三重県立子ども心身発達医療センター)に求めました。働いてみて気づいたのは、「医師である私が患者さんでできることはとても少ない」ということです。それに非常に驚き、戸惑いの日々でした。成人精神科で学んだことが必要である上に、児童特有の対応が必要であることを思い知らされる日々でした。小児科も成人精神科も多職種連携が必要ではありますが、児童精神科ではその必要度合いが非常に高いです。他の専門職の方にさせていただくことがとても多く、そして教えていただくこともとても多かったです。同センターには4年間ご厄介

オフタイムは?



フレンチブルドッグの男の子、ブルドッグの女の子と暮らしています。

になり、令和3年4月から現在の三重県立こころの医療センターで勤務しています。成人精神科の病院に戻ってきたのですが、南勢病院時代には気づきにくかった、成人の患者さまの発達特性がよりよく理解できるようになっていました。私自身、これにはびっくりしており、あすなろ学園での研修がこういう形でフィードバックできることをとても嬉しく思う日々です。私は医療の世界に入り、小児科医として働き、成人精神科、児童精神科と研修の場を移すような流れでここまで来ました。今改めて、その場その場で教えていただいたことが少し実を結び始めたように感じます。人生の先が見え始めた、こんな遅い時期ですが、お世話になった方々、そして今一緒に働かせていただいている方々に感謝しつつ日々過ごしたい。そんな昨今です。

年間200件前後の 新規相談に対応

若者の精神疾患への早期介入を目指して2008年に設置されたユース・メンタル・サポートセンターMIE(YMSC・MIE)。精神保健福祉士(PSW)2名が専任で配置され(医療福祉GのPSW全員が兼務)、中学生・高校生や20代を中心に30代前半までの若い人たちの相談に対応しています。

年間の新規相談件数は200件前後。子どもの不登校や引きこもりに悩むご家族や、気分の落ち込み、友人や家族との関係に悩む若い人たちからの相談が多いといえます。

「直接お会いするよりも、電話でお話を伺わせていただくケースが多いです」と、担当の麻田奈緒さん。相談の場では答えを急ぐことなく、「どういう状況で、どのような悩みを抱えてみえるのか、じっくりとお話を伺った上で、どうしたらいいのかを一緒に考えさせていただいています」。

「共感を持って傾聴する、受容するといった姿勢を心がけています。相談者の方が心地よく生活していくためにはどの

中高生や若者たちの相談に 精神保健福祉士が対応しています

ユース・メンタル
サポートセンター
MIE

中学生や高校生などのメンタルヘルスに関する悩み相談や学校での研修などを行っているユース・メンタル・サポートセンターMIE(YMSC-MIE)。その活動内容とスタッフの仕事ぶりをご紹介します。



ユース・メンタル・サポートセンターMIE専任担当の精神保健福祉士である前川千秋さん(左)と麻田奈緒さん。相談の電話は一度で終わることもあれば、何度も継続して関わっていくことも。学校の教師から気になる症状の生徒についての相談を受けることもあるという。

ような方法がいいのかを考え、並行して歩んでいくという感じですね」と、担当の前川千秋さん。具体的なアドバイスをおくるよりも、聞き役に徹しながら、相談者の方が自然と答えを見つけ出せるように会話を進めているといいます。

主治医から依頼を受けて 面談を継続することも

電話での相談は一度に数十分程度。やりとりの中で病院での診療を希望される方には受診に繋げることもあります。そうした方の場合、主治医からの依頼を受けて面談を継続していくことも。

「紆余曲折、波を経ながらも元気になって、自分の人生の方向を決めることができるようになったり、成長していく過程を見ることもできます。大事な時期に関わらせてもらっている責任を感じます」(前川さん)

「進級や受験といった若い人たちのライフステージの変化を応援しながら携わっています。積極的に挑戦する姿勢へと変わっていく姿を見られると嬉しいですね」(麻田さん)

生徒への精神保健教育

中学や高校の生徒を対象にグループワーク形式や講演会形式で心の病気やストレスとのつきあい方などについて考える機会を提供。「生きづらさを感じたときには1人で抱え込まずに誰かに相談すればいいことを知ってほしいと思っています」(前川さん)。



相談を受ける立場として真摯な思いを抱いて、悩みを抱える方々と向き合っている様子が伝わってきます。

YMSC・MIEではこうした相談支援に加えて、学校と連携しての出張授業や教員向けの研修、若年層の自殺対策などの取り組みを行っています。設立から10余年を経て、地域の精神科医療の最前線で求められる役割はさらに高まっていると云えます。

栄養室
です!



