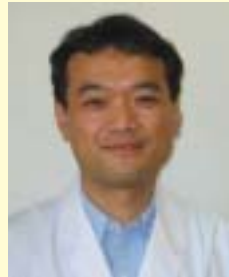


# ともに生きる... Live with すずか

地域の皆さまのお役に立ちたい情報誌

## 4月に赴任した 高山医師を紹介します。

高山医師は今まで児童精神科を  
専門とされてきました。



高山 学  
(たかやま まなぶ)

三重大学医学部卒  
平成3年～ 三重県立小児心療センター  
あすなる学園勤務  
平成12年～ 三重県いなば園 勤務  
鈴鹿市就学指導委員  
鈴鹿市児童虐待防止等ネットワーク委員

### 児童精神科ということ

これまで児童精神科といわれる仕事に携わってきました。話しことばの遅れた幼児や、教室で集団生活に支障を来す小学生、そして虐待児など。たいてい自らの意志で受診することはなく周囲から勧められて病院へやって来ます。ご本人はなかなかしゃべってくれませんが、親御さんとか担任の教諭、保育士、ときには施設職員から話を聞きますので診察にはかなり時間がかかってしまいます。とはいえ児童精神科が特別なことではないと思っています。少量の薬物療法が効果的なことも少なくありません。

ただ大人と異なり、子どもは日々成長していきます。いま目の前で起こっている症状も経過の中で自然と変わっていくのが予想できる場合もあります。これが「発達」という見方です。世間一般の社会通念とは限らない、もうひとつの見方を提供するわけです。

成人の精神科では多少事情は異なりますが、患者さまの過去と未来を縦断的

にみることもまた重要ではないかと改めて思います。子どもの頃どうだったのか、いったいどうい経路を辿ってきたのかと。

### 私たちの役割

近年、マスコミでも児童精神科が取り上げられ、それにより社会から誤解を受けた子供たちがより多くの人に理解されることは喜ばしいことです。子育てに対して学校や家庭に迷いが見られる中で、我々医師は子供たちの弁護人としての立場をとることはもちろんのこと、親や教諭が本来の力を取り戻し、自信を持って



接するお手伝いをしていくことが役割だと思っています。決して、必要以上の不安や焦りを与えないよう努めています。

### 今後の仕事に生かして

この4月から、成人の精神科病院である鈴鹿厚生病院に赴任しましたが、児童精神科のご相談には出来る限り受けていきたいと思っています。思いもかけず小学生をはじめとする子供たちを前任地より引き続き主治医として担当し、当院に通っていただいておりますこと、身の引き締まる思いです。

これまでの経験が、少しでも今後の仕事に活かせたらと考えています。



# 心の健康セミナー 誌面版

心の健康セミナー誌面版は皆さまに精神科病院や病気などをテーマに沿って毎号連載し解説していくコーナーです。

毎号  
連載!

## テーマ うつ病

講師の紹介



林 信行(はやし のぶゆき)

ストレスの多い現代において、うつ病はどんな人でもなり得る可能性があり、決して珍しい病気ではありません。今回はうつ病についてお話しいたします。

### 1 うつ病の症状(精神・身体)

精神症状・・・気分が沈む、暗いことばかり考える、おっくうになる、楽しめたことが楽しめない、落ち着かない、焦り、イライラなど  
身体症状・・・眠れない、食欲がない、体がだるい、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、ほてり、便秘、下痢、性欲減退、その他にも多彩な症状が起こる可能性があります。  
うつ病は、心の症状だけでなく、体にも色々な症状が出ます。また、体の症状だけが目立つ場合もあり、診察や検査をしても異常がなく、体の病気も見つかりません。このようなうつ病は気づきにくいので注意が必要です。

### 2 うつ病の原因

失業、転職、出産など、家庭的・職場的に大きな出来事や環境の変化がきっかけとなる場合が多いのですが、そうでない場合もあり、几帳面で真面目な人が気を使いすぎてストレスをため込むと発病しやすくなります。  
脳では神経細胞の間を神経伝達物質が移動することで様々な情報が伝えられていますが、うつ病の状態ではその働きが不調をきたしています。つまり、気持ちの問題というよりも脳が調子を崩している状態と考えた方がよく、体の病気と同じく本人が改善しようと努力してもどうにもならないことが多いです。

