

MUTSUMI GROUP

医療法人 むつみホスピタル広報誌

特集

rTMSについて

作業療法紹介

デイケア紹介

部活動紹介

▶ランニング、ソフトボール

給食ランキング

旬レシピ



11

2025 – November

法人理念

“むつみの道”を共に歩み
人生をより豊かなものとし
今を語り合って生きる

ムツミン

むつみホスピタルの理念である
「むつみの道」の世界に住む生きものたち。
豊かな心もようを持つ、
ユニークなキャラクター。

ビーン

とびぬけたセンスの持ち主。
まわりを気にせず
わが道をいく。



ポテ

のんびりおらかはいいけれど、
いろいろ忘れっぽい。

モフ

まじめでまっすぐな生きもの。
がんばりすぎるのが
たまにきず。



ミミ

人なつこくて甘えん坊。
ずっと仲間からはなれない。



ムー

心がピュアで夢見がち。
大きなからだにやさしさがいっぱい。

バード

せっかちな元気もの。
とにかくじっとしていない。



ゴー

ちょっとおくびょうで、いつも
耳をすましてあたりを気にしている。



11

2025
November

contents

04 **特集** rTMSについて

06 作業療法紹介

07 デイケア紹介

08 部活動紹介（ランニング、ソフトボール）

10 給食ランキング

11 旬レシピ



ここが知りたい！



rTMSについて

精神科医・木下 誠



今回は、うつ病の治療に用いられる **反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS）**について紹介します。

うつ病の治療と課題

うつ病の治療では、薬物療法と心理社会的療法を組み合わせることが一般的です。抗うつ薬や睡眠薬を使用しながらカウンセリングを行い、ストレス軽減につながる環境調整も進めます。ただし、治療方法は病状や患者さんの希望によって異なります。

たとえば、精神的な余裕がないときにカウンセリングを行っても自己洞察が深まらず、十分な効果が得られない場合があります。薬物療法に抵抗がある患者さんもいますし、環境調整も個々の事情に合わせて行う必要があります。

うつ病の重症度

うつ病は重症度によって軽症・中等症・重症の3段階に分類されます。

- **軽症**：気分の落ち込み、意欲低下、喜びの喪失などの症状はあるものの、仕事や社会生活が大きく妨げられるほどではない状態。
- **中等症**：症状が強まり、仕事や社会活動だけでなく、家事や育児も困難になります。希死念慮が現れることもあります。
- **重症**：さらに症状が重くなり、自殺企図に至るほど強い希死念慮があったり、会話がほとんど成り立たないほど活動性が低下し、食事がとれず衰弱してしまうこともあります。妄想（例：貧困妄想）が出現することもあります。

治療方針は重症度によって異なります。軽症では心理社会的療法が中心となることもありますが、中等症以上では薬物療法が不可欠です。しかし、薬物療法を行ってもすべての患者さんが改善するわけではありません。

ある研究によると、抗うつ薬を1種類使用して改善するのは約3割にとどまり、複数の抗うつ薬を用いても約4割の患者さんは十分に改善しないと報告されています。

rTMS療法とは

このような場合に用いられる新しい治療法が **rTMS** です。日本では2019年に保険適用となりました。磁気を発生させるコイルを頭部に装着し、外部から磁気刺激を与えることで脳内の神経細胞を活性化させ、うつ症状を改善します。

薬物療法で十分な効果が得られなかった患者さんに有効性が報告されており、再発や再燃の抑制にも一定の効果があることが知られています。国内での認知度はまだ高いとはいえませんが、従来の治療で改善が得られない患者さんにとって新たな治療選択肢になると期待されています。

実際の治療方法

- **治療回数**：1クール最大30回
- **治療時間**：1回あたり約30分（機器のセッティングを含む）
- **治療期間**：週5回で、最長6週間

当院では最新機器を導入し、磁気刺激の時間を従来の37分30秒から約18分45秒へ短縮しています。通院負担の軽減と治療後の観察をしっかりと行うため、入院での実施を基本としています。

効果判定は治療開始3週目に行います。十分な効果が得られれば終了し、不十分な場合は最長6週まで継続します。一方、効果が全く得られない場合には中止することもあります。

