



## コロナ禍の影響

この1年半はまるでSF映画かSF小説のようなことが本当に起こってしまいました。フィクションとの違いは、映画のような風景(例えば道行く人がすべてマスク着用していたり)を目の当たりにする一方で、日常生活がこれまでと同様に続いているという一種奇妙な同居状態にある、ということでしょうか。

致死率だけで見れば新型コロナウイルス(以後新型コロナと書きます)よりもはるかに高い致死率を有する感染症はたくさんあります。新型コロナの最大の恐ろしさのひとつは、医療崩壊の可能性が現実的にあることでしょうか。医療崩壊とは何か? その強い感染力により患者が急増して病院のベッドが満杯になってしまう⇒新たな新型コロナ感染患者さんはもちろん、他の病気で入院治療が必要な人の入院が困難・不可能になる⇒コロナ禍の前なら普通に受けられたような治療が受けられず、結果として亡くなる方すらでてしまう…。新聞等の報道によれば、昨年の春、実際にフランス等でそのようなことが起きたし、本稿を書いている5月現在、日本でも大変危機的な状況にあるわけです。「(自分が)感染したら/重症化したら怖い」というのは当然な気持ちではありますが、感染したり持病が悪化しても、普通に病院に入院できなくなるというのは、個人を超えた社会にとって、心理的にも現実的にも非常に恐ろしい状況です。

ここまでは一般論でしたが、精神科病院である刈谷病院への影響はどうなのでしょう。正直に言えば、圧迫されているのは間違いありません。精神科ですから直接に感染患者さんの治療にあたることはないのですが、感染対策はどうしてもしなければなりません。何が有効で、何が無意味なのか。なんでもやればよいというものでもありません。余分なことに手間をとられれば、本来の業務に支障を来たします。

昨年の割と早い段階で院内に「新型コロナウイルス感染症対策会議」が立ち上がり、そこを中心に対応を決めていくという態勢にはなりました。しかし日々刻々と変化する全国・県内の感染状況に対応する必要から、会議はどうしても少ないときで2週に1回、多いと週に2回という間隔で開かざるをえず、現在も継続中です。その会議自体もそうですし、他の会議でも、新型コロナに関連して話し合わなければいけないことが増えます。またそこで決定された対策の実行が、結果として他の業務を圧迫します。

ひるがえって当院を利用されている方についていえば、最

も影響が大きかったのは、入院患者さんとそのご家族だろうと思います。面会は禁止とせざるをえませんが、外出・外泊も非常に制限のかかるものとなっております。ただでさえ入院ということで負担がかかっているのに、非常に申し訳ない状況であるといえます。しかし、万が一病棟に新型コロナが入ってしまったと、最悪病院機能の一時停止、新規入院の停止、入院中の患者さんの退院も一時停止といった措置を取らざるをえません。西三河圏域における刈谷病院の立場を考えると、このようなことが起こった場合、それはこの地域の精神科医療における、先に書いたような医療崩壊といっても過言ではないものです。「調子が悪いのに刈谷病院に受診できない・入院できない」事態は、なんとしても避けなければいけません。

この難局は、我々職員だけで対処できるものではございません。くり返された言葉ではありますが、互いのできることをして、みんなで乗り越えていくしかないと思っております。何かとご不便をおかけしていることもあります。申し訳なく思いますが、なにとぞご協力お願い申し上げます。



診療部長

浅野 久木

### ゆたかな心、こまやかな関わり、最新の医療

#### 法人の理念

- ① すべての人に差別のない目、ゆたかな態度で接すること
- ② 他者の立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの技能や実践に満足せず、常に検証と改善を心がけ、時代の要請に応えていくこと

#### 法人の基本方針

- 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積極的に取り組みます
- ③ 精神科救急を軸にした地域医療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
- ⑨ 職員の健康維持と健康増進に積極的に取り組みます

# 刈谷病院 委員会特集

## 《栄養サポートチーム(NST)の活動について》

刈谷病院では平成25年8月より栄養サポートチーム(NST)の活動を開始し、医師、薬剤師、看護師、管理栄養士がチームとなり、日々患者さんの栄養改善に取り組んでいます。



