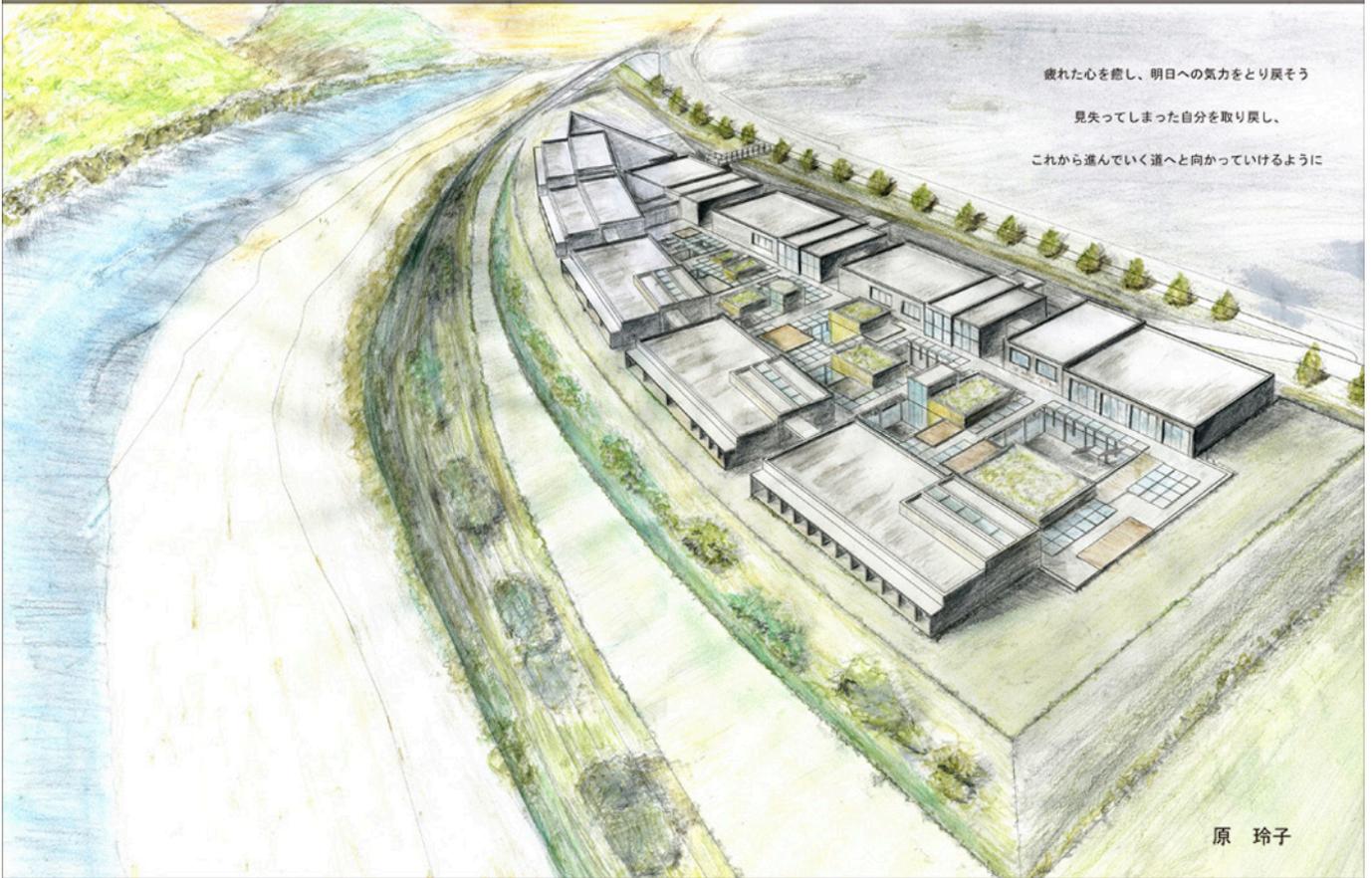


私の進む道 うつ病と向き合うストレスケアセンター



疲れた心を癒し、明日への気力をとり戻そう
見失ってしまった自分を取り戻し、
これから進んでいく道へと向かっていけるように

原 玲子

うつ病に向き合う

No. 2

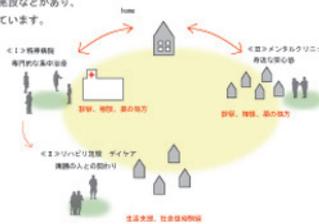
社会背景

現在うつ病は社会的な問題となっています。発症率は約3%で、100人に約3人がうつ病にかかっていると考えられています。うつ病の発症原因として、今ある現状に疲れきっていたり、他人と比べてしまったり落ち込んだり、大きな病気がけがをしたり、大切な人を失ったり色々な事が引き金になって、それらのストレスに対応できなくなってしまった時にかかるとされています。

