

2017/1

No.22



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハへモネット

年始に 思う事



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく
お願いいたします。

2017年が皆様にとって実り多き良き一年でありますよう
祈念いたします。

さて、年が明けて思う事の一つにこの数年盛んに言われ
ている「2025年問題」があります。現在日本は大きな転換期
のさなかにあり、すでに本格的な人口減少の段階に突入し
ていると同時に高齢化が進み、2025年までに75歳以上の
高齢者が人口の20%近くを占め、高齢化率も30%程度に上
昇する事が想定されています。高齢化はこれにとどまらず
2050年頃には40%近くに達し、同時に人口も大幅に減少し
ます。こうした将来予測がある中、日本社会がまず乗り越え
ないといけないのが、人口の多い団塊の世代が75歳を迎え
後期高齢者となる2025年、いわゆる「2025年問題」であり
ます。

日本の総人口は2015年の国勢調査によれば1億2711万
人であり、前回の2010年の調査から94万7千人が減少(0.7%
減)し、いよいよ人口減少時代の幕開けとなりました。
2025年では1億2066万人、さらに2050年には9708万人
と推計されています。また、参考推計ではありますが、2110
年頃には現在の約3分の1に当たる4286万人にまで減少し、
人口規模だけ見れば明治時代の水準に戻る事となります。

人口構造の変化がもたらす様々な諸問題の中、急激な高
齢化、人口減少、首都圏への人口集中が主要課題と言われ
ています。人口の歴史的な転換の中で「人口が急激に減少
する地方の疲弊」「グローバル化にともなう労使関係の変化」
「正規、非正規労働者の所得格差」、さらには「国と地方の公
的債務累積」等の課題については、労働、福祉、経済等幅広い
視点から考える必要があります。

今日の日本社会は、産業構造の変化、技術変化、グローバ
ル経済の進展、そして1990年代以降の社会経済構造の変化
による労働市場の流動化、多様化による非正規労働者の増加
とこれらがもたらす所得格差の拡大、及び高齢化、労働人口
減少、地方の人口減少と首都圏への集中、世帯規模の縮小、
単身世帯の増加という急激な人口構造の変化、更には国と
地方を合計すると1千兆円を超える膨大な長期債務残高と
増加し続ける社会保障給付費という3つの大きな課題を抱
えています。これらの問題が相互に関連して問題をより深
刻化しているところであります。すなわち、非正規労働者の

増加、格差の拡大は団塊
ジュニア世代を中心にした
出生率を引き下げました。
さらに格差、貧困は消費を
抑制し日本の経済力を奪
い、そして社会保障制度の
支え手を減らし財政赤字
を拡大したと言われていま
す。したがって、これらの
課題は個々にはなく一体
の重要課題として対応す
べきであります。これから
起きるであろう社会経済
の環境変化を正しく把握し、望ましい社会経済システムを構
想する事が急務であり、2017年から2020年の東京オリ
ンピック・パラリンピックを挟んだ2025年頃までは近代の日本
史上きわめて重要な時期になると思います。その転換期
のひずみを乗り越えるための仕組みづくりが次の繁栄に向
かっての将来展望を切り開くと考えます。



事務長

岡 秀 宜

これらを考える中、「女性の就業率を今以上に高める事」「高
齢者雇用の推進を今以上に行う事」は必須と思います。今
の時代をよく観察し、危機意識を持ち、我々一人ひとりが
主役となり、今こそ安心して暮らしていける地域社会の再構
築に着手すべき時ではないでしょうか。

最近日本各地で2025年に向けた地域コミュニティづくり
が展開されています。「生きがい就労」「おたがいさまコミュ
ニティ」等さまざまなコンセプトが注目されており、高齢者が
活躍する地域コミュニティづくりがキーワードになっていま
す。私も皆様と共にこれから来るであろう「21世紀維新」を
乗り越え、明るい未来を構想したいと思っております。

ゆたかな心、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

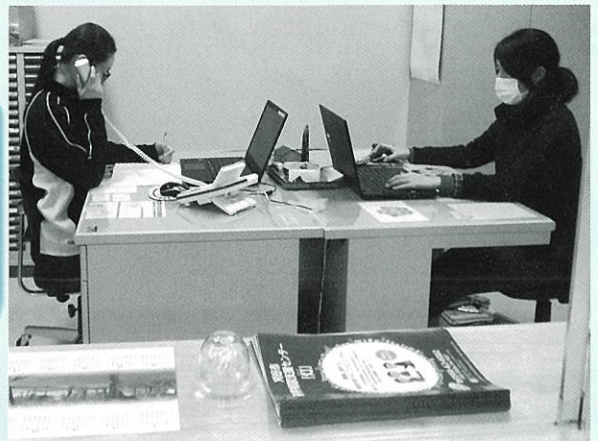
当院の基本方針

- 1 病気と治療、障害と支援に対する説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- 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 障害者の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、福祉施設をはじめ、すべての社会資源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
- 8 安心、安全な医療福祉環境作りに積極的に取り組みます

