

# ここ駒通信

kokokoma  
information



Spring  
2019

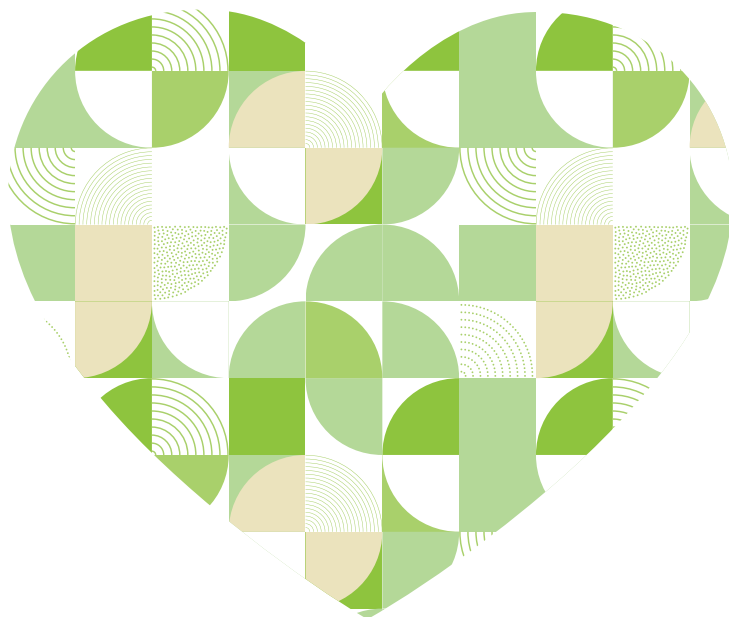
特集

## ここ駒のコト

ここ駒の魅力

外来診療のご案内

初診までの流れ



長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
Mental Wellness Center-Komagane

# ご存知ですか？

新病院の愛称は「ここ駒」です



## 生まれ変わった こころの医療センター駒ヶ根

平成23年1月に全面改築し、名前も「駒ヶ根病院」から「こころの医療センター駒ヶ根」に生まれ変わりました。コンセプトは、「風が流れ 光あふれる 癒しの空間」。今までの精神科病院とはまったく違ったイメージの病院が出来上がりました。



### 精神科専門医療を実施

精神科救急医療

児童精神科医療

依存症医療

認知症治療

病院のキャッチフレーズは

「あなたの手の届くところへ」

県立病院「ここ駒」は、地域の皆さんにとって手の届く存在でありたいと思っています。

私たちは、長野県内の精神科医療の最後の砦として診療を行っています。特に依存症医療、児童精神科医療は、上伊那のみならず県内全域からの患者さんを受け入れています。

また、地域の皆さんに親しみをもってもらえるよう、病院祭の開催や、公開講座・出前講座も行っています。機会があれば、ぜひ病院にお越しいただき、イベントに参加してみてください。



こころの医療センター駒ヶ根

ここ駒の  
魅力

(一社)公共建築協会主催  
第16回公共建築賞  
特別賞 受賞

(国土交通省大臣官房官庁営繕部長表彰)  
全国選りすぐりの建築物の中から、特に優れた特徴を持つ公共建築物に贈られる名誉ある賞です。ここ駒は東京スカイツリーと並び、受賞しました!



1 日当たりの良い中庭

どの時間帯でも日光浴ができるよう設計された中庭。  
一息付けるベンチなどがたくさんあります。  
テラス席もあり、喫茶での軽食が楽しめます。

2 当院から見える  
2つのアルプス



自然豊かな駒ヶ根市下平にある当院。  
駐車場の入口からは美しい南アルプスが、  
待合室のある駒ヶ根モールの窓からは  
中央アルプスの美しい山並みが見られます。



体育館

作業療法室

外来

A病棟

B病棟

デイケア

待合室

正面玄関

駐車場



4 マレットゴルフ場などの設備が充実

マレットゴルフ場や四季折々の野菜を育てている畑など、  
ここ駒ならではの作業療法やデイケアでご利用いただける  
設備が充実しています。

3 JR 駒ヶ根駅⇔病院間で  
送迎バスを運行

お車をお持ちでない方にも  
安心して通院していただけるよう、  
JRのダイヤに合わせて駒ヶ根駅と  
病院間の送迎を行っております。  
時刻表をご確認の上、ご利用ください。