副作用と適応条件

副作用として比較的多いのは、頭痛や頭部の不快感です。必要に応じて鎮痛薬を処方したり、弱い刺激から始めて徐々に強めるなど、安全に配慮した対応を行います。

ただし、以下の場合はrTMSを受けられません。

- 心臓ペースメーカーを使用している方、または頭部周囲に金属製の医療機器がある方
- 18歳未満の方
- 中等症のうつ病以外の疾患と診断された方
- 抗うつ薬による治療をまだ受けていない方

その他の適応条件については、受診時に医師が確認いたします。

rTMSに関心をお持ちの方は、ぜひ当院にご相談ください。
医療機関からのご相談も受け付けております。





調理実習



園芸

作業療法について

むつみホスピタルリハビリテーション室は作業療法士9名、理学療法士1名、合計10名のスタッフが在籍しています。10名のスタッフで患者さんに対して“こころとからだのリハビリテーション”を提供しています。

作業療法って何だろう？と思われる方もいらっしゃるかと思いますので、作業について少し説明させていただきます。私たちは誰もが自身の身体を使い様々な活動を行う事で生活を成り立たせています。そういった、人が生活の中で行う諸活動（『作業』）により回復を目指す治療の事を、『作業療法』といいます。

日ごろ私たちが行っている『作業』は、健康な生活をもたらすものです。しかし一方で、健康を損なうストレスや、生活上の悩みをもたらすこともあります。作業療法では『作業』の良い面・悪い面に向き合うことで、患者さんが自ら対処できる力を身に付けていけるようにしています。

創作クラブ

パラレルな場で、好きな作業を選んで取り組んでもらいます。手芸、塗り絵、問題プリント、音楽鑑賞などがあります。集中力や耐久性の向上、対人交流の促進、余暇活動の提供に繋がります。

当院で行っている
プログラムの一部を
紹介させていただきます



運動プログラム

ストレッチや筋トレを行います。身体機能・耐久性の向上、衝動性の発散、リラックスなどに繋がります。

調理実習

買い物や料理の練習を行います。自宅で続けられるような調理方法や、楽しみに繋がるような料理にしています。作業療法をする中で人と交わる事により、薬だけでは解決できない生活上の様々な悩み事や困難な事に立ち向かえるようになり、退院後の社会生活をより良く送る手助けとなります。

疾患教育

統合失調症やアルコール依存症のプログラムがあります。疾患・薬などについて学ぶ、仲間意識の獲得、再発予防などに繋がります。

リハ室



作業療法の
作品





デイケア

ほっとリビング



利用日

月曜日～金曜日

※休業日

土日、祝日
年末年始
(12月29日～
1月3日)

利用時間

デイケア

9:00～15:00

ショートケア (午前)

9:00～12:00

ショートケア (午後)

12:00～15:00

費用

デイケア 830円
(昼食あり)

ショートケア 430円
(昼食なし)

※各種健康保険が
適用されます。
上記は、1年未満で
自立支援医療
(1割負担)を
適用した金額です

活動の様子



ぶどう狩り

病院車3台で土成までぶどう
狩りに行きました。シャイン
マスカットなど3種類のぶど
うが楽しめました。



射的

人気プログラムであるため、
毎月行われています。狙いを
定めて打つ！そして、景品ゲ
ット！！満足度No.1です。



アニマルセラピー

ブレイメン動物専門学校の学
生さんがボランティアで来て
くれます。犬、フェレット、
パンダマウス、フクロウなど
多様な動物たちに癒されます



作業療法展

9月に徳島県立文学書道館で
行われた、作業療法展に出展
しました。絵手紙や書道、詩
など、利用者さんの作品を見
ていただく機会となりました

今後の予定

11月 お誕生会 目で見える精神保健展
12月 クリスマス会 忘年会
1月 新年会 初詣

＊利用者の声＊

色々なプログラムがあるから楽しい。
全体的にゆとりがある時間が取れている。
好きな作業ができる。
みなさん適切な距離感で接してくれる。
1日1笑できる。
美味しい給食が食べられて栄養面でも良い。
一人じゃないと思える。

お知らせ

見学・体験利用は随時受け付けています。
体験利用(無料)は、3回までできます。
1日体験、半日体験どちらでも可能です。
1日体験で、給食を注文される場合は、別途
400円必要となります。

お問い合わせ：☎ 088-631-0181
(デイケア室まで)

