

ルチアめる

うつ病治療の現在地 ～現場で展開される治療と実践のいま～



左から 看護師 兎洞侑宜、心理士 原尻恵梨菜、人事部長 関根麻紀、栄養士 上岡京史

- “関わる力”が、私を育てた～精神科看護の現場から語る3つのストーリー～
- FOCUS／こころを支える夏の栄養学～うつ症状と栄養ケア～
- LUCIA Open Hospital 2025 見て、感じて、納得 その体験が、働くきっかけに。

うつ病治療の現在地

現場で展開される治療と実践のいま

当院のうつ病治療では、抗うつ薬が効きにくい難治性・治療抵抗性のうつ病の方にも対応できるよう、さまざまな新しい治療法を取り入れ、多角的にアプローチしています。抗うつ薬以外には、どんな治療法があるのでしょうか？ 詳しくご紹介します。

うつ病は、生涯有病率約15%（100人に15人が罹患）とされる身近な病気です。かつては「心のかぜ」とも呼ばれて

いましたが、現在では、ストレスと脳機能の不調が深く関係していることがわかっており、適切な治療が重要です。

また、うつ病と診断された方の中には、発達障害や適応障害が背景にある場合や、症

看護師 杉山 由子

状が似ていても治療法が異なる双極性障害（躁うつ病）のケースもあります。正確な診断と、個々に合った治療の選択が欠かせません。

当院では、薬物療法にとどまらず、多様な先進的治療法を組み合わせ、オーダーメイドの治療を行っています。

デイケアでは、うつ病治療プログラム「カルピデューム」を実施し、社会復帰や復職を支援しています。入院・外来・デイケアの患者さまが同じプログラムに参加し、互いの考えや回復のイメージを共有しながら、前向きな変化を促します。

反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS療法）

うつ病は、脳の働きに不調が生じることで症状が現れる病気です。rTMS療法は、頭部に磁気を当てて脳の「左背外側前頭前野」を刺激し、機能を回復させてうつ症状を軽減する治療法です。主に中等度以上のうつ病の方が対象となります。

当院では、全国に先駆けて5年前からrTMS療法を導入し、これまでに100例以上の治療実績があります。昨年には機器がバージョンアップし、1回あたりの治療時間は20～30分と、より短時間で施術が可能となりました。保険診療の範囲で、最大6週間・30回まで治療を受けることができます。それ以降の治療は、通常は全額自己負

担となります。ただし、当院は全国でも数少ないrTMS療法の先進医療認定医療機関のため、先進医療特約のある民間保険にご加入の方は、保険請求が可能です。

抗うつ薬や電気けいれん療法に比べて副作用が少ないのが特長で、抗うつ薬が効かない方や、副作用により内服継続が難しい方にも適した治療です。お困りの方は、どうぞお気軽にご相談ください。

看護師 原 怜子

New

機械が新しくなり、治療時間が短くなりました！



マインドフルネス療法

うつ病の方は、過去の後悔や未来への不安が頭を巡り、考え込みやすくなります。こうした状態では脳が過活動になり、多くのエネルギーを消耗します。マインドフルネスは、その過活動をしずめ、脳を休ませるための方法のひとつです。

マインドフルネスとは、「今この瞬間に意識を向ける」こと。雑念を手放し、目の前の自分に集中します。呼吸法・瞑想・ヨガなど様々な実践法があり、たとえば呼吸法では「呼吸すること」に意識を向けます。

また、「ありのままの事実を受け入れる」という考え方も大切です。私たちは出来事を「失敗した」「ダメだった」と評価しがちですが、その感情は一度脇に置き、感じたことではなく「起きた事実」だけをそのまま受けとめるようにします。これが脳を落ち着かせる助けになります。

