

2009/1

No.6



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net

# ハハモネット



## 年頭のごあいさつ

理事長 芳賀 幸彦



明けましておめでとうございます。昨年来のアメリカ発の大不況は、日本中を席捲しており、マスコミは大騒ぎをしています。それでも太陽はいつも定刻に顔を出しており、車の流れは止まることもありません。実際、困っている方も多いと思いますが、地球最後の日と騒ぐほどのことではないと思います。

こういひねた考えをする人間には、神様が罰を与えるのか、昨年6月には、肩の脱臼をして、指も動かなくなりました。幸い左肩だったので、右手で仕事は出来るのですが、それでも、この程度の障害で人間はこんなにもひ弱になってしまうのか、ということをお願い知らされました。服を着ようとすると袖を通せない、ボタンがはめられない、こんなことがと、今まで簡単に出来ていたことが出来ないもどかし

さに驚愕させられました。いままで、障害者の身になって、とか言う言葉をおそらく何度も使っていたと思うのですが、障害者の側に立つことがこんなに重いことなのかと、今さらながら自分の無知に恥じ入りました。今まで、常に医療者の側に立って、精神障害者を救済しようとしていたことが、いかに放漫に見えることでしょうか。その障害を持ってみなければ、その心がいかにわかってこないかと痛感したことでした。この障害が一生続くのかと思うと、ほんとに暗い気分させられました。この程度の障害でも、これだけ影響を受けるのですから、もっと重い障害の人たちの苦渋、悲しみはとても想像することも出来ないということを勉強させていただきました。さて、今年のことですが、私は、治療の中で、森田療法の「あるがままに」という言葉を良く使います。禅の教えから来た言葉のようですが、開き直って、受け入れるということは、心構えとしては大事なことはないかと思っています。この大不況の折に、今年1年「あるがままに」と開き直ってはいかがなものでしょうか。



2009年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます

### 豊かな心、こまやかな関わり、最新の医療

#### 当院の理念

- ① 患者さんに差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 患者さんに、患者さんの立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの治療に満足せず、常に新しい医療に目を向け、より良い治療を目指すこと

#### 当院の基本方針

- ① 病気と治療に対する十分な説明と了解のもとに医療を実践します
- ② 精神科救急に積極的に取り組みます
- ③ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ④ 地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑤ 地域の医療機関、行政、福祉施設等との連携に積極的に取り組みます
- ⑥ 精神保健医療福祉についての啓蒙活動に積極的に取り組みます
- ⑦ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます

## デイ・ケアってどんなところ?

デイ・ケアとは、在宅で生活されている通院患者さんを対象とした、1日参加型の外来リハビリテーションです。月～金（祝日以外）の平日9:30～15:30まで実施しています。

## どんな人が通っているの?

生活リズムを整えたいのに、朝がなかなか起きられない…。



病気のこと、生活のこと、人間関係のこと…、いろいろ気になるけど相談できる人がいなくて、どうしたらいいかわからない。

病状も安定して、そろそろ就職・復職したいけど、何をどう頑張ればいいのか?



この他にも、毎日の生活におけるいろんな悩み・不安を抱えている方が利用されています。

デイ・ケアでは、1人1人にあった利用の仕方をスタッフと一緒に考えていきます。通所日数やデイ・ケアでの目標もその時々に応じて、一緒に考えていきましょう。

## どんなことをしているの?

デイ・ケアではさまざまな年代の方々が楽しめる内容のプログラムを用意しています。



ビーチバレー、ソフトボールなどのスポーツ

ちぎり絵や手芸などの創作活動

カラオケや茶道などの文化活動

花や野菜を育てる活動

屋外レクリエーション

料理活動

ボランティア活動  
(書き損じはがきの回収、老人ホーム慰問など)



…などなど、多くの活動を行っています。きっと、あなたの気に入る活動を見つけられるはずですよ。また、就労への準備のためのセミナーや就労体験、復職を目指している方に向けてのミーティングや集中力・体力を高めるプログラムなども用意しています。

## どんなスタッフがいますの?

医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士と多くの職種のスタッフがいます。いろんな年代のスタッフが対応しているので、「相談しやすいな」と思うスタッフに声をかけてください。

どんな相談でも、まず話してみることが大切です。

## どうしたら利用できるの?



まずは主治医にご相談下さい。  
一緒に次のステップを考えてみませんか??