栄養室では、患者様の病状にあったお食事を美味しく召し上がっていただけるよう、季節の香りとともにお届けしています。



3月3日はひなまつりです。

今回は、簡単にできて華やかな、ひなまつりにぴったりのレシピをご紹介します!

春の食材を使ってひなまつりを楽しんでみませんか?



青菜のからし和え(2人分)

【材料】

青菜(菜の花・ほうれん草など) 1束
しめじ 1/5パック こいくちしょうゆ 小さじ2
練りからし 小さじ1

【作り方】

青菜をたっぷりの湯で1分ほど茹でる。
水気を絞り、しょうゆとからしで和える
*春が旬の菜の花を使うとからしの辛味が菜の花の香りを引き立て、春らしい一品に仕上がります。

うしおじる

潮汁(2人分)

【材料】

貝(はまぐり・あさりなど) 8~10個
みつば 2本 水 300cc
顆粒昆布だし 1g程度 食塩 ひとつまみ

【作り方】

鍋に水と貝を入れて弱火にかけ、貝の口が開いたらざるへあげる。

顆粒昆布だし、食塩で調味し、貝を入れた器へ注ぎ、みつばを添える。

*スーパーで購入する貝類には下処理せずに使えるものもありますが、「砂抜き」と「塩抜き」をすると、食感がよく、より美味しく仕上がります。

昆布からだしをとる場合は昆布をぬれた布巾でふいて表面の汚れを落とし、水に30分つけておきます。

てまり寿司(10個分)

【材料】

ご飯 1合 寿司酢 大さじ2
刺身(まぐろ・サーモン
白身魚・えび・ほたて)
錦糸卵 きゅうり いくら
ゆず皮 桜の花の塩漬け

【作り方】

- ① ご飯に寿司酢を混ぜ合わせ、しっかり冷ます。
- ② きゅうりをピーラーで縦に薄く切る。
- ③ ラップに酢飯30gをのせ、絞って丸い形に整える。
- ④ 刺身やきゅうり、錦糸卵をのせ、いくらやゆず皮、桜の花の塩漬けを飾る。

*寿司酢を手作りする場合は酢大さじ2・上白糖大さじ1と1/2・食塩小さじ1/4を混ぜ合わせます。お刺身や具材はお好みのもので試してみてください。

外来担当医

※休診日/土・日曜・祝祭日及び年末年始

■ 初診外来は、予約制です。ご予約先：初診外来予約専用電話059-253-3120(9:00~13:00)

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室10	診察室11	診察室12
月	初診(精神)	田邊		濱本	前田	初診(アルコール)		山城	竹田	
火	初診(精神)	森川		芳野	中瀬		小畑	藪	(もの忘れ) 吉丸 脳神経内科	
水	初診(精神)	佐野	乾	濱本				山城	(もの忘れ) 吉丸 脳神経内科	(AM) 楠本
木	初診(精神)	森川	乾			西	小畑		富崎	
金	初診(精神)	佐野		芳野		初診(アルコール)		藪	(AM) 竹田 (PM) 富崎	(AM-もの忘れ) 森川

※令和3年11月から

編集後記

新型コロナウイルスの猛威に立ち向かい、丸2年が経ちました。新様式の生活に慣れてきてはいるものの、思春期のみならず多くの人々にとってメンタルヘルスの維持向上が大きな課題として残ります。皆さんにとって明るい出来事が増え、暖かい春を元気に迎えられるように我々も尽力して参ります。今後ともよろしく願っています。

広報委員/薬剤室/生藤



三重県立こころの医療センター

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1
TEL 059-235-2125 FAX 059-235-2135

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/kokorohp/hp/>

