

# 一人ひとりの<sup>リカバリー</sup> recovery を実現するために さまざまな専門職が チームでサポートします

こころの不調を抱える  
あなた や ご家族 へ

## ◆精神疾患は身近な病気です

今や、5人に1人が生涯を通じて1度は精神疾患にかかる時代で、糖尿病などと並ぶ“五大疾病”の一つです。特に、うつ病や不安障害などが年々増加しています。

## ◆本人も周囲も気づきにくいのが特徴

今までと何かが違う。どこか体の具合が悪いのかな？ でも検査では異常なし。気持ちの問題？ でも長く続くなあ…

## ◆その不調、こころのSOSかも?!

不調が長引くと日常生活に様々な影響を及ぼします。我慢はストレスとなり心身のエネルギーを消耗するばかりで、決してよくありません。

## ◆治療が遅れるとダメージも大きい

“精神科”への抵抗感から受診が遅れる人は少なくありません。その間に脳やこころはダメージを受けて、回復に時間がかかることとなります。



**早めの相談・治療で早期回復を！**

まずは、保健師にご相談ください！  
話すだけで心が軽くなることもあります。  
受診が必要そうであれば、医療に関する情報提供やご案内、また原因となっている問題があれば適切な相談機関のご紹介などもおこないます。  
※受診を強要するものではありません。

初めて精神科の治療を  
スタートした  
あなた や ご家族 へ

## ◆診断は回復への第一歩です

‘病気’と診断されてホッとする人もいれば、受け入れられないという人もいます。  
大事なことは、診断名よりもまずあなたを苦しめているつらい症状をとっていくことです。

## ◆初めての病の体験に不安と焦り

「自分はこれからどうなるんだろう」という不安や、「早く元の自分に戻りたい」という焦りは誰にもおこります。

## ◆治療はご本人との医療者の二人三脚

「薬を飲んだら、余計にしんどくなった」など、診断や処方内容に不安や不信感を持たれ、そのまま通院をやめてしまう人がおられます。  
ご本人が感じている症状や体調の変化は、治療を進めるうえでとても大切な情報です。医療者とのコミュニケーションは、適切な治療への近道です。



**治療開始に伴う疑問や不安を解消し  
早期回復を促します！**

保健師が、服薬開始後のご様子や不安、疑問などをお電話でお伺いします！  
また、ご家族のご心配等にもお答えします。  
状態によっては次回受診を待たず、担当医や薬剤師、その他専門スタッフと相談し、適切な対処法をご提案します。  
※転院を阻むものではありません。

退院して  
日常生活に戻られる  
あなた や ご家族 へ

## ◆退院可能な状態になりました

退院は、入院を必要としない程度に病状が回復したということで、“すっかり治った”状態ではありません。  
病状が安定するかどうかは、退院後の生活環境や治療の継続次第です。

## ◆環境を整え服薬の継続を！

退院後の生活は自由を取り戻せる反面、人間関係など様々なストレスが待っており、簡単に調子が崩れてしまいます。ストレスの軽減とともに、服薬の継続は不可欠です。

## ◆大切なのは退院後のリハビリテーション

家庭での役割や仕事への復帰を確実なものにするためには、服薬とともにリハビリテーションは欠かせません。  
デイケアでストレス対処法などを身につけることで、自信をもって自分らしい生活を送ることができます。



**退院後の回復期をサポートし  
再発・再入院を防ぎます！**

保健師が、退院後のご様子や不安・悩みなどをお電話でお伺いします！  
また、ご家族のご心配などもお聞きします。  
必要な時は、担当医や薬剤師、その他専門スタッフが協力して回復をサポートします。  
※転院を阻むものではありません。

さまざまな専門職が連携・協働し

一人ひとりの“リカバリー”（回復）をサポートします

こころ病む人が地域社会で自分らしく満足できる生活を送るためには、辛い症状をとるだけでは足りません。精神科医療では、薬などによる症状の治療と並行して、一人ひとりが元々もっている“生きづらさ”や、病気によってもたらされた“生きづらさ”を軽減するためのリハビリテーションが不可欠です。

リハビリテーションでは、自身の強み（ストロングス）を発見するとともに、“生きやすく”するためのさまざまなスキルを身につけていきます。また同時に、自分に適した“生きやすい”環境を知り、整えていきます。

“生きづらさ”を減らすことで自信を取り戻すことができれば、自らの人生への意欲や希望が生まれてくるのではないのでしょうか。

当院では、治療やリハビリテーション、環境づくりに携わる医師をはじめとする様々な専門職が、連携し協力し合って、あなたの“満足できる自分らしい人生”を応援します。



さわ病院 メンタルケア室



06 - 6865 - 7727

〒561 - 0803 豊中市城山町1 - 9 - 1

E-mail : mentalcare@hokuto-kai.com

相談受付	月・火・木・金・土曜日 13:00~16:00 (日・水・祝日・年末年始は休み)
費用	無料

\*電話や面談中等でつながることがあります。あらかじめご了承ください。

\*メールはお問合せのみで、ご相談には対応していません。

こころの不調を抱える全ての人に

メンタルケアのご案内

こころの不調で悩んでいる方へ  
精神科治療を始めた方へ  
退院される方へ

社会医療法人北斗会 さわ病院