



夕日に映えるこころのつつじ

シリーズ こころの散歩道 vol.19

進化について

前回は『スマホ脳』（新潮新書）をとりあげ、スマホが私たちの集中力と睡眠を妨げ、うつリスクをあげる可能性を紹介しました。これらは脳科学と人類の進化を元に考察されているのですが、今回は進化について考えます。

500 万年に及ぶ人類の歴史の中で、人間は長いこと狩猟と採集で暮らしてきて、私たちの脳はまだ当時の生活様式に最適化されたままだそうです。人間が命を落とすのは今でこそ癌や心臓病が多いですが、人類史の中では飢餓や殺人、感染症が中心でした。そのため人間の脳は、癌や心臓病ではなく、飢餓や感染症などから身を守るように進化してきたといえます。ですから人間は食べ物がある時にあるだけ食べてしまうのです。大昔は満腹になるほど食べ物がなかったのに、現代では簡単に手に入ります。ところが脳だけは昔のままなので、食べ過ぎて糖尿病など生活習慣病になってしまいます。さらに『スマホ脳』では、長い人類史でインターネットが普及したのはごく最近、一瞬にすぎないことから、人間の脳はデジタル社会に適応しておらず、それが私たちの心に影響を及ぼしているのだといえます。人間は、自分の進化の速度をはるかに超えたスピードで環境を変えてきたのです。本来人間は、夜に睡眠をとり、体を動かして、他者と直接会って協同して何かする動物なのです。

さて話はかわって他の動物の進化のお話です。一生懸命なのにどこか「ざんねん」な進化を遂げた生き物を紹介した「ざんねんないきもの事典」（今泉忠明監修、高橋書店）シリーズが好評です。「ざんねん」は今どきの親しみを込めた言葉です。「カバのお肌は超弱い」「メガネザルは目玉が大きすぎて動かせない」「ホッキョクジリスは1年の半分以上寝ている」「イルカは眠るとおぼれる」などがイラストつきで紹介されています。思わずクスツとして、ヘーと思うような生き物が満載です。ちなみに監修者によれば、人間のざんねんところは、二足歩行のために転ぶことが多いことだそうです。

生物は環境に適応するために進化しますが、そのために退化し「ざんねん」な部分もあるのです。人間の進歩は進化のスピードを超えてしまい、そのために不具合が起きるとすればとても残念なことです。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

統合失調症って何だろう？



日向医師

読者のみなさん、突然ですが、想像してみてください。

“統合失調症 “ってどんなイメージがありますか？

少し知っていると「幻聴とか妄想でしょ」という意見もあるでしょうし「そんな病気は知らないよ」「イメージもわからないよ」と全く知らない方もいると思います。後者の方は是非次のことを想像してみてください。

もし、“家族や恋人、あるいは親友が統合失調症と診断されたらどうしますか？

多くの方は統合失調症のことを調べるのではないかと思います。他人事ではなくなり、どういう疾患なのかを理解できなければ心の平静を保ち続けることは難しく、不安に繋がりがねません。

もう少し具体的にお聞きします。

例えば質問内容が“新型コロナウイルス”ってどんなイメージがありますか？

「高熱が数日間続く」「咳が止まらなくなる」といった症状を思い浮かべる方もいれば、「とにかくワクチンを打たないといけないんだ」と治療薬をイメージする方もいるでしょう。あるいは「三密を回避」「感染予防が大切」と公衆衛生を念頭にイメージする方がいるかもしれませんね。疾患を知ること、いたずらに不安が駆り立てられず、今後の展開が予想できて落ち着いた対応がとれることが多いと思います。

それでは改めて“統合失調症とはなんだろう”と考えてみてください。

まずはイメージが大切です。精神科医の中井久夫先生の言葉をお借りして説明します。

「**統合**」とはひらたくいえば「**まとまり**」のことです。「**失調**」とはひらたくいえば「**バランスが崩れる**」ことです。ですので、**統合失調症**とは**まとまりのバランスが崩れる**病気です。さらに**まとまり**を3つにわけて

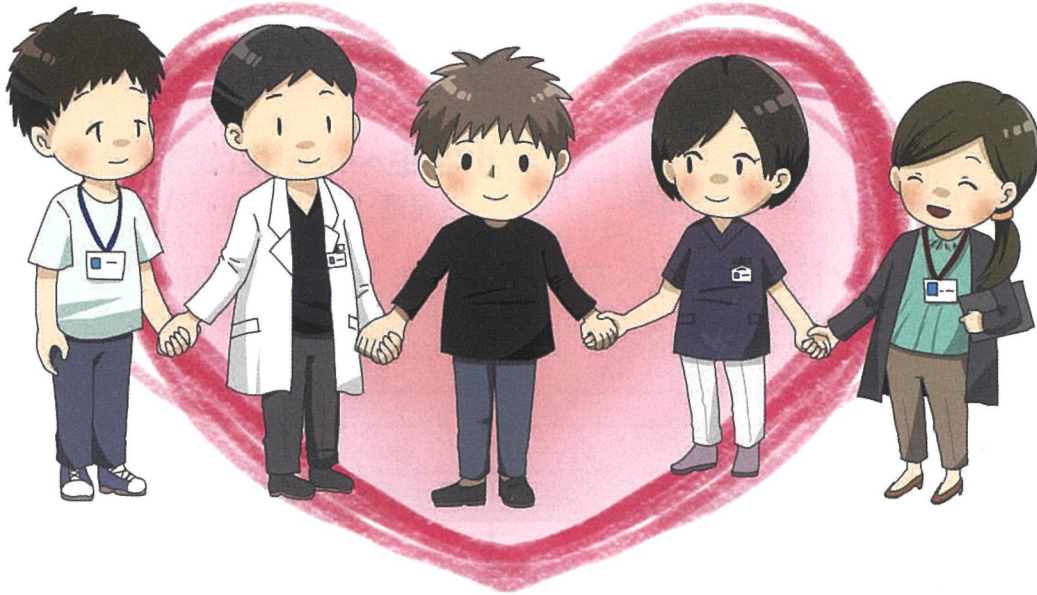
・ 考えの**まとまり**：**知**、・感情の**まとまり**：**情**、・意志の**まとまり**：**意**、とします。