NSTは、複数の職種が専門性を活かしながらチームとして活動し、患者さんの栄養状態の改善に取り組み、疾患の治療効果を上げることを目的としています。

「栄養療法はすべての患者さんに共通して必要な基本的かつ重要な治療法のひとつ」と言われているように、しっかり食事を食べ、栄養を摂ることはとても大切な事です。

当院へ入院される方の中には、精神的な不調やうつ症状、認知症、身体疾患、摂食嚥下機能の低下など、さまざまな理由で食事が食べられない方や、十分な食事量が摂れず栄養状態が低下している方もみられます。

刈谷病院NSTでは、食べてもらえるにはどうしたらいいか、栄養が改善するにはどうしたらいいかなどを、精神症状や服薬状況、食事摂取状況、患者さんやご家族からのお話をうかがいながら、栄養プランをたてていきます。

食べられない…という方でも好きな物やよく食べていた物、また幸せな記憶に繋がるような物なら食べられるという場合も多く、食事を提供して、食べる意欲を引き出すようにしています。

食事がしっかりと食べられ、栄養状態が改善をすることで、安定した状態で治療を行えるようにサポートをしていきます。

また、生活習慣病を抱えている方も多く、健康的な体を保つためのサポートも行っています。

他にも、身体機能の低下や高齢などで食事がしっかりかめない方や、飲みこみが悪い方も増えているため、安全な食事提供ができるようにチームで介入をしています。



「食べる」ことは生命を維持するために欠かせないものですが、それだけではなく、食べることの満足感や心の充足感、生活リズムの調整、健康の維持、社会的・人間的なコミュニケーションの確立などさまざまな意味を持っています。

「食べる」ことを通し、人生を豊かにしていくお手伝いができればと思います。



# 知っておきたい精神科基礎知識

## 【月経前症候群と更年期障害と女性3大漢方薬について】



女性の体調のバランスに関連し、多くの女性を悩ませる月経前症候群と更年期障害のそれぞれの特徴と、女性3大漢方薬について紹介していきます。

### ◆ 月経前症候群とは？

月経前の黄体期(排卵から月経開始までの約14日間)の間に認める精神症状と身体症状をいいます。精神症状には、いらいら、不安、抑うつ症状、落ち着かない、怒りっぽい、集中力低下などがあります。身体症状には、下腹部の張りや痛み、胸の張りや痛み、頭痛、腰痛、体重増加、下痢、便秘などがあります。軽症を含めて月経のある女性の80%に認め、重症は3~10%に認めると言われています。

### ◆ 更年期障害とは？

まず「更年期」とは閉経前後の時期をさしています。平均的な閉経の年齢は50歳であるので、一般的に更年期は45~55歳くらいといわれます。閉経は、最終月経から1年間無月経が続いたときに正式に判断されます。精神症状には、不安、イライラ感、抑うつ気分、不眠、疲労感などがあります。身体症状はのぼせ(ホットフラッシュ)、発汗、動悸、肩こり、頭痛、腰痛、頻尿などがあります。

### ◆ 治療

どちらの疾患も、非薬物療法(正しい生活習慣やリラックス)、薬物療法(ホルモン療法、向精神薬、漢方薬)が挙げられます。

今回は、漢方薬にフォーカスして説明していきます。漢方には、考え方の1つとして「気・血・水」という概念があります。この気・血・水のバランスが取れている状態が心身共に健康といえます。しかしこれらの1つ、あるいは複数が異常をきたし、バランスが乱れると、病気や不健康な状態を招くと考えられています。

月経前症候群・更年期障害で認められる症状をこの概念に当てはめると、頭痛や肩こりは「瘀血(血の流れが滞っている)」、めまい、気力や集中力の低下、睡眠障害、耳鳴りなどは「血虚(血の量の不足、血の機能低下の状態)」、のぼせやほてり、頭痛、動悸などは「気逆(気が逆流して頭に昇っている)」と捉えられます。これらに対して女性3大漢方とよばれる加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸が用いられます。3つそれぞれの特徴について紹介していきます。

#### 【加味逍遙散】

「逍遙散」に生薬の牡丹皮と山梔子を加味した散剤が名前の由来です。不安が多く、体力が低下した女性によく使用されます。今回紹介する3種類の漢方の中で加味逍遙散が精神症状に最も有効だったと報告があります。逍遙とは、「ゆったりきたりして物事が定まらない」という意味で、冷え性や不眠・不安・イライラなど様々な移り変わるような症状に役立ちます。気逆・瘀血による動悸、焦燥や冷えのぼせなどに効果があります。本剤に含まれる牡丹皮による早流産の危険性があるため、妊婦や妊娠している可能性のある女性は内服しないことが望ましいです。