その対策として、相談に乗ってもらい治療を処方してもらえようメンタルクリニックが増えてきました。しかし、根本の生活は変化せず、病状に改善が見られず悩む人も多くなっています。そこで、ストレスの原因である今の生活から一旦離れた場所で疲れた心を癒し、ストレスのある生活に対応できるような力をつけて、また社会復帰していけるようにするためのストレスケアセンターを提案したいと思います。

うつ病に対する治療施設の現状について

うつ病に見られる症状は似ていても、原因が個人によって異なるため、精神病院やメンタルクリニック、社会福祉施設などがあり、個人の治療段階に合ったストレスケアを目指しています。



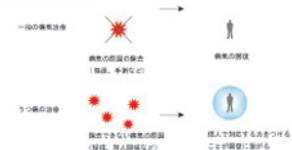
- 現在の治療施設タイプと特徴
- <1>精神科病院にあるストレスケア病棟 (うつ病を専門に扱う病棟)での入院治療
→入院しながら専門的な治療が出来る
 - <2>メンタルクリニックでの通院治療
→居住地域に近い場所で人と関わりながら社会復帰のリハビリが出来る
 - <3>メンタルクリニックでの通院治療
→身近な場所で個人に安心して治療が出来る

一般的なうつ病の治療経過と施設の対応範囲

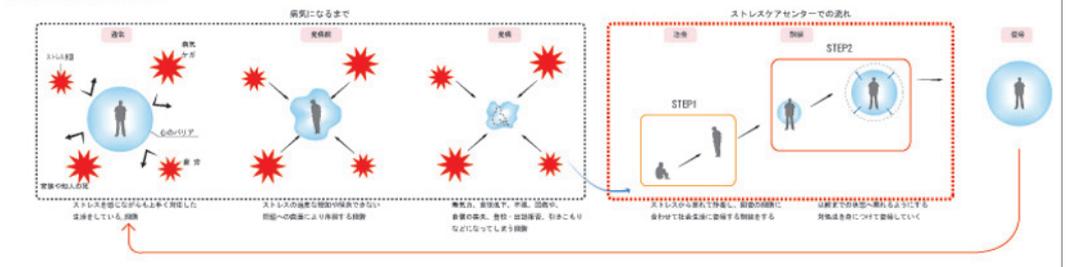


一般の病気との違い

うつ病に見られる症状は、薬や手術によって具体的な原因を取り除くことが出来ません。薬の利用によって精神状態を安定させることが可能ですが、そこに加えて自分と人の関わりを通して社会生活に向き合い、日常生活のリズムを保ちながら生活していく必要があります。



発病から復帰までの流れ



提案するストレスケアセンター

対象：うつ病患者
機能：外来 病棟 (回復治療棟 生活訓練棟)
デイケア サービス リハビリ
期間：ストレスを軽減する期間 (回復治療棟)
ストレスに対応する期間 (生活訓練棟/リハビリ)

第1段階として、発病から病状安定までの回復治療をして休養を促す場と多設けます。第2段階として安定した状態を維持しながら、回復の流れを意識したリハビリや周囲の人の関わりを通して生活訓練していけるようにします。個人の回復段階に合わせた入院治療を考えたうつ病のためのストレスケアセンターとします。