ほっとする場所

秋は過ごしやすく、活動の幅も広がる季節です。
「今日も行きたい」「何かやりたい」「ゆっくり過ご
したい」。一人ひとりのペースや目標に合わせて、ご
利用していただき、皆様が笑顔で過ごせるよう、スタ
ッフ一同努めて参ります。

Mutsumi Running Club



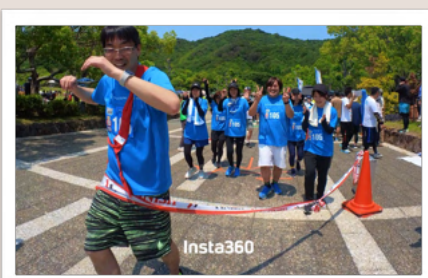
栄養管理室 瀬戸 好子

走るのが大好きな人も、これから始めたい人も、運動不足で悩んでいる人も、誰でも大歓迎！むつみランニングクラブは、仲間と一緒に楽しくウォーキングやランニングをすることを目的に活動しています。

メンタルはフィジカルからと言います。ウォーキングやランニング、筋トレなどで体を鍛えることは、ストレス社会に打ち勝つ強い身体づくりにつながります。運動だけが目的ではありません。日ごろ話をする機会のない他部署の職員と関わるができることで、仕事が楽しくなったという声もあります。仕事以外でも頑張れる場所があることは自信がつきます。

毎年6月には『淡路島たまねぎりレーマラソン』に参加しています。走ったことのない人でも気軽にチャレンジしてくれている大会です。みんなでタスキをつないで、完走を目指します。それぞれの役割があり、完走を果たした際には、経験したことのないような充実感と達成感を得られること間違いなしです。

本格的に走りたい人も存分に力を発揮してもらえます。小松島逆風ハーフマラソンや、とくしまマラソンにもエントリーするメンバーもいます。気軽にいつでもだれでも参加できて、みんなで楽しく健康になれるクラブを目指していきます。



SOFTBALL CLUB



院長：小谷泰教監督を中心に、男女15名ほどのメンバーで徳島精神病院協会主催ソフトボール大会の優勝に向けて日々練習に励んでおります。

デイケア室 新居 貴文

練習は4月から大会まで、晴天時には島田CVグラウンドで、雨天時には藍住町のバッティングセンターで練習しております。

バッティングやキャッチボールなど一人ではできないことを、経験者から初心者まで様々な部署から集まり、職種の垣根を越えて同じ目標に向かって練習することで、今まで以上に強い絆を結ぶことができました。

先日、10月11日にありました徳島県精神科病院協会職員親睦ソフトボール大会では、第一試合では折野病院と対戦し8-7で勝利、第二試合ではTAOKAこころの医療センターと対戦し2-17で大敗となり、1勝1敗の第3位という結果でした。今後も最終目標である優勝に向け、楽しく練習に励みたいと思います。

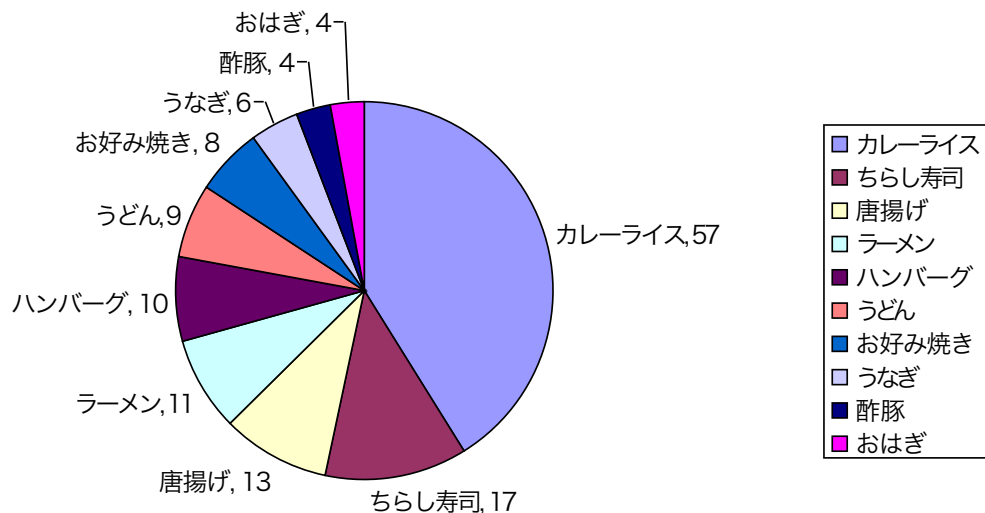


大会終了後には打ち上げを開催し、より職員の親睦を深めることができました。マスク着用が当たり前となった昨今で、初めて素顔を見た職員もいて新鮮な気持ちになり、むつみホスピタルが理念としている仲睦まじい組織へとまた一歩近づいたのではないかと思います。