バスの時刻表

駒ヶ根駅発	病院着	病院発	駒ヶ根駅着
8:50	→	8:40	→ 8:50
9:10	→	9:00	→ 9:10
10:40	→	10:30	→ 10:40
11:10	→	10:50	→ 11:00
11:50	→	11:40	→ 11:50
13:20	→	13:10	→ 13:20
13:50	→	13:40	→ 13:50
	→	15:20	→ 15:30
16:55	→	16:45	→ 16:55

# 外来診療 のご案内



駒ヶ根モール(外来待合室)



駒ヶ根モール(受付)



出会いの広場(中庭スペース)

## 一般外来


予約制 診療受付時間 9:00~16:30

- 
- 
- 統合失調症
- 
- うつ病
- 
- 双極性障害
- 
- てんかん性精神疾患
- 
- 神経症
- 
- 心身症
- 
- 不眠症

…など、幅広い  
精神疾患を治療

ここ駒の外来は、幅広い年齢層の患者さんに、様々な精神疾患の治療を行っています。

こころの不調は、どの年代でも誰でも抱える可能性があります。そして、早めのケア・治療がよいのは身体の病気と同じです。受診を迷っていらっしゃる方は、お気軽にまず初診予約電話へお電話下さい。

 初診予約電話については10Pをご参照ください。

● ● ●  
待合室は駒ヶ根モールと呼ばれ、街並みを意識したつくりになっています。外の風景がきれいに見える開放的な空間です。

## 専門外来

予約制 一部  
要紹介状

### 児童精神科外来

対象：中学3年生まで

児童精神科外来では、医師だけでなく、看護師、臨床心理技師、精神保健福祉士による多職種チームでの診療を行っています。さまざまな子どものこころの問題に対応しています。

### PICK UP 精神科デイケア

ここ駒のデイケアは、利用される方の目標や目的に合わせてスタッフと相談をしながらプログラムを決めていきます。ご希望の方は体験・見学できます。

**ご利用時間** 平日(祝日を除く) 9:15 ~ 15:15  
午前のみ、午後のみ(ショートケア)も可能です。

### プログラム(一例)

- ✦ スポーツ
- ✦ 園芸
- ✦ 就労準備プログラム
- ✦ 手芸・陶芸 など

### もの忘れ外来

多職種によるチーム診療

医師、看護師、臨床心理技師、作業療法士、精神保健福祉士  
かかりつけ医からの紹介によって、認知症の有無、原因疾患、重症度などを見極めるための鑑別診断を行います。地域の認知症サポート機関として、市町村の地域包括支援センターとの連携にも力を入れています。

※(原則)かかりつけ医からの紹介による



病棟食堂



児童精神科外来プレイルーム



デイケア棟入口



喫茶スペース



体育館

## 専門外来



予約制



### 依存症外来

やめたいのにやめられない

「身体に害が出ているのにお酒や薬を飲まないといられない」といったことがありましたら、ご相談ください。薬物は市販薬や処方薬でも依存症になることがあります。そのほか、ギャンブルなどさまざまな依存症も対応しています。

ご家族から医師へのご相談も受け付けております。  
(自費診療)



こんなこともやってます

### アルコール健康プログラム

外来通院でお酒の量を減らすことを目指します



月1回、全3回のプログラムです。飲酒日記をつけながら、お酒との付き合いを振り返ったり、アルコールの心や体への影響を学習したりします。

### コマーブ(KOMARPP)

外来通院での薬物依存症治療プログラム



全16回の認知行動療法のプログラムです。依存の仕組みや心や体への影響を学んだり、今までの生活を振り返ったりしながら、「薬物を使いたい気持ち」への対処法を一緒に考えます。

## その他



### 薬剤師外来

予約制  
無料

当院通院中の方で、  
薬への不安や悩みごとの相談

お薬に対する不安はないですか？

どうしてお薬が必要なのか、いつまで飲めばいいのか、お薬が多いから減らしたい、副作用が気になる、飲み忘れてしまう、などお薬についての不安を抱えている方にお薬に関する相談を行っています。お気軽にお声がけください。

