三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第4号
2005.10.01

発行／三重県厚生連鈴鹿厚生病院
編集／TCK 名古屋
所在地／三重県鈴鹿市岸岡町589-2
TEL／0593-82-1401
ホームページ／http://www.miekosei.or.jp/skh/

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

開院40周年記念

「こころの元気を養うシンポジウム in 鈴鹿」を開催いたします。

地域における精神科病院の役割

現代は「ストレス社会」と言われています。内閣府が16年2月に行った意識調査によれば、全体の55%の人が「精神的疲労やストレスを感じている」ということです。社会環境の変化によって、多くの人がストレスを強く感じる度合いが以前より増してきたためでしょう。
そうした社会の中で、精神科病院の役割は重要になってきました。こころの病を治療するだけでなく、誰もが遠慮せずに心の悩みを打ち明けられる地域の相談役としての機能が求められてきました。また、こころの健康を保つための活動 ーメンタルヘルスー を地域ですすめて行くことが精神科病院に期待される大きな役割になってきました。

メンタルヘルス（＝こころの健康）

ーメンタルヘルスーという言葉が日常会話で使われるようになったのはここ数年のことです。従来は「精神衛生・保健」という意味で使われてきましたが、現在では「こころの健康」と訳されています。職場の人間関係に悩むサラリーマン、働きざかりの中高年、育児に悩む主婦、学校へ行けなくなってしまう子どもたち。忙しく、ストレスの多い社会の中で「こころの健康」を保っていくことは、地域の人たちにとっても大きな関心ごととなっています。ストレスを無くす事は、かなり難しいことですが、軽減させることは出来ます。少しでも軽くして、こころを健康に保つことが現代社会を生きていく上で大切なことではないでしょうか。

地域における ーこころの健康づくりの推進ー

当院では開院40周年を記念して、地域における ーこころの健康づくりの推進ー を目指して『こころの元気を養うシンポジウム in 鈴鹿』を開催いたします。
こころの健康を養うためには、“食べること”“運動すること”“休むこと”の三つの要素が不可欠です。シンポジウムでは、「食」「運動」「休養」の各テーマに沿った講演や、「こころの健康づくり」についての聴衆者参加型の意見交換会を開催いたします。
こころの健康を保つためのヒントを見つけることができると思います。
この機会に地域の皆さまのご参加をお待ちしております。お気軽にお越し下さい。
詳しくは、本号の中面をご覧下さい。

開催日時　平成17年10月23日（日）
12時受付、12時50分開会

開催場所　鈴鹿医療科学大学
中村ホール

その他　入場無料・参加自由

心の健康セミナー　誌面版

毎号連載！

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。

テーマ　パニック障害

今回の講師の紹介

中澤 恵太医師

どんな人でも、予期しない出来事が起これば、戸惑ってしまいます。
判断力もくるい、普段なら考えられないような行動を起こしてしまうこともあります。
心臓は高鳴り、息は速くなります。
こうしたことは、人間にそなわった正常な反応です。
パニック障害は、実際には危機でないのに、脳が幻の危機を感知してパニック発作が起きる病気です。

パニック障害の症状

症状には大きく分けて『パニック発作』、『予期不安』、『広場恐怖』があります。突然起こる動悸、息苦しさ、めまい、発汗、身震い、胸痛、嘔気、冷感やほてりなどの身体の症状や、「死んでしまうのではないか」「気が狂ってしまうのではないか」という強い不安は『パニック発作』と呼ばれる自律神経の発作で生じる症状です。症状は前触れもなく突然出現して、10分以内にピークに達し、多くは数分から20～30分程度で自然と治まります。発作を起こしたすぐあとに救急車で病院に運ばれてくる例も少なくありません。しかし、診察を受けるころには、たいてい発作は治っています。心臓や肺の病気でもないため、詳しい検査や診察でも病的な所見が認められることはほとんどありません。

一部の人は発作をくり返し、「発作が再び起こるのではないか」という不安や、その結果についての心配が発作のないときもつづく『予期不安』と呼ばれる状態になります。『予期不安』が強くなると、発作を起こすような状況、起こすと困るような状況を避ける『広場恐怖』と呼ばれる状態に至り、中には家から出られなくなってしまうこともあります。

早期治療の大切さ

パニック障害は、年間に100人のうち1～3人が罹るといわれるほど、決して珍しい病気ではありません。女性の方がかかりやすく、20～30歳代で発症することが多いようです。大切なことは、「気のせい」や「性格が弱いから」ではなく、ちゃんとした病気であるということです。もちろん命に別状はなく、パニック発作が起きても死に至ることは絶対にありません。

早期治療により70～80％の方は症状がなくなるか、あるいは一部残る程度にまで改善します。治療が遅れると、何に対しても不安を抱くようになったり、程度の違いこそあれ抑うつ状態を呈するようになることがあります。怖がらずに、積極的に治療に参加しましょう。