#### 【当帰芍薬散】

「主薬の当帰と芍薬を含んだ散剤」が名前の由来です。ちなみに、この「当帰」は中国の故事(婦人病を患った妻が薬草の根を煎じて毎日飲んだら治り、家出した夫が戻ってきたことから「当(まさ)に夫に帰るべし」という意味)から名付けられました。当帰はセリ科トウキの根、芍薬はボタン科シャクヤクの根であり、体を温めて血の滞りを良くします。色白で貧血気味で著しく体力が低下した女性によく使用されます。今回紹介する3種類の漢方の中では当帰芍薬散が易疲労感、肩こり、腰痛、冷えといった身体症状に対する有効性が高いとの報告があります。

#### 【桂枝茯苓丸】

「生薬の桂枝(≡桂皮)と茯苓を含んだ丸剤」が名前の由来です。桂皮は、クスノキ科ケイの樹皮で、シナモンのことです。茯苓はサルノコシカケ科マツホドの菌核で、松の根に寄生する菌です。桂枝茯苓丸に含まれる桂皮と茯苓が気逆を改善し、桃仁・牡丹皮・芍薬が瘀血の症状に効果があると言われています。比較的体力のある、のぼせの強い女性によく使用されています。今回紹介する3種類の漢方の中では桂枝茯苓丸がのぼせ、ほてりに対する有効性が高いとの報告があります。本剤に含まれる牡丹皮による早流産の危険性があるため、妊婦や妊娠している可能性のある女性は内服しないことが望ましいです。

こういった体調の悩みは、治療の項目に先述したように、日常生活を工夫してみることや生活上で困っている問題に対処するなど非薬物療法を行うことでも軽減することがあります。その上で薬物療法を併用して症状の改善を目指すこともできるため、もしご自身が症状に悩んでいる場合や、ご家族に当てはまる方がいるときは専門医に相談してください。

# 新型コロナウイルスワクチン接種

無事2回の予防接種を終えることができました。当日の進行はとてもスムーズで、2回とも全く痛くありませんでした。副反応は、翌日に発熱と倦怠感、関節痛と頻度の多い症状が出ましたが、比較的早く治まりました。職員の91%にあたる208名、外部の医療関係者などを含めると354名が重大な副反応、トラブルもなく接種を終了できました。計画や会場準備、運営など多くの職員に協力していただきました。誠にありがとうございました。

院長 垣田 泰宏



## バナナチーズヨーグルトトースト

### 材料 (1人分)

- 食パン …………… 1枚
- 無糖ヨーグルト …… 50g
- レモン汁 …………… 少々
- 砂糖 …………… お好みで
- バナナ …………… 半分
- とろけるチーズ …… 1枚

### 作り方

- ①ヨーグルトにレモン汁、砂糖を加える  
(レモン汁を加えるとさっぱりとした味になります)
- ②①を食パンに塗る
- ③バナナをスライスしてのせる
- ④とろけるチーズのをせ、トースターで焼く



vol.30

お手軽!  
レシピ

### ワンポイント

バナナには幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」を作り出すのに必要な、トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物がすべて含まれています。朝食に食べることで日中にセロトニンが作り出されます。また、チーズやヨーグルトはカルシウムが豊富で、神経の興奮を鎮める作用があるとされています。朝食にオススメのレシピになります。



管理栄養士 岡田 彩花



【おしらせ】2017年7月の第23号から連載の「まんがカリヤ病院物語パート2」ですが、2021年1月の第30号をもって終了させていただきます。3年半にわたりマンガを寄稿していただいた、あいち造形デザイン専門学校の皆さまに感謝の意をお伝えしたいと思います。

### 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

### 編集後記

コロナのワクチンが広く行き渡り以前の日常に戻ることを願うばかりです。そしてアフターコロナが以前よりさらに人が思いやりを持って生きられる世の中になるといいなと思います。

広報委員 神谷

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/jp>

**交通のご案内**

- 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