



シリーズ こころの散歩道 vol.33

こころの風景 水挽副院長コレクション
百里基地航空祭にて

睡眠について

今年の夏は猛暑で寝苦しかったですね。残暑も厳しいですが、やっと夜は眠りやすくなってきました。ところで皆さんの睡眠時間はどれくらいでしょうか。

厚生労働省のホームページ（e-健康づくりネット）にある睡眠の解説書によると、経済協力開発機構（OECD）の33か国の調査で、日本の睡眠時間は7時間22分で最下位、全体の平均8時間28分より1時間以上短いそうです。いったい何時間眠ればよいのか、自分の睡眠時間は足りているのか、気になりますよね。

睡眠学者の柳沢正史先生（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構）がNHKアカデミア（<https://www.nhk.or.jp/learning/academia/>）で、睡眠についてとても分かりやすく解説しています。柳沢先生は、オレキシシンという覚醒を安定させる物質を発見し、ノーベル賞候補に名前が挙がりました。

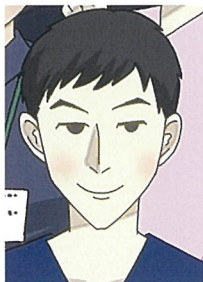
睡眠不足は生産性が下がり、健康にもよくないといえます。ただ、必要な睡眠時間は若い頃は長く、年をとると短くなります。そして、睡眠は必要経費であって最初に確保しておかなければいけないもので、質の良い睡眠をとったとしても時間を短くはできない、質で量はカバーできないそうです。昼間眠くなる人は、その人に必要な睡眠時間がとれていないと考えられます。逆に昼間眠気を感じなければ、平均より短くても気にしなくてよさそうです。

良い睡眠をとるために、柳沢先生ご自身は、寝室の環境を「静かで、暗くて、朝まで適温」に気をつけているそうです。日本の住宅の照明はかなり明るく、眠りに誘うホルモンのメラトニンが出なくなるおそれがあります。朝に光を浴びるのがいいと言われるのは、メラトニンが引っ込んで眠気がさめるからです。夜は照明やスマホの光に気をつけたいと思います。

昔から眠れないときに羊が一匹、羊が二匹、と数えるといいという伝説がありますが、かえって頭がさえて眠れないと不評です。なんと羊のいる風景だけが流れる「Baa Baa Land」（英語で羊の鳴き声を baa baa と表現）という映画があります。YouTubeで見ることができますが8時間です。眠るためというより、のどかな風景に癒されて心が落ち着くので何かの時に使ってみてはいかがでしょうか。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

いつもの薬がもらえない?!



ここ数年、病院や薬局で「いつものお薬がないので出せません」「他の薬に変えましょう」と言われた方も多いのではないのでしょうか。

ビペリデン、クロルプロマジン、バルプロ酸など精神科の薬だけでなく、風邪薬や漢方薬ももらえないということがありました。

どうしてこのようなことが起こっているのか、主だった原因について田口先生に解説していただきました。

1. 原材料の不足

医薬品の原料は、海外から輸入しているものが多くあります。昨今のコロナ禍で工場や物流の問題が起こり、日本の製薬会社が医薬品の原料を手に入れることが難しくなったため、製造量が減少した医薬品がありました。

また、製造している国が、新型コロナ治療などに関連した別の薬品を優先して製造するよう要請したことで、医薬品の原薬の製造が止まっていたということもありました。

2. ジェネリック医薬品製造工場の停止

2020年末に、真菌症治療薬のジェネリック医薬品に睡眠薬の成分が混入したことや、製造工程の問題が発覚したことをきっかけに、他のジェネリック医薬品製造会社でも製造工程の問題が見つかり、10以上の工場での出荷が相次いで止まりました。

3. 需要の増加

上記のような、特定の医薬品の不足があると、「他の薬に変えよう」「別のジェネリックメーカーの製品に変えよう」と考えるため、普段であれば足りているはずの他の薬への需要が急に増え、その薬も足りなくなるといこともありました。

このような医薬品の流通の問題は簡単に解決する問題ではなく、今後も同様のことが起こることもあると思います。

このような時には、医師や薬剤師も「なるべくいつもと同じ成分のものにしよう」「効果や副作用があまり変わらない、似た種類の薬にしよう」と考えて工夫をしています。

医薬品がないと言われた時には、このような状況があることを思い出していただき、医師や薬剤師からの薬の変更や中止の相談にご協力いただけるよう、よろしくお願いいたします。

部門紹介

第11回 1-2病棟

Q1.どのような業務内容か

入院患者の病名は多様で、統合失調症を主にうつ病や認知症などの慢性期治療を中心とする閉鎖病棟です。継続した身体治療が必要な場合には県立中央病院やその他の病院と連携を持ちながら、治療・看護にあたっています。