### 3 うつ病の治療(休養・薬物療法)

休養...気を使いすぎているので、できるだけ負担を避けて思い切って気を休ませることが大切です。脳内物質のバランスの崩れが原因なので急いでいるわけでもなく、励ましても頑張れるものではありません。気長に休養し意欲が回復するのを待ちます。  
薬物療法...脳内物質の働きを整える「抗うつ剤」を用います。これは服用開始から効果が現れるまで5～7日間ほどかかり、続けることが大切です。そのため自己判断で中止してはいけません。症状がなくても一定期間服用し、完全に回復した後に徐々に薬の量を減らし服用を終了します。

### Point

うつ病の状態は治療により通常回復します。  
他の病気と同じく早期発見・早期治療が大切ですので、症状に気づかれたら早めの受診をお勧めします。

## 診察室から

悩まずにご相談いただくことが、解決の糸口となります。

80歳になる母親の夕方の徘徊や深夜の行動についての相談。

医師: いかがされましたか。  
娘: 80歳になる母のことで相談にきました。3年ほど前から物忘れが目立ってきたのですが、最近夕方になると一人で出歩くようになったのです。畑にでも行っていると思っていたのですが、どうも近所を歩き回っている様子なのです。二日前には帰りが遅くなって、あわてて近所を探して回りました。  
医師: 夕方に近所を徘徊しているようなご様子なのですね。他に気づいた事はないですか?  
娘: 同じ事を何度も聞いたり、独り言を言ったりもします。昼間に寝ているせいか、夜は寝ないで座っていたり、この前など亡くなった父親が来るからと玄関の鍵をあけて待っていたりもしました。  
医師: そうですか。話を聞かせてもらっていると、お母さんには認知症(痴呆症)の可能性が考えられます。それに夜間せん妄という症状が重なっているのかも知れませんね。夜の症状は幻覚妄想に左右された行動だと思えます。このことを夜間せん妄と言うのですが、場合によっては興奮したり、つじつまが合わない行動が見られることがあります。  
娘: 夜間の対応に困っているのですが、どう



実際の診察風景

したら良いでしょうか?  
医師: 夜間せん妄には、はっきりした原因が特定できる場合もありますが、そうではなく認知症に伴っているだけという場合も少なくありません。こうした症状には、お薬が良く効くことがあります。夕方の徘徊も治療によって改善する可能性もありますよ。  
娘: そうですか。一度、母と一緒に受診します。  
医師: 是非そうしてください。その時に、今後の治療を一緒に考えましょう。  
娘: ありがとうございます。なるべく早く受診します。  
せん妄...軽い意識障害に伴って精神興奮や幻覚、不安などを呈すること

### 娘夫婦の感想

思い切って相談して良かったと思います。母のことを考えると早めに受診し、治療を考える必要があることを認識しました。

## スマイリー・バトンリレー

vol  
3



### リハビリテーションセンター

「リハビリテーションセンター」のスタッフ

私 たちリハビリセンターのスタッフは作業療法を通じて『こころのリハビリテーション』をすすめています。作業療法とは、治療の一環として、生活の中にある色々な活動 [日常動作やものづくり、仕事、遊びなど生活となじみの深い活動] を通して、患者さまがより良い生活を送れるように訓練・援助を行なうことです。病院の新築により、リハビリセンターは様々な活動に合わせた部屋が設けられ、患者さまそれぞれのニーズに合わせてご利用いただく機会も増えました。今後もよりニーズにあった活動を提供できるようにと考えています。また、リハビリテーションセンターには患者さまの作品も展示されていますので、よろしければ一度見に来てください。

## ♡ 心にゆとりのコーナー

このコーナーではゆとりをテーマにさまざまなアイテムやポイントなどを紹介していきます。

### 爽やかな香りとブレンドを楽しむ!



差が付く!ポイント! Point

おいしい入れ方

- 1 ティースプーン山盛り1杯(1.5~2g 1人分)をティーポット(急須)に入れます。
- 2 蓋をして5分くらい抽出するために蒸らし、それから香りと共に飲みます。
- 3 飲みやすいようにハチミツ、三温糖を入れたり、レモンを加えると更においしく飲みます。

