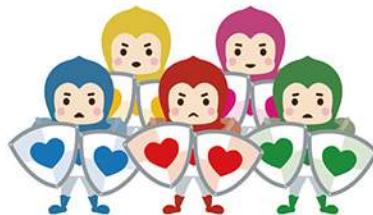


京都市こころの健康増進センターだより



## ～うつ病で療養中の皆様へ～

当センター「デイ・ケア」では、平成26年4月から、「うつ病の方のための症状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」を開始します。



### うつ病のリハビリテーションとは

就職、復職に向けて、うつ病で療養中の生活から徐々に段階を踏んで通勤や業務のストレスに耐えられるように、体調やそのほかの準備を整えることが重要になります。

デイ・ケアに通いながら、日常生活のリズムを立て直し、仕

事に必要な体力・活動性を徐々に高めていきます。また、集団活動を通じて対人交流を図り、コミュニケーション能力を養ったり、病気についての自己管理能力を身に付け、仕事に就いても再発しないように準備を整えていきます。

### プログラムの紹介

<デイ・ケアプログラムの一例>

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日
午前	園芸	フィットネス	デスクワーク	園芸
	書道	パソコン		パソコン
午後	自律訓練	集団認知行動療法	バレー・ボール	スロー・フィットネス
	健康教室	アサーション	卓球	

#### 集団認知行動療法

うつ症状に関連した気分と思考パターン・行動との関係性に焦点を当て、グループで話し合い、健康的な生活パターンを身に付けます。

#### アサーション

うつ病に起因するコミュニケーションの偏りやクセを、ロールプレイを通じて自分で気づき、よりよいコミュニケーションの取り方を考える機会とします。

#### (スロー)フィットネス

運動療法士の指導のもと、有酸素運動、リラクゼーションを行います。

#### 園芸

季節に応じた作物を育成、収穫します。定期的に、園芸講師が技術指導します。

### 専門職スタッフが、チームで支援します

精神科医師 保健師 作業療法士 看護師  
臨床心理技術者 精神保健福祉士  
(専任スタッフ、個人担当制)

#### 見学予約・問い合わせ

京都市こころの健康増進センター デイ・ケア課  
☎ 075-314-0510 FAX 075-314-0542  
(土・日・祝を除く午前8時30分～午後5時)

当センターホームページでも情報を公開しています。  
<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>

### 概要

利用日時 週4日(月、火、木、金)

午前9時30分～午後3時30分(祝日除く)

利用期間 6箇月間(最長3年まで更新可) 利用開始日 毎月始め

費用 国の診療報酬制度による医療費

(健康保険適用、自立支援医療費制度利用可)

見学会 毎週金曜日(祝日除く) 午前10時から1時間程度

見学申込 お電話(左記)にて受付中

- 通所には、その他の条件がありますので、詳細は見学時にお確かめください。

- 総合失調症の方の就労準備デイ・ケアもしています。詳しくは左記までお問い合わせください。



NO.36  
2014.3

# うつ病

## 1 うつ病とは

うつ病は、現在、日本では約100万人近い方がかかっており、ごくありふれた病気であると言うことができます。うつ病になると、気分が落ち込むだけではなく、ものごとに興味や関心がなくなったり、楽しみを感じなくなったりします。また、意欲や集中力が低下し、睡眠や食欲の障害、身体の不調も感じるようになります。さらに、慢性化したり再発を繰り返し、仕事を続けるのが難しくなったり、日常生活にも支障をきたすことがあります。

世界保健機構（WHO）が定めた精神疾患に関する国際疾病分類（ICD-10）によると、うつ病では（表1）に挙げたような症状が見られます。重症になると、悲観的な考え方や将来についての絶望的な考えが強くなり、「死んでしまいたい」と考えるもあり注意が必要です。また、「自分はもうだめだ」という気持ちが強まり、「もうお金がない」「治らない病気にかかってしまった」など事実とは違う考え方（妄想）を強く信じるようになることもあります。