刈谷市障害者支援センター紹介

ともしび

第4回「灯」の紹介



ともしび

平成28年4月に刈谷市基幹相談支援センター「灯」(障害者支援センター内)が開設しました。年齢や障害の種別を問わず、障害のある人やその心配のある人が、障害に関するさまざまな悩みごとや困りごとを相談する最初の窓口になり、相談後は適切な支援機関にお繋ぎします。

また、相談業務のほかにも、行政機関、福祉機関、医療機関などと各種支援機関や障害福祉サービス提供事業所などの連携を図ることや、自立支援協議会の中で関係者の連携や障害のある人の支援体制を協議するための部会を運営しています。

- 福祉サービスのことが知りたい
 - 子どもに障害があると言われた
 - 働きたいけど自信がない
- どんな相談でもお受けいたします。



- 対象：市内在住の障害のある人やその心配のある人、そのご家族等
- 業務内容：①当事者支援
②関係機関との連携
③自立支援協議会の部会運営等
- 利用時間：月～金(9:30～16:00)土(9:30～11:30)
- 問い合わせ：TEL 0566-63-6002

※年末年始、祝日は除く

■どこにどう相談したら良いかわからないときには、まず当センターにご相談ください。

■事前に電話予約していただくことをお勧めしております。

ともしび
「灯」：灯台のように道を指し示す中心的な存在になるように、という思いが込められています。

(文責 相談員 矢野 友香子)

刈谷市 基幹相談支援センター ともしび 「灯」

障害に関する
相談を受ける最初の窓口です。

年齢や障害種別、手帳の有無を問わず、障害のある人やその心配がある人などからの相談に対して専門の相談員が相談内容をお聞きして、適切な支援機関へお繋ぎします。



相談は
無料です

令和2年4月1日オープン
お気軽に
お電話ください

☎0566-63-6002
FAX 0566-24-7027

利用時間 月～金 9:30～16:00 / 土 9:30～11:30
(日・祝日・年末年始はお休み)

知っておきたい 精神科基礎知識 【睡眠時無呼吸症候群】

睡眠時に上気道(鼻の奥からのど)が閉塞することによって呼吸の停止が起こり、睡眠がとぎれとぎれになる病気を閉塞性睡眠時無呼吸症候群(Obstructive Sleep Apnea Syndrome ; 以下 OSAS)といいます。睡眠が正常にとれないため、日中の強い眠気や疲労感が認められ、日常生活に大きな支障がでます。しかし患者本人には夜間の無呼吸の自覚がなく、不眠と日中の調子の悪さだけを自覚していることも少なくありません。

どんなときOSASを疑うのか

- **睡眠時の呼吸停止**：一番わかりやすい所見です。睡眠時に急に呼吸が止まり、後にあわてて呼吸を再開します。本人の自覚がない場合は家族がスマートフォンなどで動画を撮影して本人に見せましょう。また病院受診の際に医師に見せましょう。
- **起床時の動悸・頭痛**：夜間中、低酸素状態と戦っているのでもるでヒマラヤ登山をしているようなものです。高山病のような症状になるわけです。この動悸を不安からのものと考え抗不安薬が処方され症状が悪化することもあります。
- **日中の異常に強い眠気**：日中に自覚なしに入眠してしまうこともあります。乗り物の運転中に入眠し事故につながり、大きな社会問題となっています。
- **肥満**：とくに首回りがタプタプしている人。脂肪は首の外側にもつきますがのどの内側にもつきます。よって太っている人はシンプルに上気道が狭いのです。首回りの肉が重力で下がるので仰向けではのどを圧迫してさらに狭くなってしまいます。
- **もともと顎が小さく後退している人**：このような方は舌根部も後退しているので上気道が狭いです。
- **口蓋扁桃腫大**：子どものころから扁桃炎を繰り返して手術をしていない人の中に扁桃腺がかなり大きな人がいます。扁桃腺が物理的に上気道を狭くしています。

OSASに伴う精神症状

日中の眠気・易疲労感・集中力低下はうつ病の患者と共通に認められます。OSASの患者の2割がうつ症状をもつという報告があります。OSASにより夜間の睡眠がとぎれとぎれになることにより、視床下部-下垂体-副腎系が活性化し、うつ症状を伴いやすくなると考えられています。その他、日中の活動性の低下や眠気が社会適応を阻害し、二次的かつ複合的にうつ症状を形成している可能性もあります。慢性のうつ症状をもつOSASの患者がCPAP(Continuous Positive Airway Pressure : すっぽりと鼻と口を覆うマスクをつけ、そこから空気を送り込んで圧力をかけて気道を開いて睡眠時の呼吸をサポートする)治療を行ったところ、うつ症状が改善したという報告もあります。このような方は抗うつ薬による治療反応性は低い場合が多いです。