機能図



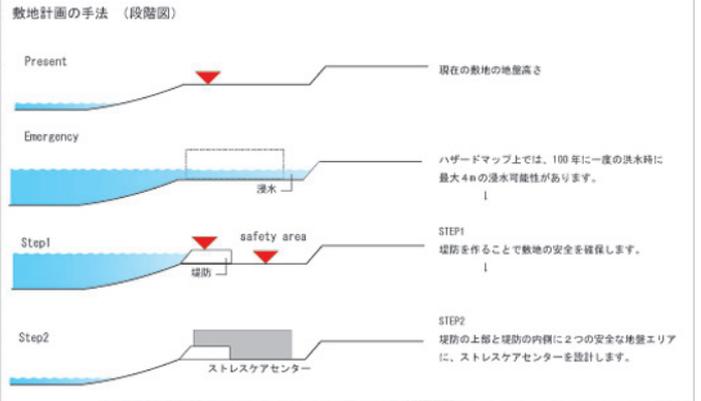
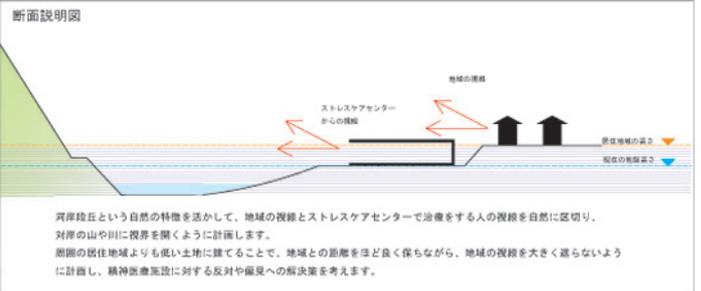
リハビリの構成の考え方

患者によって、1人では対応できない場合、対人関係が生じて、コミュニケーションの程度が上がると同時に発生するストレスの量も増えます。その変化に対応していくために、治療室のボリュームを段階的に変化させ、回復段階の進め方に沿ったリハビリとして計画します。

少ない → コミュニケーション量 → 多い
小 → 治療室のボリューム → 大
少ない → 発生するストレスの量 → 多い
回復段階の流れ

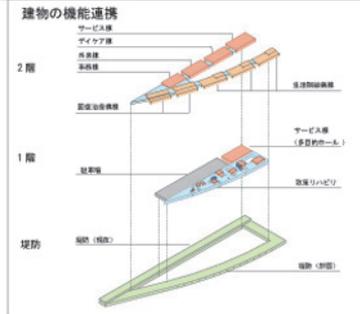
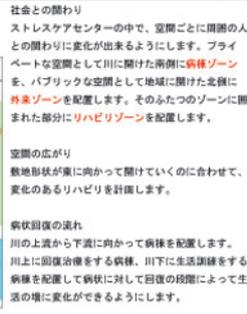
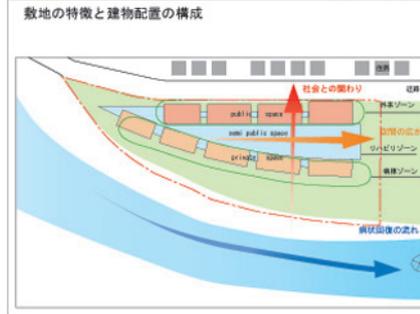
自然豊かな土地で心身を癒す

