



雪晴に映える雪の波

シリーズ こころの散歩道 vol.29

2023 年の日常

新しい年、2023 年が始まりました。本年もどうかよろしくお願いいたします。

今年1月で新型コロナウイルス感染症の流行は3年たちましたが、今なお第8波が猛威をふるっています。そして2月にはロシアのウクライナ侵攻から1年になります。どちらも最初はここまで長く続くことは思いませんでした。このエッセイでは、これまでコロナ関連のことをいくつか書いてきました。

最初は『新型コロナウイルスと日常』（こもれび第54号）でカミュの「ペスト」をとりあげ、このような時だからこそ私たちが今までと変わらないささやかな日常を持ち続けたい、と書きました。次の『緊急事態宣言の下で、強さと優しさ』（第55号）ではニュージーランドのアーダーン首相がロックダウンの時に毎日国民に呼びかけた「Please be strong and be kind.」（どうか強く、そして優しくいてください。）という言葉を紹介しました。『「コロナ差別」について』（第56号）では国内外でコロナの感染に対する差別がみられ、その背景にある行動免疫という心理的メカニズムに触れ、対話によってお互いの気持ちを知ることによって差別を解決する糸口が見いだせる可能性を考えました。差別については『エンパシー、誰かの靴を履いてみること』（第57号）で「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー」（ブレイディみかこ著）に書かれていた「エンパシー（共感）」という、他人の感情や経験などを理解する能動的な姿勢の重要性を指摘しました。

コロナだけでも世界中が大変なのに、昨年2月、ロシアがウクライナに侵攻して今なお戦争が続いています。元旦の新聞にベラルーシ出身のノーベル賞作家アレクシエービッチさんのインタビューが載っていました（朝日新聞2023年1月1日）。この状況を「人間から獣がはい出している」と表現し、文化や芸術の中に人間性を失わないためのよりどころを探さなくてはいけないといいます。さらに、近い人を亡くした人、絶望の淵に立っている人のよりどころとなるのは、例えば孫の頭をなでることや朝のコーヒーの1杯などの、何か人間らしい日常であるといいます。

新しい年もありふれた、何気ない、私たちのよりどころとなるような日常を過ごしていきたいと思います。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

摂食障害の背景にある「こころの問題」 ～なぜ日常生活のバランスを崩してまでやせたいのか～



近年は女性アスリートが抱える問題の一つとして摂食障害がニュースに取り上げられることもあり、一般の方々にも病名が広く知られるようになりました。極端なダイエットや、やせ細った身体イメージが強く、食事や体重の問題が摂食障害の主問題かのように思われがちですが、それは表面的なものにすぎません。

食行動の異常や低体重の背景にある「こころの問題」について、兒玉貴久子先生に解説していただきました。

Q1 摂食障害はどういう病気？

摂食障害のなかで「体重が増えるのが怖い」という症状がある病気は、低体重を来す「神経性やせ症」（いわゆる拒食症）と、標準体重あるいはそれ以上の体重で過食の症状がある「神経性過食症」（いわゆる過食症）があります。拒食症では、体重が増えることの恐怖感、食べることへの罪悪感、食事を完璧にコントロールしようとする頑なさなどから、生命の危機に陥るほどの低体重に至ります。低体重でなければ自分の価値はないと考えてしまう方も多く、数グラムの増減で気分が左右されます。

Q2 「やせたい気持ち」があると摂食障害になるの？

世の中でダイエットの話題は尽きることなく、「やせたい気持ち」は多くの人が持っていますが、摂食障害になる人はそのうちの一部に過ぎません。健康な人はダイエット中であっても好きなものを適度に食べたり息抜きをしたりし、やせることばかりではなく日常の楽しみも大事にするという健康的な判断ができます。「なぜ日常生活のバランスを崩してまでやせにしがみつくなのか」という観点でみると、摂食障害における真の問題は「やせたい気持ち」そのものではないことがわかります。

Q3 拒食症における「やせ」のプロセスは？

拒食症になる方は真面目で粘り強い性格の人が多く、自分で自分の周りをコントロールしておきたい、そうでないと不安になるタイプです。思春期からは複雑な人間関係や学校生活上の困難などで、他人とコミュニケーションをとって折り合いのつけ方を学んでいく必要がありますが、「自分が我慢して努力すればいい」というそれまで