また、OSASは認知機能(遂行機能、短期記憶、注意集中力、学習力など)の低下を起こすと言われていています。低酸素状態の睡眠により脳が不可逆的な障害をうけ認知症が起きやすくなり、CPAP導入で認知症の進行が予防できたという報告もあります。

あてはまると思ったら

まずはOSASの検査を扱っている耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診し、終夜睡眠ポリグラフィ検査(簡単な検査器具を装着して一晩寝るといもの)をします。そこで1時間あたりの無呼吸回数がカウントされ高得点になると正式にOSASの診断となります。軽症の人は体重減量だけで改善することもあります。中等症以上はCPAP治療をするのが一般的です。一度は耳鼻咽喉科または呼吸器内科を受診しましょう。実は鼻中隔湾曲症や鼻ポリープや口蓋扁桃腫大などの物理的障害によってOSASが起こっていることが少なくありません。これらは手術で改善できますし、CPAPを導入しても効果が低いことが多いです。鼻咽頭内視鏡で上気道を診てもらってとくに邪魔するものがないことを確認してから、CPAPの導入を検討してもらいましょう。

さいごに

呼吸が止まると一過性に身体の酸素が足りなくなって、血管や心臓に大きな負担がかかり脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。また糖尿病・高脂血症・高血圧などの慢性疾患も引き起こします。医療機関を受診して不眠症状だけを訴えて安易に睡眠薬が処方されてしまうと逆にOSASが悪化してしまいます。現在処方されることが多い、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬には筋弛緩作用があるので、上気道周辺の筋緊張が低下してさらに気道が狭くなります。そこでさらに不眠が増悪して、医師にそれを訴えて同様の睡眠薬がさらに増えるという悪循環に陥ることがあります。不眠症状があり上記内容に当てはまる方はまずは専門医に相談をしてみましょう。

(文責 医師 山田 信之)

『第2回刈谷MI集中講座』



10月22日(土)、23日(日)の秋晴れの週末、『第2回刈谷MI(動機づけ面接)集中講座』が開催されました。垣田院長をはじめ看護師、様々な職種の方の参加があり、大盛況のうち閉幕しました。磯村毅先生、菅沼直樹先生両講師及び、ファシリテーターの方々から熱いMIスピリット「共働」「受容」「思いやり」「喚起」を感じることができました。
看護師 石川 敏樹

精神保健福祉事業功労者表彰



平成28年12月17日(土)「こころの健康フェスティバルあいち」において精神保健福祉事業功労者表彰が行われました。今回の式典ではその長年にわたる地域医療および児童精神科医療への功労に対し、当法人の平野千晶理事長が大村秀章愛知県知事より平成28年度愛知県知事表彰を授与されました。



理事長 平野 千晶

編集後記

新年明けましておめでとうございます。年頭挨拶は私たち職員一人一人が近い将来について考える良い機会となりました。期待と希望に満ち溢れた社会となるよう刈谷病院一丸となって努力してまいりましょう。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

広報委員 山田 いづ子

冷え知らず!
風邪知らず!

簡単ヘルシピ
お手軽! レシピ

vol.21

体を芯から温める! 長芋と大根の十杯汁

材料 (1人分・89kcal)

- みそ汁(インスタントでもOK!)1人分
- 豆腐1/2丁
- とろろ(冷凍のもの)大さじ2杯
- 大根おろし(冷凍のもの)大さじ2杯
- ※お好みでネギや三つ葉など



作り方

- ①とろろと大根おろしは自然解凍する。
- ②みそ汁に豆腐を手で崩しながら入れ、汁が温まったらとろろと大根おろしを入れて火をとめる。
- ③お好みで上にネギや三つ葉などを散らして出来上がり!



ワンポイント

みそ汁に野菜をたくさん入れて、具沢山汁にするとバランスが良くなります☆

大根や長芋などの根菜類には体を温める効果があります。寒い日が続くので、冬の季節野菜を食べて体を内側から温めましょう!

管理栄養士 任 知淑

患者さんの権利

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利
- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報の秘密が厳守される権利

患者さんの責任

- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

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二丁目30番地
TEL (0566) 21-3511 FAX (0566) 21-3536
<http://www.kariya-hp.or.jp> 携帯HP / <http://www.kariya-hp.or.jp/>

交通のご案内

- 車で
 - 国道23号線 野田ICから車で10分
 - 上重原ICから車で10分
 - 無料駐車場 117台
- 電車
 - JR東海道線刈谷駅 南口より徒歩10分
 - 名鉄三河線刈谷駅 南口より徒歩10分