お問い合わせ先 薬剤科



月1回  
開催

## 家族学習会

治療や病気についての勉強会  
& 家族同士のミーティング

勉強会では当院スタッフや外部講師が、病気や薬、リハビリなどのお話をします。当院の患者さんのご家族以外でも、精神医療に関わっている方ならばどなたでも参加できます。

家族同士ミーティングでは、悩みごとや様々な思いを共有します。話し合うことで気持ちが楽になったり、元気がわいてきたりします。なお、ミーティングは当院へ通院・入院されている患者さんのご家族に限定させていただいております。

事前の受付や予約はありませんので、お気軽にご参加下さい。年間スケジュールは当院総合受付やホームページでご確認ください。

# 初診までの流れ

こんな症状があったらご相談ください。

- Check!
- 眠れない日が続いている。
  - 激しく気分が波がある。
  - この頃イライラする。

- お酒を飲むのを止めたいのにとまらない。
- 酒量が増えた。
- 家族からお酒の飲み方で注意される。

- 今までと同じように生活が送れない。
- 日常生活に支障が出てきた。

- 身体の不調があるけど、内科では異常がない。

初診予約にご相談ください。

初診予約専用電話 **0265-83-4156**

受付時間 月～金曜日の 10:00～15:00

※受付時間外の緊急時は 83-3181 にお電話ください。

○予約電話で担当の看護師又はソーシャルワーカーがお話を伺います。

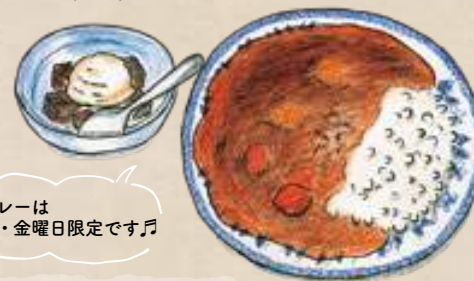
初診日を決定し、診療となります。(完全予約制)

# KOKOKOMA NEWS

## 喫茶店・売店のご案内

### カレー&珈琲ゼリー(アイスのせ)

カレーも珈琲ゼリーも喫茶で手作り。  
野菜いっぱいのカレーはボリューム満点。  
珈琲ゼリーは、ゼリーの苦みとアイスクリームの甘さがベストマッチ!



カレーは木・金曜日限定です!

カレー 300円(税込)  
珈琲ゼリー(アイスのせ) 150円(税込)



SHOP LIST たんぼ喫茶

場所 外来診療室前

営業時間 9:30～15:00 (14:30 LO)

甘味から食事、季節限定や曜日限定メニューもあり職員にも大人気。陽の光が差し込む、あたたかみのある喫茶店です。

### まめ匠どらやき



ごまあん味は、ごまの風味たっぷりなのに、くちどけ滑らかな餡が後を引く美味しさ。

豆乳入りの皮がしっとり甘さ控えめなので、定番のあんこはもちろん、カスタードや季節限定品などの変わり種との相性も抜群です。

売り切れ注意の  
人気商品!



どらやき

- ・ごまあん・抹茶あん
- ・くるみあん・カスタード
- ・季節限定品

各123円(税込)



SHOP LIST

HOWこころの医療センター駒ヶ根店

場所 受け付けホールつきあたり

営業時間 8:00～18:00

軽食から、入院の際に必要な日用品まで取り揃えております。

### ここ駒ギャラリー

～患者さんの作品を紹介します～

当院では、リハビリテーションの一つとして、作業療法をしています。作業療法では、創作活動、運動、季節の行事など、楽しみながら行えるプログラムをご用意しています。



ビーズ細工は、細かい作業で集中力も必要ですが、作品はとても綺麗で達成感があります!

# kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構



長野県立

こころの医療センター 駒ヶ根

～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901

☎0265-83-3181(代表) ☎0265-83-4158

<http://www.kokokoma-hosp.or.jp> 🔍 ところ 駒ヶ根

【発行日】2019年3月