No. 3



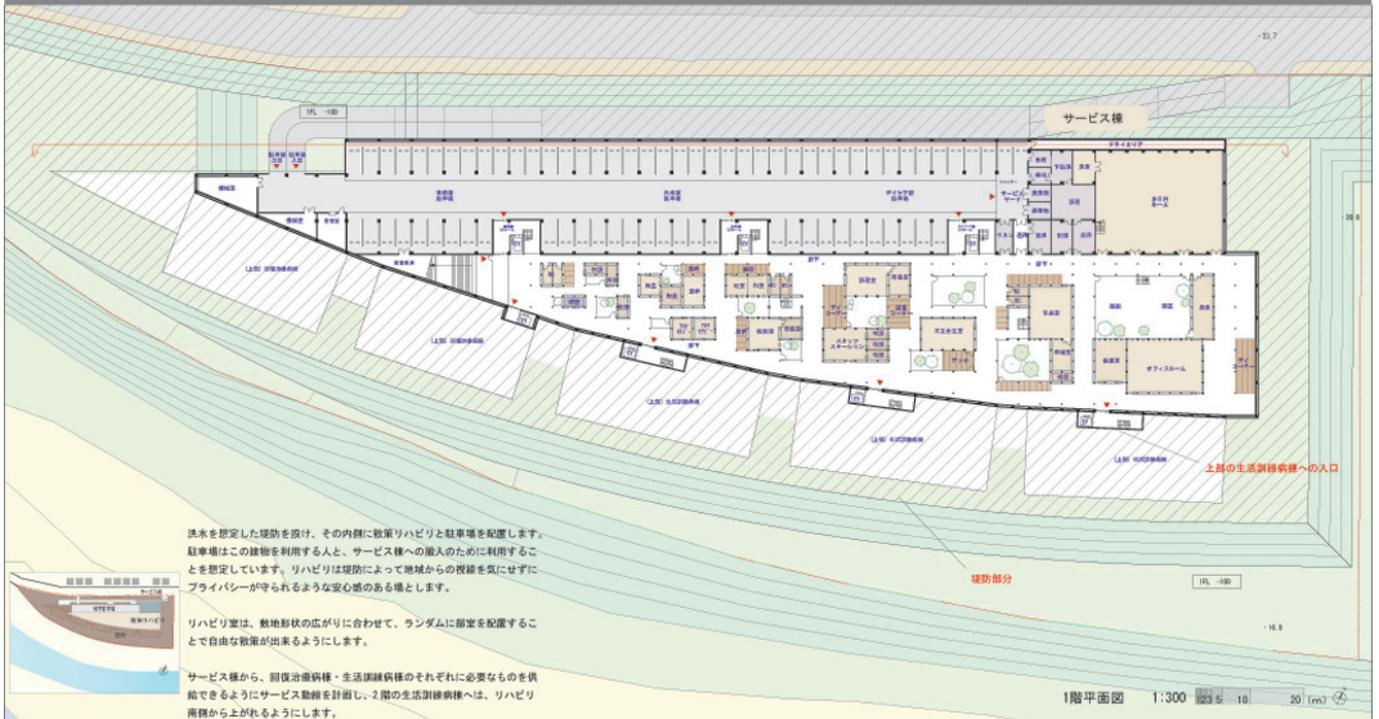
流れのある建物配置

No. 4



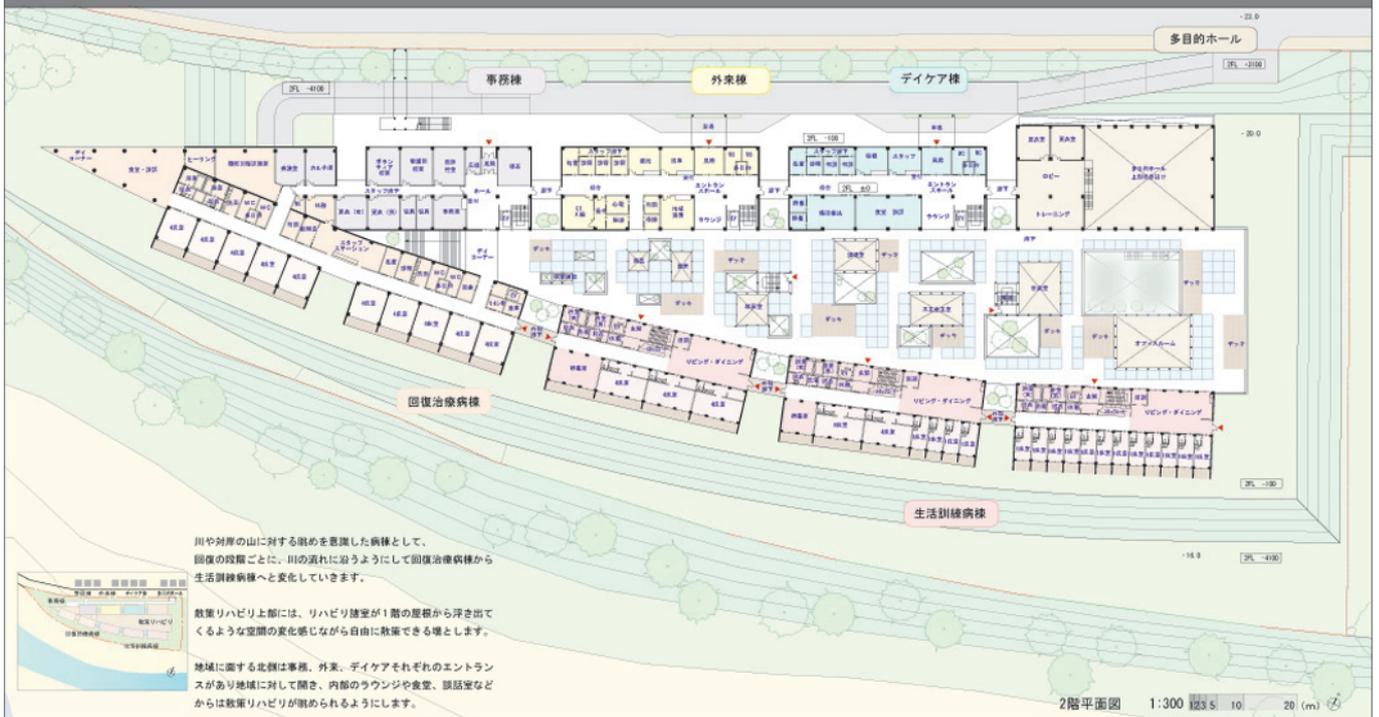
堤防に守られたリハビリ

No. 5