当院では、これらの考え方を取り入れた全8回のマイ

ンドフルネスプログラムを週1回実施しています。

患者さまからは、「寝る前に行くとスムーズに眠れる」「心や体の変化に気づきやすくなった」などの声が寄せられています。

日常生活にもマインドフルネスは取り入れられます！忙しいときほど、1分間、手と思考を止めてぼーっとしてみてください。作業効率がアップしますよ！

作業療法士 矢野 大志



認知行動療法

認知行動療法とは、自分の「認知（＝考え方）」や「行動」のクセに気づき、それを少しずつ変えていくことで、ストレスを軽減していく方法です。治療中だけでなく、自宅でも取り組むことができるため、社会復帰後や治療終了後も、多くの患者さまに活用されています。

さまざまな手法がある中で、当院のプログラムでは「認知再構成法」を中心に行っています。これは、自分の考え方の傾向を振り返り、グループ内で発表・共有しながら学んでいく方法です。

たとえば、物事を極端に捉えてしまう傾向がある方が、自分の思考パターンに気づき、他の人の見方を知ることによって、バランスのとれた柔軟な考え方へと変わっていきます。入院、外来、デイケアなど、さまざまな立場の

方が一緒に参加することで、多様な視点に触れられるのも特徴です。

「認知再構成法」以外にも様々な方法を取り入れて患者さまに合わせて組み合わせ実施しています！

看護師 北原 詩乃



抗うつ薬が使用できない方、症状の重い方、合併症のある方などお困りの患者さま、医療機関の方、ぜひご相談ください。

TEL 0942-33-1581（代表）

うつ病チェックリストや、rTMSの対象要件など、詳しい情報はHPをご覧ください。



“関わる力”が、私を育てた

～精神科看護の現場から語る3つのストーリー～



訪問看護ステーションクローバー所長

岡 智美

高校卒業後、聖ルチア病院に入職。15年間病棟で勤務した後、訪問看護9年間、外来を1年間経験し、昨年から訪問看護ステーションクローバー所長。

精神一般病棟師長

幸若 美智子

高校を卒業後、看護助手として聖ルチア病院に入職し、勤務しながら看護師免許を取得。看護師歴21年。病棟、外来の経験を経て25年より精神一般病棟師長。

精神科急性期治療病棟師長

中山 理恵

聖ルチア病院で10年間勤務した後、14年間看護学校で教育に従事。再度聖ルチア病院に入職し現在に至る。

精神科医療では、医療者と患者さまとの関わりが、治療の中でも重要な部分を占めます。

今回は精神科一筋で長年経験を積んだ看護師3人が、
精神科看護の魅力や面白さ、関わる力と成長について語ります。

精神科を選んだきっかけは何ですか？

岡 叔母が看護師だったことと、高校の先生からの勧めで看護師を目指すようになりました。精神科を選んだのは、働きながら看護学校に通いやすいイメージがあったからです。

幸若 私も無資格で看護助手として当院に入職し、働きながら看護師免許を取りました。精神科は暗く閉鎖的だと思われがちですが、実際は患者さまからもよく声を掛けていただき、入職当

初から楽しいと感じました。

中山 私は、映画「レナードの朝」に感銘を受けて、精神科への道を志しました。幼い頃から障がいのある方との関わりがあったことも、きっかけの一つです。

精神科看護でおもしろさややりがいを感じるのはどんなときですか？逆に、戸惑いや難しさを感じたことはありますか？

中山 患者さまの幸せのためにどう支援するか、病名や症状だけでなく、成育歴や、得手不得手など様々な視点で考察するときにやりがいを感じます。私は当院で10年間務めた後、看護教諭になり精神科看護の理論や基本的な枠組みを学びなお

しました。その時、これまでの自分の看護にアセスメントが全く足りていなかったこと、患者さまを表面的にしか見ていなかったことを実感しました。病院勤務に戻り、患者さまの立場で考えるようになったことで、以前よりも看護の面白さを体感しています。

岡 私は訪問看護の経験も長く、病院と在宅での看護の違いに面白さを感じます。ご自宅では入院中は見られない患者さまの表情が見られたり、ご自宅での生活をより具体的にイメージして自立支援を考えるのもやりがいがあります。また、外部の介護や福祉サービスと連携して患者さまを支える点にも、楽しさを感じます。

