

2020/1

No.28



医療法人 成精会

刈谷病院

 Harmo-net
 ハーモネット

令和になり初の正月を迎えて

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たします。2020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、令和2年のスタートです。昨年5月に改元され早いもので8ヶ月が経ちました。私は昭和生まれなので、昭和・平成・令和と2回の改元を経験し三つ目の新しい時代を迎えることができ嬉しく思っております。幼いころ明治生まれの祖父母に対し、明治・大正・昭和の三つの時代を生きるなんて凄いなと思った事を思い出し、自分自身がこの改元の日立ち会えた事に大変感慨深いものがあるなとしみじみ感じました。

昨年を振り返りますと、大坂なおみの全豪テニス及び渋野日向子の全英女子オープンゴルフの優勝、吉田沙保里やイチローの引退、ラグビーワールドカップ日本代表のベスト8などスポーツ紙の一面を飾る話題が多くありました。香港での反政府抗議デモ、京都アニメーション放火殺人事件など重大な出来事も数多くありましたが、私は9月の千葉市で最大瞬間風速57.5mを観測した台風15号と、10月に関東、東北地方及び長野県で記録的な大雨により複数の河川が氾濫決壊し死者数90名を超える激甚災害にも指定された台風19号が深く印象に残り、明日は我が身と考えております。

最近よく耳にする日本列島が熱帯化しつつあるのではないかという事について、年の初めに考えたいと思います。各地で記録的な猛暑が続いたり局地的な集中豪雨さらには台風の巨大化など、異常気象が起こる要因の一つに「地球温暖化」という説が示されています。以前よりこの地球温暖化には私自身も危機感を持っており、これらの情報やニュース、書物を読むことがよくあります。今回の記録的な災害もこれらの要因が少なからず関係しているのではないのでしょうか。地球温暖化は皆さんもご存じの通り地球変動と併せ、人間活動による影響も加わり更に上昇していると考えられています。産業革命以降、石油や石炭など化石燃料の燃焼によって排出される二酸化炭素などの温室効果ガス排出量が増加し、大気中の濃度が高まり熱の吸収が増えた結果気温が上昇し始めている事が最大の原因とも言われています。気象庁は日本の年平均気温はこの100年あたり約1.14℃上昇していると発表しています。また環境省によると2100年までに世界規模でさまざまな対策を取らなかった場合、日本における気温は3.8℃～6.8℃上昇、降水量は9～16%増加、海面は約60cm上昇するとなっています。さらに夏の北極の氷はほぼ消滅し気象災害や生態系さらには人間の健康にも影響が出てくる予測がなされています。温室効果ガスを削減しようとして世界各国で話し合わせ、Co2排出量に応じた税金や炭素税の導入、排出削減活動に対して補助金を付けるなど様々な政策を導入しています。

医療法人成精会では「エコ通勤優良事業所」の認証を受け、省エネ委員会も活発にさまざまな活動を行っております。個人レベルでも環境問題に関心を持ち、取り組んでい

きたいと思います。家庭から排出される二酸化炭素のほとんどは電気、ガス、ガソリンからきています。そのため電気の使用量や自動車の利用量を減らせば家庭から排出される二酸化炭素の排出量は削減できます。公共機関を利用する、使っていないコンセントは抜く、冷暖房の冷やしすぎ暖めすぎ、つけっぱなしを無くす、ゴミの分別を徹底しなるべくゴミを出さない、など身近にできることから取り組むことを日ご

ろ考えていますがなかなか難しいのが現状です。未来の地球がグリーンで環境に優しい社会であってほしいものです。

さて、今年に関して言えば何といっても「東京オリンピック」です。東京での開催は昭和39年の大会以来56年ぶり2回目で、当時を覚えている人は私を含め還暦を過ぎている方ではないでしょうか。今回は7月24日から17日間の真夏開催という事もありさまざまな問題を抱えております。マラソン、競歩を札幌で行うことも暑さ対策を考慮した結果の判断なのでしょう。選手、観客が熱中症にならないよう無事に終わってほしいものです。大会ビジョンに「スポーツには世界と未来を変える力がある」とあります。今年は多くの外国の方が訪日される事を見越して全国でホテルの開業が数多くあります。グローバル化に対応できるよう「政治、経済、文化」がバランスよく成長でき、災害、犯罪、事故の無い穏やかな一年になってほしいものです。