給食ランキング

8月に入院患者様向けに、好きなメニュー、美味しかったメニュー、もう一度食べたいメニューをテーマに給食アンケートを実施致し以上の結果となりました。
暑い時期でのアンケートになりましたが、

令和7年8月実施給食人気メニュー上位10品



1位は年間を通して大人気の**カレーライス**になりました。

カレーライスは老若男女、年代を問わず人気のあるメニューで、牛肉、豚肉、鶏肉、海鮮とアレンジが効き、飽きの来ないのが人気の理由です。

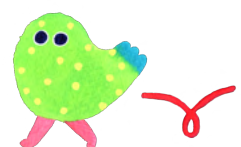
2位は、**ちらし寿司**。

夏場にはさっぱりしたものが食べたくなりますね。

当院では、色々な種類のちらし寿司を提供していますが、徳島ならではの甘く炊いた金時豆が入ったちらし寿司が特に好評です。

3位からは拮抗した結果となっており、そのことから様々なメニューが患者様に美味しいと感じていただけているのだと思われます。

今回のアンケート結果を受けて、さらに満足していただけるように、そして患者様の病状回復、健康への手助けとなるよう、むつみホスピタル栄養管理室スタッフ一丸となって、より良い給食の提供を心掛けていきます。



旬 のレシピ

ポカポカあったか
生姜香る冬野菜のあんかけうどん

材料（2人分）

- ・ うどん 2玉
- ・ 鶏もも肉 150 g
- ・ 白菜 150 g
- ・ 大根 100 g
- ・ 人参 50 g
- ・ 蓮根 50 g
- ・ 白ネギ1/2本
- ・ しめじ 1/4パック
- ・ 生姜 1/2個
- ・ 水 800cc
- ・ 白だし 大さじ5
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1



作り方

- ① うどんを茹で上げて水気を切って器に入れる。
- ② 鶏肉は一口大、白菜は食べやすい大きさ、人参・大根は短冊切り、蓮根はいちょう切り、白ネギの白い部分は薄めのスライス、青い部分は千切り、しめじはバラします。⇒④
- ③ 水と調味料を鍋に入れて沸かし、④の火の通りにくいものから順番に入れて（白ネギの青い部分以外）炊き込みます。
- ④ 食材に火が通ったら鍋の火を止めて、水溶き片栗粉を入れてトロミを付けます。
- ⑤ ④を①にかけて、すりおろした生姜と千切りした白ネギの青い部分を乗せれば、完成です。

外来診療について

外来診療スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		勝瀬 烈	村田憲治	小谷泰教	井上和俊	勝瀬烈
	井上英治		六反一仁	小谷泰教	井下真利	井上英治
		増田太利史	高野尚之	木下誠		矢幅裕二
						小谷治子 第3週のみ休診
午後	井上和俊	井上英治	小谷治子	六反一仁	小谷泰教	井下真利
		木下誠	矢幅裕二	井上秀之	村田憲治	小谷治子 第3週のみ休診
					小谷治子	

* 村田憲治：もの忘れ外来

* 小谷治子：小児科（土曜日：第3週のみ休診）

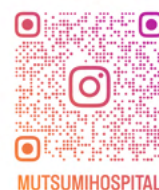
* 高野尚之：内科

＼ カウンセリングのご利用期間が最大3年間となりました ／

お困りの症状や問題などについて、期間を設けることで、はっきりとした目標を持って話し合い、一緒に患者さんのリカバリーに役立つものにしていければと考えています。カウンセリングをご希望の方は、まずは主治医にご相談ください。



むつみの
”今”を発信中！



入院希望、新患予約の方は、地域連携室までご連絡ください。

TEL：088 - 631 - 0182（月～土曜日、8：30～16：30）