(作業療法士 浅田 妙子)

# 知っておきたい 精神科 基礎知識 パニック障害

vol.5

1980年にアメリカで初めて「パニック障害」という病名が確立しました（それまでは不安神経症などと呼ばれていました）。比較的新しい病気ですが、その後急速に広まって、今では新聞などで紹介されたり、芸能人で自身がパニック障害と打ち明ける人もいたりするので、知っている方も多いかもかもしれません。

## ★どんな病気？

普段の生活の中で、急に「パニック発作」と呼ばれる激しい症状が特別の原因なしに、突然出現する病気です。パニック発作の具体的な中身は、動悸・頻脈、息苦しさ、胸痛・胸部不快感、過呼吸、吐き気、めまい感、ふるえ、手足のしびれ、冷や汗といった体で感じる多彩な症状で（全てが起こるわけではなく、人によって色々です）、あまりにも激しいため、「このまま死ぬのではないか」「自分はどうかになってしまうのではないか」という恐怖を感じることもあります。1回の発作は通常数分から30分、長くとも1時間以内に自然に消失しますが、一度起こると日にちをあけて何度も発作がくり返されるのが特徴です。このパニック発作が何度も起こるうち、次第に「また発作が起こるのではないか」という不安が強くなっていきます。人によっては発作への恐怖から、一度発作が起こった場所や、発作が起こると逃げられないような状況（エレベーターや人混みの中など）に行くことを避けたりするようにもなって、それがこじると生活範囲が狭くなって、自宅から出ることも難しくなったりします。

## ★パニック発作の原因は何？

はっきりした原因はわかっていませんが、一ついえるのは、心電図やレントゲン、血液検査などの体の検査をしても異常がないことです。つまりこれは、体そのものには病気がないことを示しています。実際、パニック発作は「死ぬのではないか」と恐怖を感じることはありますが、**本当に死ぬことはありません**。本人にとってパニック発作の苦痛ははかりしれないものがあるため、発作のたびに内科や救急を受診するのですが、いくら検査をしても問題ないというパターンがよく見られます。

ただ、最初からパニック発作と決めつけるべきではありません。例えば狭心症とか、体の病気が隠れている場合もあるわけですから。パニック障害が強く疑われる時でも、必ず一度は体の検査を受けておくことが大事です。



## ★治療はどうするの？治るの？

**薬物療法が効果的です**。抗うつ剤や抗不安薬の有効性が証明されており、当院でも多くの場合これらの薬を処方することから治療を始めます。安全性の高い薬が多いですが、適切に使用しないとやはり副作用などの問題があるため、医師とよく相談することが大事です。また、**パニック障害は生命に関わる疾患ではないことを患者さんが十分に認識することも**、病気のコントロールには非常に大切です。他によく知られているものに認知行動療法がありますが、細かい手続きが必要で、専門的に行っている病院は少ないのが実情です。残念ながら当院では行っておりません。

経過としては、長期的には7～8割の人が症状の消失または改善に至っています。ただ、症状が完全には消失しなかったり、薬を止めると再発したりすることはあります。少なくとも数年単位で内服を続けることが再発予防に大切なようです。

また、うつ病など他の精神疾患と合併することもあり、そうすると治りも悪くなります。

まとめると、パニック障害は命に関わる病気ではありませんが、患者さん自身の苦痛は非常に大きく、また適切な治療がないと、日常生活に大きく支障をきたすことがあります。治療は再発予防も考えて細く長く続けてゆくことが大切といえます。

（医師 浅野 久木）

カンタン vol.5 カロリー控えめ!  
**簡単レシピ**  
 ~包丁いらずの簡単メニュー~

★南国の雰囲気漂うハワイ生まれのロコモコ丼です。包丁を使わず、洗い物も少なく済む、ボリューム満点の丼を紹介합니다。簡単で、しかも野菜も摂れるおすすめレシピです。  
 (栄養士 服部 哲也)

**ロコモコ丼**

カロリー646kcal(1人分)