うつ病は日本だけでなく、世界中でも問題になっており、予防や再発の防止に取り組む動きが活発になっています。



（表1）WHOの国際疾病分類（ICD-10）

F32 うつ病エピソード

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| (a) 集中力と注意力の減退 | (d) 将来に対する希望のない悲観的な見方 |
| (b) 自己評価と自信の低下 | (e) 自傷あるいは自殺の観念や行為    |
| (c) 罪責感と無価値観   | (f) 睡眠障害 (g) 食欲不振     |

左記のような症状が2週間以上持続すると、うつ病の可能性があります。

## 2 うつ病のタイプ

（表1）に示した症状があるとうつ病と診断されますが、治療を進めていく際にはどのようなタイプのうつ病なのかもう少し詳しく調べる必要があります。

うつ病は大きく3つのタイプに分類されます。

### 1 脳と関係の深いタイプ

脳卒中などの脳血管障害（無症候性の脳梗塞を含む）やアルツハイマー病・パーキンソン病に伴ううつ病です。抗うつ薬による治療だけではなく、原因となっている脳神経疾患の病気の治療も必要になってきます。頭部MRIなどの検査で総合的に診断されます。

### 2 心理的ストレスと関係が深いタイプ

主に大切な人や物を失う経験（喪失体験といいます）をしたときに起こります。専門用語では「心因性うつ病」と呼んでいます。例えば自然災害で家を失った、家族を失ったという場合ですが、これらのことが原因で全ての人がうつ病になるわけではなく個人差があります。

### 3 ひとりでに起こるタイプ

明らかな原因はないのに起こるうつ病で、専門用語で「内因性うつ病」と言われています。ただ、発病前に何らかのきっかけがみられることもあり、心因性うつ病との区別が困難な例もあります。抗うつ剤が比較的よく効果を発揮します。

このように「うつ病」の中にも様々なタイプがあり、それぞれのタイプで治療方針や対応が異なってきます。

### ③ 双極性障害について

気分障害と言われる疾患には、うつ病の症状だけが出るものと、うつと躁が交互に出てくるもの（双極性障害）があります。

躁の状態では、気分の高揚、身体的・精神的活動性の増加がみられます。軽度の場合では対人面で社交的になったり、馴れ馴れしくなったり、睡眠を十分とらなくても疲労を感じることが少なく、周囲からは「少し元気な人」として見過ごされることが多いです。一方、躁状態が重度になると、むやみに尊大な態度をとったり、急に怒りっぽくなったり、機嫌がよくなったりして、次第に仕事や人付き合いに支障をきたします。中には、後先を考えず大きな買い物をして借金をしてしまう人もいます。

躁状態では、本人も「調子がよい」と医療機関を受診する必要性を感じることが少ないので、治療につなげるのが難しいことがよくありますが、その後うつ状態になることがほとんどですので、早めの医療機関の受診が望まれます。

最近では、なかなか良くならないうつ病の中に、軽い躁状態の期間が見過ごされているケースのあることが指摘されています。うつ病のときは、気分が良くなく、活動が思うようにできないので、「病気である感覚」が強まり医療機関を自ら受診しますが、躁状態は「うつが良くなっただけ」「元気な自分が本来の自分」と考えがちで、さらに軽度であればあるほど「病気である感覚」が弱まり、自ら医師・医療者に相談することがほとんどありません。うつ病の回復が遅れている場合は、過去に軽い躁状態がなかったか振り返ってみることも有用です。また、自己判断せず、必ずかかりつけの精神科医師にご相談ください。

#### 『統合失調症・うつ病の市民のための就労支援講座』

#### 開催のお知らせ

当センターでは、統合失調症・うつ病の方を対象とした、「就労準備、復職のデイ・ケア」をはじめ、精神障害のある方の就労支援のための各種事業を実施しています。その一環として、講座を年2回開催します。

内容は、病気との付き合い方、就労に向けて利用できる施設・制度についてなどのお話をします。（講師は、病気と付き合いながら働く方、精神科医師、デイ・ケア職員、ハローワーク職員、就労支援施設職員など）

問い合わせ こころの健康増進センター デイ・ケア課 ☎075-314-0510 FAX 075-314-0542

#### 街の情報

#### 第9回「京ふれあいアタック」精神障害者バレーボール京都市大会の結果発表

平成25年12月12日（木）に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。合計14チームのエントリーで、熱戦が繰り広げられました。

優勝のLe Coeur（ル・クール）は、平成26年度開催の近畿地区予選会（滋賀県内で開催予定）に、京都市代表チームとして出場されます。

応援をよろしく  
お願いします!!

