



こころの風景 水挽副院長コレクション
黄金の川面に

シリーズ こころの散歩道 vol.34

「エイブのキッチンストーリー」と希望

今年もコロナにインフルエンザ、戦争などあまりいい話題はなかったように思います。特に10月、パレスチナのイスラム組織ハマスがイスラエルを攻撃し、その後イスラエルはガザ地区へ大規模な侵攻を行っています。またしても悲惨な戦争です。

「エイブのキッチンストーリー」はニューヨークが舞台の映画です。12歳の少年エイブの母親はイスラエル人、父親はパレスチナ人で、両方の祖父母が来ると、文化や宗教の違いから対立して険悪なムードになります。エイブはそれに胸を痛め、自分自身のアイデンティティにも悩んでいます。

そんなエイブは料理が大好きで、世界の料理を掛け合わせた「フュージョン料理」を作るブラジル人シェフのチコと出会います。エイブは双方の家族が笑顔になるように、イスラエル、パレスチナ両方の料理をフュージョンさせた料理の晩餐会を開くというお話です。エイブの純粋な気持ちと料理や食事のもつ力が希望を感じさせてくれます。

2009年に作家の村上春樹氏がイスラエルの文学賞「エルサレム賞」を受賞し、エルサレム市で「壁と卵」と題したスピーチを行いました。その前年にはイスラエルによるガザ地区への大規模な侵攻が行われており、その頃にはガザ地区とイスラエルを明確に分離する巨大な隔離壁も完成しています。授賞式で氏は、「もしここに硬い大きな壁があり、そこにぶつかって割れる卵があったとしたら、私は常に卵の側に立ちます。」と語りました。硬い大きな壁は、爆撃機や戦車や機関銃で、卵はそれらに潰され、焼かれる非武装市民だといいます。卵の側に勝ち目があるとすれば、我々が自らのそしてお互いの魂のかけがえのなさを信じ、その温かみを寄せ合わせるのだと結びました。

今年、村上春樹氏は「世界で最後の花 絵のついた寓話」（ポプラ社）という絵本を翻訳しました。ナチスがポーランドに侵攻して第二次世界大戦が勃発した1939年に出版された本です。人間のどのような愚かさとかすかな希望の絵本です。来年は希望が芽生える年になるでしょうか。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

「ぜんぜん眠れません」「日中眠くて仕事になりません」

～睡眠の問題で悩む人のために～



読者の中には夜眠れず睡眠薬を服用されている方がいらっしゃるかと思います。逆に、『どんなに寝ても日中眠い』という症状で悩んでいる方もおられるかもしれません。今回は精神の安定にも大きな影響を及ぼす睡眠の病気、「睡眠障害」について大久保先生にご紹介いただきました。

Q1 睡眠障害ってどんな病気？

睡眠障害と言うと難しく聞こえますが、単純に眠ることができない「不眠症」と逆に眠りすぎてしまう「過眠症」に分けられます。他に睡眠のリズムが崩れる「概日リズム睡眠障害」と睡眠中に呼吸が止まる「睡眠呼吸障害」がありますが、今回は不眠症と過眠症を中心にお話をしたいと思います。

Q2 不眠症とは？

寝つきが悪い、眠りを維持できないなどの症状が続き、日中の眠気や注意力散漫、疲れ等が生じる状態を指します。約5人に1人が、このような不眠の症状で悩んでいると言われます。不眠症は加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。男性よりも女性に多いとされています。

Q3 過眠症とは？

夜寝ているにも関わらず、日中に耐え難い眠気が生じ、日常生活に大きな影響が生じる状態を指します。「ナルコレプシー」と「特発性過眠症」の2種類がありますが、どちらも1000～2000人に1人ほどの比較的まれな病気です。ナルコレプシーでは怒ると力が抜けてしまう症状や入眠時の金縛りなどの症状がみられることが多いですが、診断には睡眠時ポリソムノグラフィー(PSG)と反復睡眠潜時検査(MSLT)という睡眠状態を調べる検査が必要です。

Q4 治療は？

不眠症には生活習慣の改善(適度な運動、節酒、ベッドでスマホを見ない)をまずお勧めしますが、困難な場合や効果が見られない時は睡眠薬を処方します。最近では依存の問題や日中の眠気を抑えた新しい睡眠薬も登場しています。過眠症にも治療薬が存在しますが、まれな病気であり、診断や処方をできる病院や薬局が限られます。当院の睡眠外来でも診断や処方が可能です。