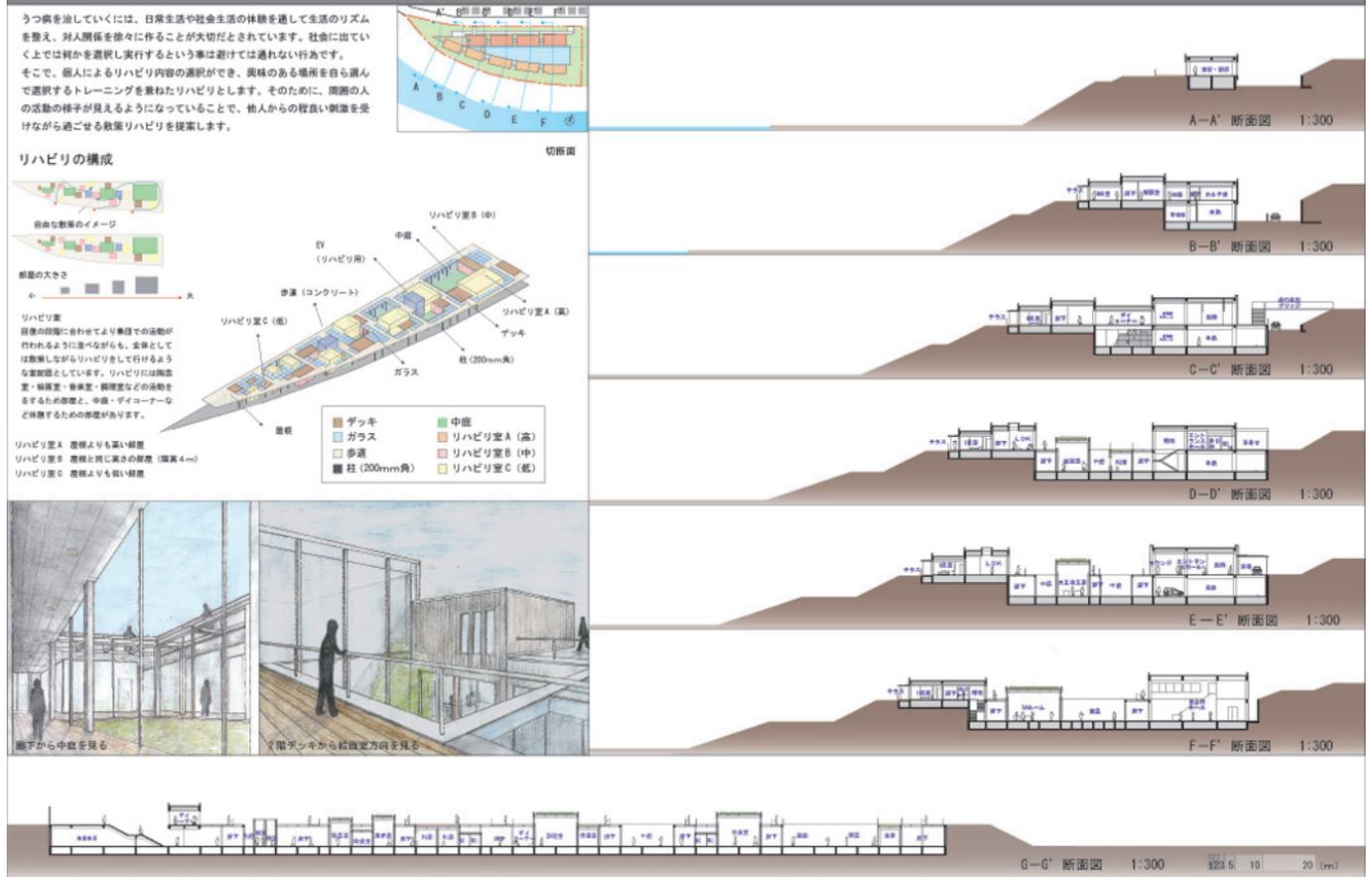
川への眺望を意識した病棟 見守られるリハビリ 地域に開く外来

No. 6



自由に散策するリハビリテーション

No. 7



社会復帰への力を養う病棟計画

No. 8