診察室から　復帰には職場の配慮が必要

職場でのストレスが原因でうつ病を発症。3ヶ月休職した20代の男性。会社の上司が復帰後の対応についての相談に来院。

上司：K君の状態はどうでしょうか？

医師：休養も十分取れ、お薬もよく効いていて、良くなっていますよ。まだ100％とはいえませんが、仕事に戻れる位に回復しています。

上司：病気が良くなったと聞いて安心しました。そろそろ職場に戻れるでしょうか？

医師：でも、仕事を始めるとなると最初は多少の工夫が必要です。

上司：復帰に際してどのような注意が必要でしょうか？

医師：良くなったとはいえ、100％ではないという認識が必要です。負担を軽減するよう、最初の半月程は半日勤務するとかの慣らし運転の期間を作ってほしいと思います。

上司：勤務の配慮は考えています。彼は元の職場に戻した方が良いのでしょうか？

医師：それはケースバイケースです。明らかに職場の環境に問題のある場合は配置転換を考える事もあります。彼の場合は、仕事への負担が多すぎた事が原因なので、元の慣れた所で慣れた仕事の方が良いのではないでしょうか。職場復帰への不安を軽減する意味でもあります。また、今回の休職で職場に迷惑をかけたと感じています。休んでいた分を取り返そうと頑張る事も考えられますので周りの方はそうさせない様に注意してみていただければありがたいです。

実際の診察風景

上司：注意します。今後の通院とか治療はどうですか？

医師：当分、1～2週毎の通院を続けてもらいますので、通院への配慮をお願いします。また、半年から1年は服薬を続けてもらう事になると思います。

上司：結構永くかかるのですね。

医師：この病気は良くなったり、悪くなったりの波が有りますので慎重に時間をかけた方が結果的には良い事が多いのです。今後何かありましたら、ちょっとしたとでも構いませんので連絡を下さい。

上司：有難うございました。

Kさんの上司の感想

K君が職場復帰する前に、先生に伺って良かったです。職場環境やメンタル面等の配慮が必要だと認識しました。

スマイリー・バトンリレー　vol 4

地域医療センターのスタッフ

地域医療センター

こころの病によって、様々な不安や心配事を抱えたり、生活上の問題を引き起こすことがあります。地域医療センターでは、生活上の心配事や問題について、ソーシャルワーカーが社会福祉の立場から相談にあたり、社会資源を活用しながら、その人らしい生活を送れるように一緒に考えていきます。また、地域の中で安心して生活できるように、地域づくりの取り組みも行っています。一人一人の思いを大切にしながら支援していきたいと思いますので、お気軽にご相談ください。

TOPICS

『納涼盆踊り大会』の開催

8月4日（木）『納涼盆踊り大会』が開催されました。病院全体で取り組むレクリエーション活動として、唯一夜間に行なわれる大イベントです。やぐらやテントの組み立て、提灯の配線など、連日猛暑の中で準備を行いました。その甲斐あって、提灯の灯りに照らされる中、浴衣に着替えた患者さまと職員が共にやぐらの周りに輪を作り盆踊りを楽しむことができました。職員による模擬店・バンド演奏も大盛況で、和やかな夕べのひと時となりました。地域の方の参加も多数あり、地域活動としてアピールできたこともうれしく感じています。今後も患者さまと共に楽しめるレクリエーション活動を行なっていきたいと思っています。

『第17回 病院祭』開催のお知らせ

共に歩もう　～新しい風を感じて～

平成17年10月8日（土）9:30～15:30、3年ぶりとなる病院祭を開催します。
楽しい催しをたくさんご用意し、皆さまのご参加をお待ちしております。
お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

7月に赴任した山口哲郎医師を紹介します。

内科医師　山口哲郎先生をご紹介します。先生は30年間　済生会松阪総合病院で勤務し、この7月から当院に赴任しました。主に、入院患者さまの治療［高血圧、糖尿病などの生活習慣病はもちろん幅広い内科疾患］を担当します。どうぞよろしくお願いします。

森本メンタルクリニック

DATA
住所:鈴鹿市西条7丁目23番地
院長　森本 義典
TEL:0593−81−0808
FAX:0593−81−0800

平成10年4月に、鈴鹿市西条の鈴鹿庁舎近くに開業して8年目を迎えました。都会では精神科バブルと言われるほどの開業ラッシュですが、三重県ではまだまだ少ないのが現状です。精神疾患も他の病気と同様に、早期発見・早期治療が原則です。そのためにも、かかりつけ医の診療所のように、困ったときには気軽に訪ねられる診療所を目指しています。また、地域の精神保健福祉の一翼を担えばと考えて、毎日診療に励んでおります。
最後に、本院は予約制で診療を行っておりますので、受診される前には電話などでご連絡ください。また事情により、予約であってもお待ちいただくことがありますのでご了承ください。

待合室

院長の森本先生

クリニックの外観

●外来診療担当医表（鈴鹿厚生病院）

		月	火	水	木	金
午前	初診	高山	中瀬	小野	浜中	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					

編集後記

食欲の秋、読書の秋などと言いますが、皆さまはこの秋 何を楽しみにしていますか?
私たち鈴鹿厚生病院では誌面でも紹介したとおり、10月には病院祭やシンポジウムを開催します。皆さまにお会いできるのを楽しみにしています。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いと考えています。本誌へのご感想や、こうしたことを取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。

理念　ささえあい、ともに生きる

患者さまが地域で生活するためには、地域の中に「住む場」「働く場」「憩う場」「癒す場」がなくてはなりません。また、家族・仲間・ボランティアの方々、われわれ医療従事者の“ささえ”が必要となります。当院の理念「ささえあい、ともに生きる」は、鈴鹿厚生病院が地域の中で、“ささえ手”の中心となり、ともに歩んでいこうということを表したものです。

「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