のやり方を変えないため適応できなくなってしまう。そのような時、努力しただけ「やせ」という結果が得られることに達成感や安心感が生まれ、そのうち体重増加への恐怖が強まっていきます。

Q4 どうやって回復していくのでしょうか？

まずは身体が回復してから、徐々にこころが回復していくという順で快方に向かいます。最初は怖い気持ちと葛藤しながら食べていかななくてはならず、一人で立ち向かうにはあまりにも心細いものです。ご家族など周りの人の理解とサポートがとても大切です。本人は治したい気持ちも治したくないという気持ちも両方同時に持っているため、しばしば発言が揺れますが、「治して～したい」という健康的な気持ちを応援して前に進む力を育てていきます。体重が少し回復して気持ちに余裕が出てきたら、自分にとって何がストレスかを見極め、ストレスとの付き合い方について学んでいきましょう。

【勤務医学術奨励賞に小川先生】

ひきこもり支援研究で受賞

昨年10月、当院・小川医師が茨城県医師会より勤務医学術奨励賞を授与されました。受賞した研究のテーマは「ひきこもり」。日本では100万人以上の方がこの状態にあると推計されていますが、「ひきこもりは病気ではなく、様々な要因で引き起こされるもの」と同医師は話します。

今回の研究では、同医師と当院ソーシャルワーカー、笠間市の職員でチームを組み、ひきこもり当事者の方の自宅訪問に取り組みました。様々な立場の支援者が訪問をすることで、「どのような困りごとを抱えているのか見極めることができ、医療や福祉サービスなど、必要とする様々な支援を提案することができる」という効果があったといいます。また、「医療スタッフだけで訪問するよりも、市職員と一緒に訪問する方が、ひきこもり当事者の方が会ってくださることが多いと感じる」とも話していました。

今回の研究結果を「精神科医療だけでなく、今後の地域社会の在り方を考えるヒントにしたい」と話しており、これからも地域の支援者と共に活動が続けていくとのことでした。



受賞した小川先生

公開講座

「摂食障害」をテーマに

茨城県立こころの医療センターによる無料の公開講座のお知らせです。

今回のテーマは「摂食障害」で、その症状や合併症・治療内容・支援などについて、当院の兒玉貴久子先生からわかりやすくお話をいただきます。

令和5年3月3日、13:30～15:00にZoomによるオンラインライブ配信となりますので、ぜひご視聴ください。

申込については、参加者氏名・施設名・職種を記入の上、下記アドレスまでメールにて2月20日（月）までにお申し込みください。

お申込をいただいた方には、ミーティングIDおよびパスワードを2月28日（火）までにメールにてお知らせいたします。

E-mail : t-isozaki-psy@hospital.pref.ibaraki.jp

新型コロナウイルス 罹患後精神症状外来

当院では新型コロナウイルス罹患後の精神症状（倦怠感、抑うつ、不安、ストレス関連症など）に対応しております。

対象は、罹患後症状外来実施医療機関やかかりつけ医を受診し、これらの医療機関で対応が難しい精神症状が見られた方になります。

予約、診療の流れなど詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ用 QR コード

精神科ネットワーク連携医療機関紹介



つくば
メンタルクリニック

異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患者さんの症状に対する適切な医療提供を行えるようにネットワークを図り、包括的な連携支援体制を構築しております



※初診は電話にてご予約ください

当院は1993年6月に土浦市に開業し、一般内科診療・心療内科・精神科診療・神経内科診療を専門におこない、今年で31年目になります。

土浦駅東口から徒歩2分程の場所にあり、白いサイコロの様な形に丸い窓が特徴の建物です。

HPにてクリニックの中の様子もご覧になれますので、左上のQRコードからアクセスしてみてくださいね^^

郵便番号 : 300-0034

住 所 : 茨城県土浦市港町1-7-15

病 院 名 : つくばメンタルクリニック

電話番号 : 028-826-3883

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30-11:30	○			休		○	○
13:30-17:30	○			診		○	○
16:30-20:30	○	○	○	日	○		

茨城県立こころの医療センター広報紙 第71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5年2月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL：0296-77-1151 FAX：0296-77-1739