優勝	Le Coeur（ル・クール）
準優勝	ペガサス（醍醐病院）
3位	STCアタッカーズ（里地会クリニック）
4位	ワカバーズ（京都マック）



### 「ひきこもり」について考える家族教室 からのお知らせ

平成26年5月～平成26年11月

参加者  
募集中

家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、疲労困憊してしまったり、ご本人との関係に行き詰まつたりしている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや体験を話し合う中で、不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出すことなどを目的としています。

#### 日程

回	日	講義内容	講 師
1	5/26(月)	「ひきこもり」とは	精神科医
2	6/23(月)	本人との コミュニケーション	臨床心理士
3	7/28(月)	本人の気持ちの理解	「ひきこもり」の体験者
4	8/25(月)	居場所などの紹介	関係スタッフ
5	9/22(月)	家族の気持ち	「ひきこもり」の家族
6	11/10(月)	家族ミーティングへの 参加(予定)	

時 間 午後2時～午後4時15分

会 場 こころの健康増進センター会議室

内 容 講義、参加者同士のグループワーク

対 象 京都市内に在住されており、ご本人が16歳以上39歳以下で統合失調症などの精神疾患が原因とは考えられない方のご家族

定 員 20名

申し込み 075-314-0874 (相談専用電話)

相談受付日 月～金曜(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午前12時 午後1時～午後4時

★ 申込制ですので参加を希望される方は、平成26年5月16日までに必ず当センターへお申し込みください。お申し込み後、面接の上、参加の可否を決定させていただきます。

### アルコールの問題で悩んでいませんか? ～アルコール専門外来(予約制)～

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、家族のアルコール問題にどう対処したらいいのか、そんなときは、お気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受け付けています。まずは相談専用電話にお電話ください。

開催日時 毎週水曜日(予約制)

開催場所 こころの健康増進センター

問い合わせ 075-314-0874 (相談専用電話)

相談受付日 月～金曜(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午前12時

午後1時～午後4時

★アルコール家族教室も開催予定



### 「きょう ほっと あした くらしとこころの 総合相談会」からのお知らせ

「一人で抱え込まないでください。話せる誰かがここにいます。」

精神疾患等の問題だけではなく、経済や雇用の問題、家庭や学校の問題での悩み等、様々な問題を同時に抱えておられませんか? それらを解決していくために、1箇所の相談窓口で数々の相談を行うことができる相談会を定期的に開催しております。

事前予約(先着順)。事前予約は、各実施日のおよそ2週間前から2日前まで。

申し込み 京都いつでもコール

☎ 075-661-3755 FAX 075-661-5855

午前8時～午後9時(年中無休)

#### 【定例相談】

相談日時 午後2時～午後7時

4月25日(金)、5月20日(火)、6月24日(火)、

7月22日(火)、8月26日(火)、9月24日(水)

会場 ハートピア京都

(地下鉄烏丸線丸太町駅下車5番出口)

#### 【土曜相談】

相談日時 9月13日(土)午後1時～午後5時

会場 京都市吳竹文化センター

(市バス西丹波橋下車東へ10分)

問い合わせ こころの健康増進センター 相談援助課

☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504



## われらは 京都市ゲートキーパーズ!!



www.facebook.com/kokorohothot

心の健康に関する情報を発信しています。

われらは

京都市ゲートキーパーズ!!



#### こころの相談電話

相談専用電話 ☎ 075-314-0874

9時～12時・13時～16時(土・日・祝日・年末年始を除く)

京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

#### 自死遺族・自殺予防こころの相談電話

「きょう・こころ・ほっとでんわ」

相談専用電話 ☎ 075-321-5560

月曜日 9時～12時 / 火曜日 9時～12時 /

木曜日 13時～16時(祝日・年末年始を除く)

\*通常の電話通話料がかかります。 \*臨床心理士、保健師、精神保健福祉士、看護師の資格を持つ相談員が応じます。

フェイスブックでは精神保健福祉に関する講演や研修会、相談会等のお知らせや情報、ほっとする出来事や写真等を載せていく予定です。