部門紹介

第12回 1-3病棟

Q1.どのような業務内容か

県内唯一の児童・思春期病棟として、小学生から18歳までの方を対象に治療をしています。入院をしている方の中には、対人関係につまずき、自分を傷つけたり暴力が止められない方もいます。そのため、児童思春期の患者さんが安心して治療を受けられるだけでなく、家族にも寄り添いながら多職種で治療に携わっています。

Q2.当センターならではの特徴は

看護師が病棟だけでなく外来も担当することで、退院後のフォローまで継続的な支援を行っています。また、訪問学級が併設されており、教員と連携して教育的支援を行っています。

Q3.特に力を入れていること

早期から多職種でカンファレンスを行い、入院された方の治療目標に合わせた個別的な治療の提供だけでなく、集団のプログラムを取り入れながら、成長発達につながるように支援しています。



第19回こころとからだの事例検討会を開催しました



左：高橋医師 右：河野病院長

こころとからだの事例検討会は、平成26年から身体科と精神科、救急隊の方々と事例検討を通してより良い連携を図ることを目的に始まりました。開催ごとに輪も広まり、行政や警察の方々にも参加をいただき、より活発な意見が出る検討会となっております。しかし、令和2年から始まった新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、会議の対面開催ができない状況となっております。

この春に新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ変更となり、あちこちから開催を熱望する声が上がったことを受けて、令和5年11月10日に3年10か月ぶりに皆さんのお顔を見ながら開催することができました。感染対策上、人数を制限しての開催となりましたが、86名もの方々に参加をいただきました。

座長には、つくばメディカルセンター病院の河野病院長と当院の高橋医師に務めていただき、息の合ったコンビを見ることができました。事例はつくばメディカルセンター病院の救急科医師と笠間消防隊員から出していただき、皆さんと活発な意見交換を行うことができ、有意義な検討会になりました。



その眠気は病気のせいかも？

当院職員が反復睡眠潜時検査(MSLT)をやってみました！

睡眠時無呼吸症候群と診断されて約10年。CPAPを使用した治療を続けてはいますが、それでも最近では日中に耐え難い眠気に襲われるようになってきました。

当院で睡眠外来を担当している神林先生に相談したところ、突発性過眠症などの別の病気が疑われるため、反復睡眠潜時検査(MSLT)を受けてみてはどうかと提案を頂いたため、検査を受けてみました。

MSLTは写真のように頭全体に電極を張り、専用の検査室で一日4～5回ほど仮眠をとります。その際の脳波状況を取得し、眠りに落ちるまでの時間を測定します。一日を通しての検査になるため時間はかかりますが、検査自体は非常に簡単なものでした。検査結果については割愛いたしますが、私の場合は検査後から薬物療法が開始されました。

この記事をお読みになった方や周りの方に、日中の眠気にお困りの方がいらっしゃいましたら睡眠外来を開設している病院やクリニックで一度ご相談してみたいと思います。



検査の様子
たくさんの電極を
取り付けます



宮田看護師

ベンチプレスアジア大会優勝

今年9月、北海道にてアジアベンチプレス選手権大会が開催され、当院の宮田看護師が出場しました。74kg級マスターズ部門において、210kgを持ち上げて見事優勝！金メダルに輝きました。

宮田看護師は「全日本選手権で3連覇を果たして出場権を毎年得ていたが、コロナ禍のため参加を自粛。大会出場が叶わない状況が続いた。初出場となる国際大会までの道のりは長く、その中での念願のアジア大会出場。同階級では歴代のチャンピオンが出場していたが、優勝できたことを大変うれしく思う」とコメント。

来年5月には、アメリカで世界大会が開催されるとのこと。世界大会の表彰台を目指して「日々がんばっていきたい」と力強く語ってくれました。



堀院長に優勝の報告

文化祭が開催されました！

10月10日から11月10日まで、第9回文化祭が開催されました。今年も患者さんやボランティア、当院職員から絵画や書、編み物などの個人作品、デイケアや特別支援学級の共同作品など67の個人・団体から作品が出展されました。外来までの廊下を素晴らしい作品で賑わいをもたらしていただきました。

出展をいただきました皆様、ありがとうございました。



力作が並ぶ文化祭の様子