



シリーズ こころの散歩道 vol.20

こころ花園の番人

助けを求めること

東京オリンピックが始まりました。東京を中心にコロナ流行の第5波が始まっている中で開催され、ほとんどの会場が無観客という異例のオリンピックです。コロナはスポーツの祭典にも大きな影響を与えています。

昨年から1年半に及ぶコロナのパンデミックは、私たちの日常生活や経済を大きく変えました。特に気になるのが、自殺者の増加です。今年3月に厚生労働省と警察庁が発表した令和2年の自殺者数は、11年ぶりに増加しました（前年比912人増の21,081人）。その中でも女性と10代、20代の若年層の増加が目立っています。コロナ禍での失業や、長期の自粛など、この原因については現在も検討されていますが、答えはまだ出ていません。自殺には多くの要因が関係するので、コロナの影響とばかり言えないかも知れません。

ノルウェー王室のマッタ・ルイーセ王女の元夫のアリ・ベン氏が数年前のクリスマスに自殺しました。葬儀の時に娘のマウド・アンジェリカさん（16歳）が次のようなお別れの言葉を読み上げました。「パパはとても疲れてしまって、この世界を離れることでしか出口はないと感じていました」「精神的な病気を抱えている、全ての人に伝えたいことがあります。出口は、必ずあります。そうとは思えないかもしれないけれど。外の世界には、助けてくれる人たちがいます。助けを求めることは、弱さではありません。強さです」（鑑麻樹、Yahooニュース、2020.1.3）

昨年イギリス、アメリカでベストセラーになった絵本「ぼく モグラ キツネ 馬」（チャーリー・マッケジー著・川村元気 訳、飛鳥新社）が日本でも話題です。筆一本で描いたイラストと手書きの文字で綴られています。少年とモグラ、キツネ、馬がともに旅をするお話で、ちょっと禅問答のような対話がこころにしみみます。その中の1つをご紹介します。

“いままでにあなたがいったなかで、
いちばんゆうかなことばは？” 僕がたずねると、

馬はこたえた。

“たすけて”

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

～本当に忘れっぽいだけ？～ 認知症の早期発見を！

現在、600 万人いるといわれている認知症患者は 5 年後には 700 万人になり、高齢者の 5 人に 1 人が認知症を発症すると予測されています。今や特別な病気ではない認知症について、牟田先生に分かりやすく解説をしてもらいました。

Q1 「認知症」ってどんな病気？

初めの頃は加齢による物忘れと考える方が多いようです。認知症の症状には、一般的に知られているように物忘れが頻回になる、仕事や家事で失敗が増える、慣れた道で迷う等があります。その他にお金の勘定ができなくなる、元気がなくなる、不安になる等のサインが出てきた時は認知症かもしれません。

【認知症のタイプ】

アルツハイマー型認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
最も多いタイプの認知症。 人に物を盗まれたと考える 「物盗られ妄想」などの症状がある。	脳梗塞や脳出血等によって 起こる認知症。些細なことで 泣いたり笑ったりする 「感情失禁」という症状が みられる。	そこに無いはずの物や人が 見える「幻視」が代表的な 症状の認知症	衝動的な行為（例：列に並んで 待つことができない、商品を購入 せずに店を出る等）が特徴の認知症。

Q2 どんな検査するの？

認知症を評価するためには、簡単な質問用紙を用いた検査や、MRI などの画像検査にて診断ができます。質問用紙の検査は 15 分程度と短時間ですが、判定が難しいこともあります。その場合、詳細に調べるために、MRI 検査を用います。がんや脳梗塞等はもちろん神経の変性や脳血流を調べ、どの型の認知症なのか分かることがあります。当センターでは初診から MRI 検査が原則可能です。

Q3 もの忘れで受診していいの？ 治療はどうなるの？

普段の生活では問題なくても、記憶力等が低下し、正常ともいえない状態を「軽度認知障害」といい、約半数は 5 年以内に認知症に移行するといわれています。すべてが認知症になるわけではありませんが、早期受診・早期発見で認知症の進行を遅らせることが期待されます。認知症ではなさそうだと思っても、以前よりもの忘れが増えている、以前はできていたことができなくなったと感じるときは、念のために専門医を受診することが早期発見につながります。

今年 6 月、アルツハイマー型認知症の新薬「アデュカヌマブ」の承認が話題になりました。これは、神経細胞を守ることでアルツハイマーの進行を防ぐ効果があると期待されていますが、年間 610 万円と高額で誰でも使えるわけではありません。日本で保険適用のある抗認知症薬は認知症の進行を抑制する効果があり、「軽度認知障害」を早期に発見することが重要になります。