幸若 戸惑った経験としては、まだ看護助手だったころに、統合失調症の患者さまに、やっていないことをやったと言われたことがあります。怖いと感じましたが、すぐに先輩看護師に患者さまとの間に入ってもらいました。精神科看護では、妄想の対象になることも珍しいことではありません。管理職となった今は、職員の気持ちをケアしつつ、すぐに担当を外したりせずに、患者さまとの関わり方や距離感などを考え直すきっかけにしています。

岡 訪問看護の場合は、患者さまと1対1になるので、担当を外して対応することが多いです。病院勤務においても状況によって適切に対応できるので、怖い思いを我慢しながら看護にあたるということはないので安心してほしいです。

中山 患者さまを「怖い」と思ってしまうことは、決して悪いことではないと思います。ただそれは「その人」ではなく、「そうさせている病気」への恐れであることも多いです。だからこそ、病気への理解や、その人がどんな背景や経験を持っているのかを知ろうとすることが、関わりの第一歩になると思っています。

長く精神科看護に従事する中で、患者さまと“関わる力”はどのように進化していますか。

中山 若い頃は、病気を良くしたい思いが強く、患者さまを説得したり、わかってもらえないと苛立ちを感じることもありましたが、経験を積んだ今は「より快適に生活するためにどうサポートできるか」という考えに変わりました。今でも気持ちを完全に理解することは難しいです。児童思春期病棟で患者さまを担当した際、最初は私の反応を試されているようでしたが、勤務のときは必ず話すようにして関係を築きました。退院時に「大好き」と書かれた手紙をもらったときは、懸命に考えて関わった結果が報われたようで嬉しかったですね。

幸若 私が今所属している精神一般病棟では、ここ数年、終末期や看取りの件数が増えて

います。人生の最期に、希望通りに過ごしていただけるよう、スタッフみんなで尽力しています。ご本人がお話できなくても、ご家族から話を伺ったり、ご本人の気持ちを感じ取ったり不安に寄り添ったりと、これまで精神科看護で培ってきた力を発揮できる瞬間です。また、若い頃であれば「対応が大変だ」と感じていた方に、「もっと関わりたい」と、思い入れのある患者さまも多くなり、成長できたかなと感じます。

岡 よくわかります。私が経験を積み、患者さまも年齢を重ねていく中で、自然と思入れのある患者さまが増えたというか。「今忙しい」という自分本位ではなく患者さまの立場に立てているからかなと思います。私生活でも器が大きくなり、動じなくなったような気がします。自分の子どもが悩んでいたときにも「悩むことではないよ」と、話してあげられることができました。

精神科看護に大切なことと、これから精神科看護の道に進む方へのメッセージをお願いします。

岡 大切なことは「聴く姿勢」です。話しやすい雰囲気をつくり、この人になら打ち明けても良いと思ってもらえるコミュニケーションが重要です。精神科は、客観的な検査データ等で改善を示すことが少ないため、最初は治療や改善の過程が分かりにくいかもしれませんが、成長とともに患者さまの変化が分かるようになります。関わり方が直接治療となり、患者さまのQOL向上や自立に結びつく精神科看護の面白さを体感してほしいです。

中山 私は今でも日々自分の看護を振り返り、「患者さまの立場に立つ」ことができているか自問自答しています。「関わる」と言っても、ただ話を聞いてあげれば良いというわけではない。専門性が伴わないと適切な対応ができません。当院では幅広い疾患や年代の患者さまに対して専門性の高い治療を追求していますので、それぞれの分野で勉強することが広く深くあります。だからこそ、精神科看護の世界に興味がある方には、ぜひその一歩を踏み出して欲しいです。

幸若 大切なのは「関わりを多く持つ」ということです。自分に余裕がある時ではなく、患者さまが話したいタイミングできちんと聴けることが重要です。当院では身体の合併症がある方も多く、今後はもっと増えると思うので、精神科看護を学びながら、内科的な治療の知識も身に付けられます。精神科で経験を積むことで、知識や技術だけでなく看護観が変わり、懐の深い人になれると思います。迷いがある方も、まずは関わってみることで見えてくるものがあると思います。



今最も注目の情報にフォーカス!