事務長

岡 秀 宜

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むけ、より良い治療を目指すこと

当院の基本方針

- ① 丁寧な説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 安心、安全な医療福祉環境作りに積極的に取り組みます
- ③ 精神科救急に積極的に取り組みます
- ④ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ⑤ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑥ 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
- ⑦ 精神保健医療福祉についての啓発活動に積極的に取り組みます
- ⑧ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます

刈谷病院 委員会特集

第4回目の刈谷病院委員会特集は『医療関連感染対策委員会』です。院長を委員長とする医療関連感染対策委員会は院内の組織において重要な位置付けにあり院内でのさまざまな感染症に対して情報収集、対策を行っている委員会です。

この時期は風邪をはじめ、インフルエンザやノロウイルスなど重症化する感染症に特に気を付けなければいけません。

当院では医療関連感染対策委員会を『医療関連感染の防止に留意し、感染症発生の際にはその原因の速やかな特定、制圧、終息を図ることは医療提供施設において医療の安全対策上および患者サービスの質を保つ上にも重要なものと考えられます。このため、全職員が医療関連感染対策マニュアルの遵守を徹底し、病院の理念に沿った医療が提供できるようにする。』という考え方を基本に設置されています。

また下部組織にICT(院内感染対策チーム)委員会があり、実動部隊として感染に関するいろいろな活動をしています。その中で年2回、感染に関する研修会を行っています。今年度は7月に当院内科医による『より良い感染対策のために』をテーマに第一回感染対策研修を行いました。11月には外部より感染管理認定看護師を当院にお招きし、『冬季に流行する感染症について』の講演をしていただき、職員の教育や感染防止に対する意識付けをしました。

その他にもインフルエンザが流行する冬季には愛知県感染症情報センターが発表する衣浦東部管内の定点と、院内での発生状況を基準としフェーズ段階を決定し週1回全職員に向けメールでアナウンスしてインフルエンザ対策を実施しています。またインフルエンザと診断された職員には感染休暇が取得できるようにしています。“手洗の励行・手指消毒薬の使用”“マスクの着用・咳エチケット”などのポスターを掲示して注意喚起を行う取り組みもしています。

またICT委員にて感染発生動向を把握し1回／週の院内ラウンドを実施して現場の感染対策遵守状況の確認・指導を行っています。その他にも1回／月の院内ラウンドを実施し環境衛生、手指衛生の実態をチェックし感染予防や対策・早期発見に努めています。

まだまだ寒い日や乾燥する日が続きます。日頃から健康に留意し感染予防・感染防止に努めましょう！



知っておきたい 精神科基礎知識

【ゲーム依存・インターネット依存】



ゲーム依存やインターネット依存は、行動に関する依存症の一種で、ゲームやインターネットのやりすぎで生活に支障が出る状態が長く続いている状態をさします。

◆ ゲーム依存・インターネット依存の背景

日本では1970年代頃からゲーム機が普及し始め、1990年代後半からインターネットを通じたオンラインゲームが普及するようになりました。インターネットやオンラインゲームには、無限に新しいコンテンツを得られるという性質があり、依存の危険性が以前より高まっています。またゲーム作成側は、どれだけの人がゲームをやり続けるか(継続率)をゲーム開発の指標としており、継続率が高いほど利益が上がることから、射幸心をあおりやすい構造になっています。

このような背景から、2000年前後からはインターネット依存、ゲーム依存に関する論文が世界的に増え、社会問題になっています。2013年の日本の調査では、中高生のうち約52万人、成人の約421万人にインターネット依存が疑われています。

また近年ではスマートフォン(スマホ)の急速な普及が問題を深刻化させています。2017年の調査では、小学生の約6割、中学生の8割、さらに高校生のほぼ10割がスマホを所持していて、全体の36.2%が使いすぎを注意された経験があります。さらに、子供だけではなく日本の15-69歳のうち約75%がスマホを使っています。スマホゲームのユーザー数は全国で約3300万人と推計され、平均年齢は30歳代です。

◆ 依存の悪影響と診断

ゲーム依存・インターネット依存には様々な悪影響があり、運動不足、進級の失敗、精神症状の悪化と関連があることがわかっています。さらに、うつ病や社交恐怖症、睡眠障害などの精神疾患を合併しやすいことが知られています。