『夏』を感じる

つくし病棟の夏まつり

児童思春期病棟(つくし病棟)では、6月に毎年恒例の夏祭り(通称・つくし祭り)を行いました。射的や輪投げ、ダーツやヨーヨー釣りなどを出店したり、クイズやナゾナゾを組み入れ、頭や体を動かすゲーム遊びをしました。夏祭りは、①患儿が季節感を味わうとともに、ゲームを通して成功体験に繋げること ②他者と交流をすることにより、対人技能の修得やソーシャルスキルの向上に繋げることなどを目的として行われています。子供たちは、ゲームだけに参加するのではなく準備や片付けにも協力してくれました。子供たちからは「いろいろな遊びがあり、とても楽しく参加することができました」「コロナ禍で夏祭りが開催されない中、『夏』を感じることができて楽しかったです」といった声が聞かれました。



部門紹介

第4回 心理室

Q1.どのような業務内容ですか？

心理室には、現在7名の心理士が在籍しています。心理検査や心理面接を通して、その患者さんがどのような特徴を持っている方なのか、理解・把握をすることが主な役割です。検査結果や面接内容から支援の提案を行ったり、医師や看護師などの他職種と情報を共有して治療に役立てていきます。

Q2.当センターならではの特徴は？

児童思春期病棟や医療観察法病棟など県内唯一となる入院病棟を持っており、そこに専属の心理士が配置されています。児童思春期病棟では、表現活動としてコラージュなど、遊び感覚で取り組むことができる心理プログラムを行っています。医療観察法病棟では、心理面接や各種プログラムを通して、再犯行為の予防と社会復帰に向けた取り組みを行っています。それぞれの病棟に入院されている方の年齢や背景に沿ったプログラムを提供しています。

Q3.特に力を入れて取り組んでいることは？

多職種で心理教育に取り組んでおり、心理士もスタッフの一員としてかかわっています。少人数のグループで行っており、スタッフからご本人やご家族に向けて病気の特徴や気をつけるポイントなどを説明します。また、参加された方同士でお話をしながら、病気を持ちながらもどうしたらより生活しやすくなるのかを一緒に考えていきます。主な対象は、統合失調症や発達障害をお持ちの患者さんです。

また、スマーブやコンカレントプログラムなどの心理教育グループも行っています。

興味を持たれた方、参加したいと思われた方は、主治医の先生に相談してみてくださいね。



新型コロナウイルス 話題の変異株って？

新型コロナウイルス感染症が騒がれ始めて1年以上が経過しました。現在でも拡大する兆しを見せています。マスクの使用や手洗いの徹底など感染予防対策を徹底していますが、最近よく耳にする「**変異株**」とはいったい何なのかを解説します。

1. 新型コロナウイルスの変異株って何？

変異とは、生物やウイルスの遺伝情報（設計図）が変化することです。ウイルスは増殖や流行をしていく過程で、少しずつ変化を起こしていきます。この変化したウイルスが変異株です。変異が起こればウイルスの性質が変化し、**感染しやすくなること、重症化しやすくなる可能性があります。**

2. 変異株の何が問題なの？

- ① 感染力が増大する
- ② 重症化しやすくなる
- ③ 免疫逃避を起こす



新型コロナウイルスの場合、細胞表面にある **ACE2 受容体** という所に強く付着するので、感染力が以前の型よりもかなり強くなります。**ACE2 受容体** は **心臓・肺・腎臓・消化管** 等にあり、新型コロナウイルス感染による影響を受けやすいとされています。大切な臓器に影響を及ぼし、重症化・生命の危機にも発展してしまうおそれがあります。

3. 変異株に対してもワクチンの効果はあるの？

「**免疫逃避**」とは、ウイルスがヒトの免疫から逃れることをいいます。この変異によって、すでにウイルスに感染したヒトが持っている抗体や、ワクチン接種によって作られた抗体が効きにくくなる可能性があると言われています。過去に新型コロナウイルスに感染した人も「**免疫逃避**」の能力を持つ変異株に感染してしまうことや、現在接種が進みつつあるワクチンの効果が低下することが問題となっています。

4. コロナワクチンについて

① ワクチン接種の大切な役割

- 1) 自分自身が感染しないために
- 2) もし感染しても症状が軽く済むために
- 3) 周りのひとに感染させないために



② ワクチン接種してから効果が表れるまでの期間

- 1 回目のワクチン接種から免疫が働くまでには10日間から2週間ほどかかります。
- 2 回目の接種から1週間ほどで感染や重症化を抑える強い免疫になるといわれています。

感染対策リンクナース 島田裕子

<編集後記>

表紙の写真は玄関脇の花壇です。総合案内の國谷看護師が、季節に応じた花を植栽してくれています。来院者はきれいに咲いている花に、時には足を止めて楽しみ、季節の花を知り、そして癒され、笑顔をも見せてくれています。花たちもそれに応じようと一生懸命咲いてくれているように感じます。どうぞ楽しみに来院してください。 てっちゃん

茨城県立こころの医療センター広報紙 第62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7月31日
〒309-1717 笠間市旭町654
TEL：0296-77-1151
FAX：0296-77-1739