FOCUS

食べることは、ここを回復させる基本のひとつ。

ですが、夏は暑さによる疲労や食欲低下が重なり、うつ病の回復期の方にとって、回復を妨げる思わぬ落とし穴になることもあります。

無理をせずに、少しでも“食べられる”ように工夫することは、ここでのケアにもつながります。

栄養士
秋山 明奈

「夏のうつ」と栄養の関係

うつ病の回復期には、心の安定を支えるために十分な栄養が必要です。しかし、夏は食欲が落ちやすく、食事が減ることで、脳に必要な栄養が届きにくくなることがあります。そしてそれが、気分の落ち込みを悪化させ、疲れやすくなる原因になります。

夏にとくに摂りたい栄養素

神経の働きを整える
ビタミンB群

酸素を運ぶ
鉄分

脳や体をつくる材料
たんぱく質

～おすすめ食材3選～



たまご

良質なたんぱく質
+
ビタミンB群

枝豆



鉄分+食物繊維

トマト



リコピン

抗酸化物質が活性酸素による
細胞のダメージを防ぐ

夏は、食欲がなくても食べられるものを常備

食事の量よりもまずは“とりやすさ”を大切に。例えば、冷たくて食べやすいもの、調理が簡単で手軽に食べられるものが自宅にあると、心と体の負担も減ります。

どうしても食欲がないときは、アイスやヨーグルト、ゼリーなどを常備しておくのもおすすめです。また、バナナは手軽に食べられるだけでなく、気分の落ち込みやうつ症状を改善する「トリプトファン」を多く含んでいるので、おすすめです。



おすすめ

アイス



ヨーグルト



ゼリー



気負わずに、
これなら食べられそう!
というものを
見つけてみてください

ご家族の方へ

無理に食べさせる必要はありません。でも、“おいしいと思える瞬間”を少しずつ増やしていくことが、ここでの回復の助けになります。そっと寄り添う気持ちで、ゆるやかに、回復を支えていきましょう。

LUCIA Open Hospital 2025

見て 感じて 納得

その体験が、働くきっかけに。

昨年、医療関連の専門職を目指す学生さんに精神科医療や当院について知ってもらうため「LUCIA Open Hospital」を開催しています。昨年度のOpen Hospital参加をきっかけに、今年度当院に入職してくれた3人に話を聞きました。

新卒看護師

兔洞 侑宜

聖ルチア病院で働く知人から話を聞き、気になっていたのでOpen Hospitalに参加しました。職員の自然体で明るく優しい雰囲気が印象的で、男性職員が育休を取得している点も決め手となり、入職を決めました。



入職後もその印象は変わらず、楽しくやりがいを感じながら精神科看護の道を歩み始めています。他の病院も見学しましたが、雰囲気はそれぞれ違うので、実際に足を運んで、自分に合う職場を見つけることが大切です。

新卒心理士

原尻 恵梨菜

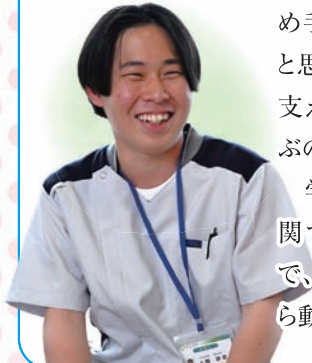
精神科と院内の各専門職について紹介する二部構成で、精神科医療への理解を深めることができ、とても有意義でした。患者さまが実際に行う治療プログラムの体験に加え、専門職と直接話す機会もあり、机上では得られない学びがありました。初回の参加時から「ここで働きたい」と思い、積極的に質問。具体的なイメージができたことで面接にも不安なく臨めました。職員の方に名前を覚えていただけたことも安心感につながりました。



