こもれび

第63号
令和3年9月30日発行
茨城県立こころの医療センター広報紙

四季折々の風情（秋）

シリーズ こころの散歩道 vol.21

頑張るということ

前回はコロナ禍で増加した自殺について考え、助けを求めることは強さであり、勇敢なことであるというメッセージを紹介しました。うつ病の患者さんなどでは助けを求めず一人悩み、辛いのに無理をして頑張りすぎてしまう人もいます。そのような人に対してはもう頑張らないで少し休みましょうと声をかけます。頑張りすぎはよくないですが、頑張らなくてよいかというと、そうとも言えないのが難しいところです。

一昨年、新書部門でベストセラーになった『ケーキの切れない非行少年たち』（新潮新書）の著者で児童精神科医の宮口幸治氏が、その続編『どうしても頑張れない人たち』（新潮新書）で頑張るということや、頑張れない人の支援について考えています。

『ケーキの切れない非行少年たち』は、医療少年院で丸いケーキを三等分する絵を描かせると、縦横に線を引いたりして中心から放射状に線を引いて等分することができない少年が多く、認知機能の問題が非行の背景にあることを指摘しています。認知機能とは見る、聞く、想像する、覚えるなどの基本的で社会生活をするために必要な能力です。この問題に対して、著者は教育の重要性を強調しています。

認知機能に問題があると頑張ろうとしても頑張れません。また、衣食住が満たされていなかったり、虐待やいじめなど安全が脅かされていても頑張れません。著者は、決して頑張らなくてもいいと言っているのではなく、そのような人達こそ頑張れるような支援が必要であると『どうしても頑張れない人たち』で述べています。その支援の基本は、安心の土台、伴走者の存在、チャレンジできる環境だそうです。安心の土台とは、人が本当に困っている時に助けてくれる存在、不安に気づき安心感を与えてくれる人のことです。伴走者の存在とは、その人が自分の力を発揮できるように寄り添って、できた時に認めてくれる存在です。この二つがあって何かにチャレンジすることが重要であるといいます。

頑張りすぎてしまう人も、頑張れない人も支援が必要だと思います。どちらもなかなか自分から助けてと言えないところがあります。助けてと言う勇気を持ってほしいと思いますし、助けが必要な人に周りは気づいてあげたいと思います。

茨城県立こころの医療センター病院長　堀　孝文

トピック精神医療 15

体の調子が良くならない・・・

～うつ病っぽくない うつ病　仮面うつ病とは～

米澤医師

「体がだるい」「頭痛・肩こりがひどい」「おなかの調子がよくない」「通院しているけどなかなかよくならない」なんてことで悩んでいませんか？

今回は仮面うつ病について米澤先生に解説していただきました。

Q1 仮面うつ病ってなに？うつ病とは違うの？

仮面うつ病とは、身体症状が精神症状を隠しているうつ病。つまり、落ち込みや憂うつ感が目立たず、体の症状が目立つうつ病のことです。本質的にはうつ病と異なるわけではなく、うつ病の１つの型として考えられています。うつ病の早期にみられることもあり、内科や整形外科に通院するも改善せず治療が遅れて深刻化する場合もあります。

Q2 どんな症状が出るの？

見られやすい症状としては、不眠、全身倦怠感、体の痛み(頭痛や腰痛など)、肩こり、食欲不振、悪心、動悸、めまいなどがあります。中でも不眠は必ずと言っていいほど見られる症状ですが、睡眠薬の安易な処方によって隠されてしまう場合もあります。また、このように多彩な症状を認めますが、一般に1日の中で症状に変動がみられやすいのも特徴とされています。

Q3 疑うポイントは？治療はどうしたらいいの？

仮面うつ病を疑うポイントとしては、体の症状で悩んでいるが検査では異常がない、病院に通院しているがなかなか良くならない、１日の中で症状に差がある、眠れないなどがあげられます。また、テレビを見なくなった、趣味を楽しめなくなった、集中力が落ちた、ミスが多くなったなど感じる場合はより強く疑われます。

治療はうつ病に準じて行われますので、抗うつ薬や心理療法、カウンセリングなどになります。体の症状ばかりだと心療内科や精神科を受診しようと思わないかもしれません。検査しても身体的に異常がなく、不眠ややる気が出ないなどの症状を感じる場合は専門の機関に相談してみてください。正しい治療を受けることで、症状の改善がみられるかもしれません。