ハーブは、その心地よい香りと可憐な姿で、私たちが穏やかに豊かな気分にならせてくれます。今回ご紹介するのはハーブティーです。ハーブを選ぶ際に、何を飲めば良いのか? 効用は? といったことで迷いますが、最初はペパーミントが入っているブレンドティーが飲みやすく癖も少ないようです。全てのハーブティーはホットでもアイスでも楽しめます。特にアイスでのお勧めはハイビスカス、ミント、レモングラスとそのブレンドです。ハーブの育成盛んな時期は摘みだてのハーブで、夏は冷たいアイスティーで...入れ方を工夫して、季節を楽しむのも素敵です。

### ゆとりのポイント

#### 「出勤前の散歩」

日ごとに「今年の最高温度」が更新されていきます。暑いですね。ということで、今日は千代崎海岸をいつもより少し早く起きて散歩してみました。朝の太陽をいっぱい浴びて、ひんやりとした風を感じながら砂浜を歩くと、こんなに気持ちの良いものだとは知りませんでした。皆さんも一度試してはどうですか?



朝の千代崎海岸

## ほっとニュース

### ● 家族教室開催中

当院では統合失調症・非定型精神病患者さまのご家族を対象とした家族教室を開催しています。病気に関する基礎的な知識の学習や、患者さまへの対応の仕方を考えてみる機会を持ちませんか? 詳しくは、地域医療センターまでご連絡ください。

### ● 盆踊り大会開催のお知らせ

8月4日(木)

入院患者さまやご家族の方、地域の皆さまとの交流をはかることを目的に、夏の定番「盆踊り大会」を開催します。是非、ご参加ください。

### ● 病院祭開催のお知らせ

10月8日(土)

『共に歩もう』~新しい風を感じて~をテーマに病院祭を開催します。当院の取り組みを知っていただく良い機会になればと考えています。

### ● 病院創立40周年記念事業

『こころの元気を養うシンポジウムin鈴鹿』のご案内 10月23日(日)

“こころの元気づくりの推進”を目的に、「食」「運動」「休養」の各テーマにそった講演や、意見交換会を行う予定です。シンポジストとして、歌手の高石ともや氏、三重大学の成田美代教授、筑波大学の征矢英昭助教授、鈴鹿メンタルクリニックの浜中健二院長をお迎えします。

## かめやま心身クリニック

DATA 住所:亀山市栄町1488 - 160  
 院長 静谷 公治(しずや こうじ)  
 Tel:0595-82-2500 FAX:0595-82-2211

亀山地区で初めての  
メンタルクリニックです。

本年3月に亀山地区で初めての心療内科、精神科として開院致しました。まだまだ心療内科や精神科というと敷居が高く、受診しにくいかと思われそうですが、待合室や診察室に熱帯魚の水槽を置くなど、受診しやすく心が和む空間作りをしております。うつ病、パニック障害、ストレス関連疾患のほか、睡眠障害、老年期の精神的な問題行動などにも対応致します。受診を希望される場合には、待ち時間をなるべく短縮するためにお電話にてご予約ください。



院長の静谷先生



ゆとりある待合い

クリニック外観



### 外来診療

		月	火	水	木	金
午前	初診	高山	西村	小野	中澤	川喜田
	再診		川喜田	川喜田	西浦	
	再診		山本		中瀬	
午後	初診	中澤	宇野	林	西村	山本
	再診	小野	西浦		高山	西村
	再診					高山

### 編集後記

いよいよ「夏っ!」到来です。マリンスポーツやキャンプなど、太陽の下でたくさんの汗をかきたいですね。(でも熱中症には気をつけて)さて、広報委員スタッフは「Live withすずか」の名のとおり、皆さまと一緒に創っていきたくと考えています。本誌へのご感想や、こうしたことを取り上げてほしいなどのご要望・ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

「Live withすずか」は、当院の理念である“ ささえあい、ともに生きる ”からネーミングしたものです。今後も、病院の紹介・精神科疾患への理解・メンタルヘルスなどの情報を発信してまいります。

TEL・0593-82-1401(代表) FAX・0593-82-1402 Eメール・info@skh.miekosei.or.jp