

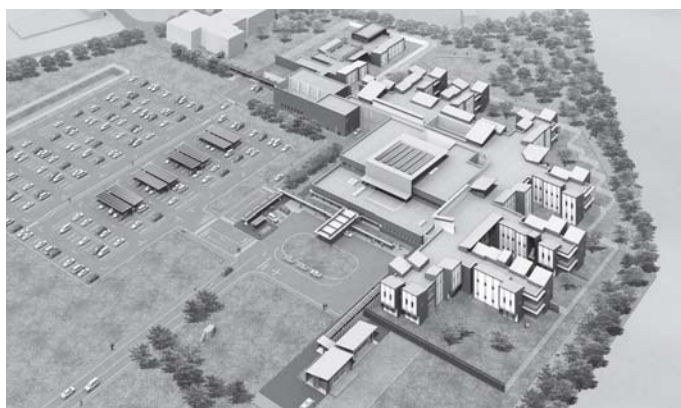
10月1日
オープン

茨城県立こころの医療センター

東日本大震災の影響により開院を延期していた「茨城県立こころの医療センター」（旧県立友部病院）の新病院が、平成23年10月1日にオープンします。（外来診察は10月3日から）

県内唯一の公立精神科病院として、急増するうつ病の治療をはじめ、児童・思春期医療や薬物関連治療などに的確に応えられるよう、外来診療・入院治療の充実に努めます。

また、新病院には、本県初となる医療観察法病棟を設置するほか、MRIやCTなどの検査機器を拡充整備し、市民の皆さんに信頼されるより高度で安全・安心な医療を提供できる病院を目指します。



新病院イメージ図（鳥瞰図）



新病院イメージ図（病棟外観図）

【問合せ】

笠間市旭町654
茨城県立こころの医療センター
TEL 0296-77-1151

笠間を元気にするネットワークづくり

こころの健康コラム(1)

震災後の心のケア

市民の皆さん、こんにちは。私たちは平成22年4月からスタートした茨城県初の地域自殺予防介入モデル事業「笠間を元気にするネットワークづくり」事務局です。今月から『こころの健康コラム』の連載をはじめます。

第1回目は、震災後の心のケアについてお話しします。東日本大震災から半年がたちました。みなさん大変ご苦労されたことと思います。このような大災害にあうと、心に特有の反応がおこります。はじめに、すぐ避難するよう脳が信号を送り、恐怖や興奮が出現します。また仲間と逃げるため助け合いの気持ちが生じます。次に、今後の危機を予測するために不安や怒りが生じます。その後、少しふさいだ気持ちを経て、最後に、もう安心、と納得し、落ち着いた状態となります。

このような心の不調は大災害のあと誰にでもおこる正常なものです。ふつうは数か月で元に戻ります。しかし今回は災害がまだ完全に終息しておらず、余震、節電、放射能、経済問題な

ど生活上の心配事が続いています。このような場合、「いつも地震で揺れている気がする」という過敏反応、「いつ問題が解決するのか」という怒り、「なぜ自分はきちんと対応できなかったのか」という自分を責める気持ちなどから、心の不調が続き、人によっては、不安・不眠状態や、うつ状態になる場合もあります。

心の不調に対しては、仲間とつらかった体験を話す、ストレスを自覚して積極的に発散する（たとえばお祭りに参加するなど）、親しい人と一緒にいる、十分な休養をとるなどのケアが有効です。それでも不安やうつ状態が続く場合は、精神科受診や市保健センターへの相談をお勧めします。

「笠間を元気にするネットワークづくり」事務局
（筑波大学精神神経科グループ
太刀川研究室内）
TEL/FAX 029-853-3343
E-mail: kasama-genki@tsukuba-psychiatry.com