依存は病気であり、治療が必要な状態です。「好き」や「やりすぎる」と、「依存する」とは違います。ゲーム依存(ゲーム障害)の診断には、DSM-5とICD-11という世界的な診断基準が用いられます。例えばDSM-5では、過去12ヶ月において以下の9項目のうち5項目以上が該当する場合に「インターネットゲーム障害」と診断することが提唱されています：①インターネットゲームへの没頭、②離脱症状(ゲームから離れたときのイライラ感)、③耐性(使用時間が増えていく)、④コントロールができない、⑤他の趣味や楽しみに興味を持ってない、⑥生活に問題があっても過剰使用を続ける、⑦使用について嘘をつく、⑧逃避的使用(嫌なことから逃れるためにする)、⑨社会的な危機(使用のせいで交友関係や、教育・仕事に支障が出る)。一方で、ゲーム以外のインターネット依存(例えばYouTubeなどの動画、LINEやTwitterなどのSNS)については公式な診断基準がありませんが、生活への悪影響が明らかな場合は、上記の基準を参考にして専門機関に相談することが望ましいでしょう。

◆ 依存の治療

病院を受診した場合、まず問診や検査によって、うつ病や発達障害、睡眠障害などの他の病気の合併があるかを診断します。その上で、ゲーム依存・ネット依存と診断されれば、カウンセリングや行動記録によるモニタリングなどの治療を行なっていきます。また依存による不登校などの社会参加の減少を改善するため、通院治療の他にも、デイ・ケアや作業療法、運動療法などへの参加や、フリースクールへの通学などを通じて、ゲームやネット以外の行動の活性化を目指していきます。また専門機関によっては、依存の当事者がグループで話し合ってお互いに気づきを得るといった集団精神療法も行っています。重症例では入院治療や、1週間程度の「脱スマホ」治療キャンプへの参加などの取り組みも行われています。

ゲーム・ネット依存は、本人と家族が依存を病気として理解し治療や生活改善に取り組めば、必ず回復していきます。ただし、回復には時間がかかります。治療によってゲームやネットを完全にやめる人は少なく、回復の過程で本人がやりすぎないように折り合いをつけられることを目指していきます。しかしその程度を見極めることが簡単ではないため、回復には時間がかかるのです。またネット・ゲームなどを全て遮断するなどの強制的な対応は逆効果であることが多く、家族など周囲の方も、依存からの回復に向けて時間をかけて話し合いを重ねていくことが大切になります。

退院支援プロジェクト

11月にB2病棟の退院支援プロジェクトの一環として患者さん5名と、デンソー高棚製作所の見学ツアーに参加してきました。自動車のメーターを作っている工場で、右の写真は入口にある大きなメーターで日付を示しています。ツアーの説明もとても楽しかったです。



看護師 石川 敏樹

訃報

ハーモネットNo.17号～No.21号で4コマ漫画「アル中くん」をご好意により寄稿いただきました、吾妻ひでお氏が昨年10月にお亡くなりになりました。当病院の4コマ漫画を描いて下さるなど夢のようでした。心からご冥福をお祈り申し上げます。

電子レンジで作る 野菜たっぷり豚汁

vol.27



材料 (2人分)

- 豚肉 …………… 80g
- 人参 …………… 40g
- 大根 …………… 40g
- ごぼう …………… 20g
- 里芋 …………… 1個
- こんにゃく …… 1/4枚
- 水 …………… 500ml
- 顆粒だし …… 小さじ1
- 豆腐 …………… 1/2丁
- 味噌 …………… 大さじ2
- ねぎ …………… 適量

作り方

- ①豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②こんにゃくは薄切りにし、耐熱容器に水を入れ3分ほど加熱し、水を切る。
- ③大きめの耐熱容器に①を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして500Wでやわらかくなるまで加熱する。
- ④取り出してアクを取り、豆腐、味噌を入れて混ぜる。
- ⑤ふんわりとラップをし2分間加熱します。
- ⑥器に盛り付けねぎをのせたら完成。



ワンポイント

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。また、豆腐や味噌などの大豆製品にはトリプトファンという栄養素が多く含まれています。トリプトファンは幸せホルモンとよばれる「セロトニン」を作り出すのに必要な栄養素となります。
*スーパーなどで売っている豚汁の具を使うともっと簡単にできます。寒い時期は生姜を入れると身体がポカポカ温まりおすすめです。

管理栄養士 岡田 彩花

カリヤ病院物語

パート2



第6回

注：このマンガはフィクションです。



<漫画制作/キャラクターデザイン>
あいち造形デザイン専門学校 研究科 古澤 優歌さん

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
- 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

患者さんの責任

編集後記

あけましておめでとうございます。今年は、東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。

「お・も・て・な・し」から始まって、ロゴマークの盗作問題、国立競技場のデザイン変更、マラソンの開催地変更といういろいろありましたが、努力をしているアスリートからはまちがいがなく感動がもたらされると思います。

広報委員 神谷 浩孝

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/i>

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
- 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