すると「**統合失調症**」とは、「**知情意のバランスが崩れる**病気」と大まかにイメージしてみてください。少しとっつきにくさが和らぎませんか。

もし身近に統合失調症に罹患している方がいれば、「幻覚や妄想を症状とする人」でも悪くはありませんが、「**知情意のバランスが崩れている人**」とイメージしてみてもいいのではないでしょうか。あなたの関わり方が少し変わることで、何かが変わるかもしれません。

パーソンセンタードなケア

第1回～『当事者中心のケア』を求めて～



こんにちは。CVPPP 推進委員会です。

現在の精神科医療では、精神疾患を抱えながらそれに向き合い、「回復していくリカバリーの過程にある当事者(患者)」(以下 当事者)の同意がなくても、精神科医の判断や保護者の同意で入院させることができます。入院病棟には医療者と当事者以外は基本的には病棟の中に入れず、どのように医療が行われているのかが見えにくい現状があります。当事者や病棟の安全のために、施錠して本人を保護する部屋があったり、自由に出入りできなかったり、持ち込めない物、自由に使えない物があるなど多くの制限があります。そのような理由から入院治療に対して不安や不満をお持ちの方や、入院に抵抗がある当事者やご家族もいらっしゃるのではないのでしょうか。

当ころの医療センターでは 2010 年から CVPPP(包括的暴力防止プログラム)を学び、約10年、より良い当事者へのケアを探してきました。その取り組みの中で、精神科医療で起こる様々な問題は、当事者だけが原因ではなく、上記のような精神科医療自体の仕組みや、環境、周囲の支援者の理解不足なども原因であるという理解が進んできました。様々な問題を解決し、当事者のリカバリーを支援していくためには当事者や家族を中心に考えること、当事者を徹底して尊重すること、同意の無い治療を行わないために何ができるかを探し続けること、ケアの場面では共感し労りながら、丁寧に説明し行うことなど、いわゆる「当事者中心のケア」が最も大切であることが分かってきました。

私たち CVPPP 推進委員会は「当事者中心のケア」を追求していきます。当事者の望む生活をサポートするためには、医療者だけでなく、当事者、家族、地域支援者全員で、「当事者中心のケア」を追求していく必要があると考えています。みなさまと一緒に取り組んでいければ幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。

発行責任者：平山・中山・大部

イラスト：鴻田

(CVPPP 推進委員会)

外来のご案内 (令和3年4月1日より)

- 当センターは初診・再診ともに予約制となります
- **初診予約**の流れ ※診療する医師の指定はできません

お知らせ

新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、例年7月に実施しておりましたサマーコンサートは中止させていただきます。

毎月1日に1ヶ月後の初診予約の
電話受付を開始します
(受付時間：平日10時～16時)



高校生以上の方：0296-77-1359



小学生～中学生の方：0296-77-1624
(児童・思春期外来)

- **予約変更・キャンセル**について：下記の電話番号までお早めにご連絡ください

高校生以上の方：0296-77-1159 / 小学生～中学生の方：0296-77-1151 (代表)

診療区分		月	火	水	木	金	土	日
新患	精神科一般外来	各曜日とも予約を受け付けております						
	児童・思春期外来	予約枠				予約枠		
	依存症専門外来	小松崎				日向(第3)		
	睡眠外来	神林						
	禁煙外来	天貝(第1・3)						
	セカンドオピニオン			太刀川				
再診	精神科一般外来	堀	影山	堀	影山	影山	休診	
		間中	田口	田口	日向	間中		
		佐々木(絵)	高橋	影山	関(勉)	袖山		
		齋藤	南場	小松崎	南場	小松崎		
		日向	木内	青塚	田村	佐々木(恵) (第2・4)		
		小川	大久保	白鳥	翠川	米澤		
		水谷	佐藤	齋藤	妹尾	佐藤		
			多田村	翠川		水谷		
			妹尾			中村		
	児童・思春期外来		松本	藤田	松本	藤田		
			上月	神	神			
	依存症専門外来				中村			
	睡眠外来				神林			

<編集後記>

水泳の池江選手が急性リンパ性白血病を克服して、オリンピック代表の座を射止めたことは、誰もが感動を覚えたことでしょう。気力・体力・精神力は、使いすぎるのもよくないと言われておりますが、今回は我々の想像を絶するものがあると思います。

オリンピックの開催はいろいろと是非がありますが、勇気と元気をたくさんいただきました。
てっちゃん

茨城県立こころの医療センター広報紙 第61号

発行：こころの医療センター広報委員会

発行者：堀 孝文

発行日：令和3年5月31日

〒309-1717 笠間市旭町654

TEL：0296-77-1151

FAX：0296-77-1739