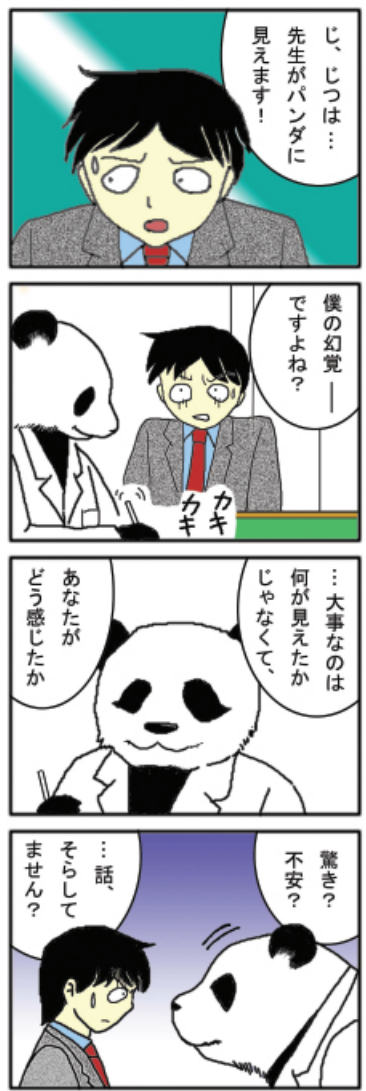


- 【材料】1人分
- たまご ..... 1個
  - カットサラダ ..... 1袋
  - レトルトハンバーグ(照り焼き) ... 1個
  - ごはん ..... 200g
  - サウザンドドレッシング ..... 20ml

- 作り方**
- ①目玉焼きを作る。
  - ②カットサラダも水に5分ほど漬け、水を切る。
  - ③ハンバーグをあたためる。(電子レンジを使うとお手軽です。)
  - ④ごはんを皿に盛り、サラダ・ハンバーグ・目玉焼きを盛りつける。
  - ⑤ドレッシングをかける。
- ※一品で栄養バランスのそろった丼です。もう一品、野菜の入った汁などをつければ、ぐっとバランスがよくなります。風邪の流行る、この季節。ボリュームのあるロコモコ丼で風邪に負けない体を作りましょう。

**ワンポイント** チーズやパイナップル缶などをトッピングすると一層南国の香りのする丼になります。また、ハンバーグをデミグラスソース味に変えたり、ドレッシングを変えることでバリエーションも楽しめます。

**カリヤ病院物語**  
 作画: Qちゃん  
 注: このマンガはフィクションです。



**こころの健康フェスティバル**

**愛** 知県の精神保健福祉推進のひとつのイベントとして行われている「こころの健康フェスティバル」が、昨年11月16日(日)に西尾市で開催されました。



当日はあいにくの雨模様の天気にもかかわらず、800名を超える方々に参加していただくことができました。会場は終始熱気につつまれ、当日実施したアンケートからも多くの好評をいただくことができました。

フェスティバルのテーマ『ここから始まる ささやかなふれあい 無限のつながり』のように、本当に始まったばかりかもしれませんが、フェスティバルはその始まりにふさわしい催しとなったものと、携わった者のひとりとして喜んでおります。また、財源確保のための映画上映会の実践から、フェスティバルのテーマ原案や企画の骨子立案に、“ハートネット西尾”という市民の有志の会で関わられたことも大きな収穫だと思っています。今後の障害者を支えていくためのまちづくりの出発点となればと願うばかりです。  
 (こころのクリニック西尾 看護師 鏡 幸一)

<b>患者さんの権利</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 人間としての尊厳が認められる権利</li> <li>● 平等に医療を受けられる権利</li> <li>● 十分な説明を受け、知る権利</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 医療を選択し、自己決定する権利</li> <li>● 治療スタッフを知る権利</li> <li>● 個人情報の秘密が厳守される権利</li> </ul>	<b>患者さんの責任</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 治療上のルールを守り、治療に参加する責任</li> <li>● 治療上で必要な情報を提供する責任</li> <li>● 医療費を支払う責任</li> </ul>
----------------	--	---	----------------	---

**編集後記**

★「ハーモネット」6号はいかがでしたか。一人でも多くの方に手にとっていただき、刈谷病院を詳しく知っていただく機会となれば嬉しく思います。また、広報誌に関するご意見・ご感想があれば病院内に設置してある投書箱へ投函していただければ幸いです。

(広報委員会 大城 恵梨子)

★刈谷病院の病院広報誌「ハーモネット」も今回で第6号の発行となります。精神科医療とはどのようなものなのか、少しでも興味を持って読んで頂けたら嬉しく思います。次号もより分かりやすく役立つ内容でお届けしたいと思いますのでご期待下さい。

(広報委員会 坂口 智美)

**編集・発行 /**

神経科・精神科  
 医療法人 成精会  
**刈谷病院**

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町2-30  
 TEL (0566) 21-3511  
 FAX (0566) 21-3536  
 http://www.kariya-hp.or.jp  
 携帯HP http://www.kariya-hp.or.jp/i/

● JR東海道線刈谷駅南口下車 徒歩10分  
 ● 名鉄三河線刈谷駅南口下車 徒歩10分