Q2.当センターならではの特徴は

病棟の特徴として、他病棟に比べ酸素・吸引のパイピングがある部屋が多く設置されています。また、転倒防止のために廊下には手すりの設置、介助しやすい浴室やシャワーバスがあるなど安全に配慮した構造となっています。

Q3.特に力を入れていること

1-1 スーパー救急病棟とのブロック化により後方受け入れ病棟の役割も担っています。急性期を脱した患者の治療にもあたっています。プライマリナースを中心に多職種で連携し、退院後の生活を見据えて病棟カンファレンスをおこない、今後の方向性を検討し、早期退院に繋がるよう退院支援に取り組んでいます。



災害対策委員会研修 ～DPAT に学ぶ 第二弾～

前号に掲載した研修会に引き続き、7月の災害対策委員会で研修会を開催しました。今回も DPAT(※1)インストラクターをはじめ当センターの DPAT 運営委員会のメンバーを講師に研修会をおこないました。

今回は他の精神科病院が被災し入院患者の避難が必要になり、当センターが多数の入院患者を受け入れる想定で机上訓練をおこないました。

机上訓練では入院患者受け入れの動線や部屋の使い方、必要な配慮や物品などを検討しました。また、患者のトリアージ(※2)をエマルゴという患者カードを用いて体験しました。

机上訓練を経て「他の職員にも経験させたい」、「あらかじめ想定しておかなくては実際の時に動けないと思った」などの声が聴かれました。

(※1) 災害派遣精神医療チーム
(Disaster Psychiatric Assistance Team)
大規模災害などで被災した精神科病院の患者への対応や、被災者の心的外傷後ストレス障害を初めとする精神疾患発症の予防などを支援する専門チーム

(※2) トリアージ

災害発生時など多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて治療優先度を定めること。START 法 (Simple Triage and Rapid Treatment) などの手法を用いて迅速におこないます。



講義(左)と
エマルゴを用いた
演習(上)の様子

公開講座レポート 「コロナ罹患後のメンタルケアについて」

9月11日、公開講座「コロナ罹患後のメンタルケアについて」がオンライン形式で開催されました。

新型コロナウイルス罹患後には、記憶障害や集中力の低下、睡眠障害、抑うつなどの精神神経症状がみられることがあり、講師の高橋医師からは感染によって脳にどのような影響があるのか、現在解明されている最新の知見についての紹介がありました。

罹患後に気をつける点や漢方医学的アプローチなど、様々な視点からの解説に加え、コロナ罹患後のメンタルケアでは正しい対応を学ぶことが大切であると強調されていました。



第9回 こころの医療センター文化祭 開催のお知らせ

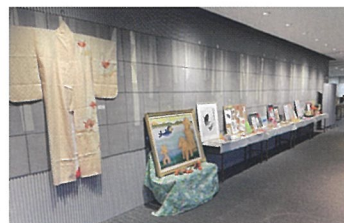


開催期間：令和5年10月10日(火)
～11月10日(金)

毎年好評の文化祭を、今年も開催します！
正面玄関や外来通路などに、患者さんや職員の作品を展示します。写真や陶芸、絵画、書道、手工芸品など、自慢の作品が展示されますので、どうぞお楽しみに！



力作が並ぶ昨年の様子



精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人 威恵会 三岳荘小松崎病院



〒308-0005 茨城県筑西市中館 2265 番地
医療法人威恵会 三岳荘小松崎病院
TEL：0296-24-2331 FAX：0296-24-2411

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

三岳荘小松崎病院は、昭和29年に初代院長 小松崎威により開設され、地域に貢献し心の通った病院作りを目指して診療を続けてまいりました。診療科目には、精神神経科児童・思春期精神科、神経内科、一般内科、耳鼻咽喉科、小児科、外科があり、乳幼児から老人まで幅広い年代の患者さんが来院されています。

介護療養病棟は、令和5年12月に介護医療院への転換を予定しております。これは、要介護者の方の長期療養と生活支援を行う施設です。

認知症疾患医療センターでは、認知症の方やそのご家族を支援するため、認知症疾患の鑑別診断や、症状への対応認知症医療に関する情報発信や地域連携を行っております。

当院は、これからも地域に開かれた病院として、患者様、ご家族、地域の皆様方の声に耳を傾けて、職員一丸となりより良い医療を提供し、安心して医療が受けられるよう力を尽くしてまいります。

茨城県立こころの医療センター広報紙 第75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10月2日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL:0296-77-1151 FAX:0296-77-1739