新卒栄養士

上岡 京史

実習中に栄養課の皆さんから親切で丁寧な対応を受けたことがきっかけで聖ルチア病院に魅力を感じ、Open Hospitalで病院全体の雰囲気を知れたことが入職の決め手になりました。社会人は大変だと思っていましたが、今は先輩方に支えられながら日々新しいことを学ぶのが楽しいです。



学校によっては精神科や当院に関する情報が少ないこともあるので、少しでも興味を持ったら自分から動いてみることをおすすめします。

人事部長 関根 麻紀

昨年スタートしたOpen Hospitalには、予想以上に多くの方が参加してくださり、学校の先生方からも「精神科医療を体験できる貴重な機会」と好評でした。理念や雰囲気に共感し入職した3人が、それぞれの場で楽しくスタートを切れていることも嬉しく思います。今年も内容をさらに充実させて開催予定。精神科医療の現場を知るきっかけとして、ぜひご参加ください。



続・“精神科の知りたい”が学べる
LUCIA Open Hospital 2025 #2

学生限定 2025年 8月9日(土) 申込はこちら
【時間】13:00~16:00

施設見学、治療プログラム体験、
職種別お仕事相談会、デザート試食会(予定)



随時 病院見学受付中!
学生以外の中途採用もOK! 職種不問!

※「病院見学希望」とお伝えください

お問い合わせ連絡先:0942-33-1581(代表) 担当:関根

臨床心理課は、カウンセリングや心理検査を行い、その結果を分析する「こころの専門家」です。検査の数値だけでなく、患者さんの考え方や生活背景にも目を向け、適切な治療や支援につなげていきます。

2017年に国家資格「公認心理師」が誕生して以降、診療報酬上でも公認心理師の介入が要件となる項目が増えるなど、その役割の重要性は年々高まっています。



人数が倍増しパワーアップした臨床心理課

日々の情報共有や月に一度の勉強会で、検査結果の分析やカウンセリングの事例検討を行い専門性を高めている



当院でも、5つの疾患別治療がより専門的に進化するなかで、臨床心理課に求められる役割や活躍の場が広がり、一昨年頃からスタッフ数が倍増しました。現在、臨床心理課には14人、法人全体では19人の心理士が在籍しており、そのうち18人が公認心理師の資格を持っています。入院や外来、デイケアなどさまざまな場面で、一人ひとりに寄り添った支援を行っています。

連携先の皆さまへのメッセージ

私が児童思春期疾患を担当していることもあり、学校のスクールカウンセラーなどからも、たくさんのご相談を受けています。公認心理師や専門職種による学校訪問も行っています。療育相談や、受診すべきか迷うケースなど、ぜひご相談ください。

臨床心理課 課長
美濃部 勇士



第16回 日本子ども虐待医学会 学術集会

テーマ 未来の子ども虐待医学

VUCA時代における治療的介入の工夫と手順

大会長：神蘭 淳司 聖ルチア病院 精神科医師
日本子ども虐待医学会 副理事長

当院の神蘭淳司医師が大会長を務めます。医療従事者だけでなく、子どもに関わる福祉や教育の関係者も、ぜひご参加ください。

2025年 **8月23日(土)・24日(日)**
プレコンgress 8月22日(金)

【会場】福岡国際会議場

【主催】一般社団法人日本子ども虐待医学会



詳細・お申込みは
学会ホームページへ



社会医療法人 聖ルチア会
聖ルチア病院
St. Lucia's Hospital

〒830-0047 福岡県久留米市津福本町1012

TEL0942-33-1581 (代表)

FAX 0942-33-1586

関連施設

- ・精神科デイケア、デイナイトケア、ショートケア
- ・重度認知症患者デイケア すずらん
- ・訪問看護ステーション クローバー
- ・訪問看護ステーション クローバー おおき
- ・グループホーム ルピナスⅠ・Ⅱ・Ⅲ