『パーソンセンタードなケア』への旅路

第２回 ～ケアとは『味方であり続けること…』～

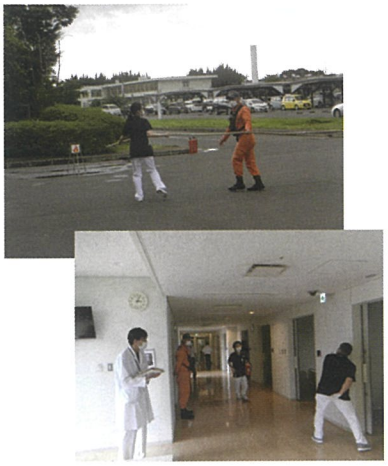
普段の何気ない関わり、挨拶、会話を大切にし、当事者と支援者がお互いを理解しあうことがパーソンセンタードなケアの第一歩。
信頼関係を築くことで協働して困難に立ち向かえると考えています。

現在の我が国の精神科医療は早期治療、早期社会復帰が求められています。そのため治療にばかり目が向いてしまい、知らず知らずのうちにその人らしく生きること、追い求めるものを忘れ、当事者の思いとの間に「ズレ」を招くことがあります。この「ズレ」は当時者の不安や不満に繋がり、協働関係を崩しかねません。だからこそ、当事者と支援者が普段からお互いに声を掛け合い、お互いの考えを理解し、尊重しあっていくことが大切だと思います。自宅療養などではご家族の中にも対応に困っている方も多いのではないでしょうか？特に家族同士の関わりになってしまうと、些細なことでイライラしやすく、言いたいことを言えずどうしたらよいのか不安になっている方も多いと思います。私達は普段からの挨拶・何気ないコミュニケーションを大切にし、信頼関係を築くことが協働して困難に立ち向かうための第一歩だと考えています。良好な人間関係があるからこそ、当事者が混乱や不安、恐怖に苦しむ場面で、愛のあるいたわり合いにつながり、支援者を「助けに来た味方」「援軍」と受けとってもらえるのではないでしょうか。

～基本を忘れないように、いつも自分に問いかける～

文　責：平山・中山・大部
イラスト：鴻田
（CVPPP 推進委員会）

こころの医療センター　消防訓練を実施しました



7月27日、今年度第１回目の消防訓練を実施しました。

今回は昼間の2－1病棟からの出火を想定し、自衛消防隊の各班が中心となり、火災発生から初期消火、通報・連絡、避難誘導に至る各班の動きや自衛消防隊本部の指示系統について確認しました。

訓練には友部消防署員の方にも立ち会っていただき、消火器、散水栓を使った実地訓練も行いました。

今回の訓練の良かった点、改善すべき点を検証し、また、様々な火災状況を想定しつつ、いつ、どんな火災が起きても患者の皆さんが逃げ遅れることなく、安全に避難できるように、今後も訓練を続けていきたいと思います。

全日本ベンチプレス大会 当センター職員　２連覇！

7月3日・4日に兵庫県明石市にて全日本ベンチプレス大会が開催されました。昨年に引き続き当センターから宮田看護師が出場し、昨年を10kg も上回る220kgを持ち上げました。83kg級マスターズ部門優勝で2連覇達成、全年齢においても3位の好成績を収め、今年度のリトアニアでの世界大会・アジア大会の出場権を手にしました。

「僅差での勝利を勝ち取り、大会記録も自己ベスト更新となり、大変嬉しかった」とのコメント。世界大会の出場権を手に入れましたが、コロナ情勢を踏まえ出場は辞退されました。

令和３年度 文化祭・クリスマスコンサート 中止のお知らせ

当センターの文化祭・クリスマスコンサートをはじめ各種イベントの開催につきましては、毎年多くの方々にご参加・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

開催を予定しておりました10月の文化祭と12月のクリスマスコンサートは、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、開催を中止させていただくこととなりました。ご参加を検討いただいていた皆さまにはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

今後もイベント開催につきましては、感染状況を踏まえて検討して参ります。

＜編集後記＞

当センターでイベントの企画・実行や玄関での案内対応などをしてくれていたボランティア活動もコロナ禍の中、現在は休止中です。表紙の写真はボランティアの方に作っていただいたリースです。季節ごとに交換し、来院者には「季節を感じられる」ととても好評です。いろいろな場面でお世話になっています。

てっちゃん

茨城県立こころの医療センター広報紙 第６３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９月３０日
〒309-1717 笠間市旭町６５４
ＴＥＬ：0296-77-1151
ＦＡＸ：0296-77-1739