

# For

*Our Policy is*

*" For the Society , For the Patient , For Myself "*



Photo by A.TANOUE

## C O N T E N T S

- 映画紹介 『精神』……………1・2
- 病気について 『パニック障害について』……………3・4
- 事業紹介 『外来診療機能のご紹介』……………5・6
- 特集 『感染予防策』……………7・8
- トピックス 『熱中症について』……………9
- おすすめの一冊 『パパは楽しい躁うつ病』……………10
- 花言葉 『秋桜』……………10



これまでタブーとされてきた精神科にカメラをいれ、  
「こころの病」と向き合う人々がおこなす悲喜こもごもを、  
モザイク一切なしで鮮烈に描いた日本初のドキュメンタリー!

## Story

「正気」とは? 「狂気」とは?  
心の傷に包帯は巻けるのだろうか?

格差社会、ひきこもり、ニート、ネットカフェ難民、ワーキング・プア、無差別殺人…。

自殺者数が3万人を超える現代日本。  
閉塞的で孤独感がただよこの国で、誰もが「生きにくさ」を感じたことがあるのではないだろうか。



© 2008 Laboratory X, Inc



© 2008 Laboratory X, Inc

「精神」は、精神科にカメラを入れ、その世界をつぶさに観察。「正気」と「狂気」の境界線を問い直し、現代人の精神のありように迫った。同時に、心に負った深い傷は、どうしたら癒されるのか正面から問いかける。

監督は機材持参で待合室などへ出向き、そこにいるひとりひとりに自己紹介し、撮影許可を求めた。患者の多くは、友人や職場の同僚、あるいは家族にさえ、病気の事実を隠していた。

撮影に同意してくれる患者が現れず、カメラを一切回すことができない日もあった。

舞台は外来の精神科診療所「こらーる岡山」。

そこに集う様々な患者たちは、病気に苦しみ、自殺未遂を繰り返す人もいれば、病気とつきあいながら、哲学や信仰、芸術を深めていく人もいる。涙あり、笑いあり、母がいて、子がいて、孤独と出会いがある。そこに社会の縮図が見える。

代表である山本昌知医師のモットーは、「病気ではなく人を見る」「本人の話に耳を傾ける」「人薬(ひとぐすり)」ということ。

精神科病棟の鍵を取り払う運動にも、取り組んできた。「現代の赤ひげ」とも言える彼は、患者たちが地域で暮らしていける方法を模索し続けている。



© 2008 Laboratory X, Inc

この映画は**6月13日からシアター・イメージフォーラム他、全国順次**公開中です。現在のところ、青森県での上映は予定されておりませんが、今後劇場公開・DVDレンタルにより機会がありましたら、是非ご覧になってください。

### こらーる岡山とは?

岡山県岡山市にある外来の精神科診療所。現在も代表を務める山本昌知医師が中心になり、1997年に設立された。当事者本位の医療がモットー。「こらーる(合唱)」という名前には、「病める人の声に、それを支援する人が声を合わせることによって、合唱が生まれる」という意味が込められている。

### おすすめコメント

この映画を撮った想田和弘監督の前作である「選挙」には、ボランティアの人たちが、近所の「気が触れた女」の噂話で奇妙に盛り上がるシーンがある。監督はその時に感じた違和感を「健常者と精神障害者たちの間は見えないカーテンで遮られており、多くの健常者たちは、カーテンの向こう側にいる精神障害者たちの世界を、自分たちには関係のないものとして処理してしまっている」と言い表している。監督が「精神」でおこなったのは、この見えざるカーテンを取り払う作業だという。精神障害者を「弱者」とも「危険な存在」とも決めつけず、かといって賛美もしていない。観客が映画を通して、あたかも今、彼らの世界を見つめていけるよう、ナレーション・説明やテロップ・音楽などをできるだけ取り除き、観客が自由に考え、解釈できる作品に仕上げている。

作り手からの明確なメッセージも結論もない、この映画の世界を、私たち“健常者”と呼ばれる者が観るとき、何を感じとるのだろうか。案外、シンプルなものを偏った目でとらえているのは、私たちがなのかもしれない。

(文: 青南病院 盛田沙織)

# パニック障害ってどんな病気？

## パニック障害とは？

突然、不安な気持ちが強くなり、胸がドキドキしたり、息が苦しくなったり、めまいがしたりする発作を「パニック発作」といいます。このパニック発作が繰り返し起こる病気です。100人中2～3人が発症するといわれています。

## パニック障害の主な症状

◆**パニック発作** パニック発作はパニック障害の中心となる症状です。激しい恐怖感や不安感とともに次に挙げる症状の4つ以上が出現し、10分以内にピークに達します。

- ①心臓がドキドキする
- ②汗が出る
- ③体や手足が震える
- ④息苦しい
- ⑤胸の痛みや不快感
- ⑥吐き気や腹部の不快感
- ⑦めまい
- ⑧今起こっている事が現実でない感じ、自分が自分でない感じ
- ⑨気が狂ってしまうのではないかという恐怖感
- ⑩このまま死んでしまうのではないかという恐怖感
- ⑪体のしびれ
- ⑫寒気や熱感



「心臓がドキドキ、バクバク」  
「息苦しい、めまいがする」  
「ほてりや汗が出る」  
「気が変になりそう、  
このまま死んでしまうかも…」

◆**予期不安** 予期不安とは、パニック発作が繰り返されるうちに「また発作がおそってくるかもしれない」という漠然とした不安を感じるようになることです。

※その他、動悸、肩こり、頭痛、息苦しくなる、胸がチクチクする、胸が痛くなる、なんとなくいつも不安になる等、ストレスやバイオリズムなどにより持続的に見られることもあります。また、予期不安が強く、発作が起きた時にすぐ逃げ出せない場所、すぐ助けが求められない場所、繰り返しパニック発作を起こした状況を恐れることがあります。例えば人混みの中、エレベーターの中、会議、電車・バスになどでその結果、これらの場所や状況を避けるようになり、生活に支障をきたす事もあります。

## 治療について

薬物療法と認知行動療法が有効です。適切な治療が行われなまましていると重症化、難治化するケースもみられます。薬物療法では、発作が起きてから薬を服用するのではなく、発作が起こらないように定期的に服薬することが大切です。認知行動療法では、例えば発作に関係した場所や状況を避けている場合、その状況に少しずつ訓練して行きます。

# パニック障害になったら

～日常の生活で気をつけること～



## ① 心身のストレスを減らす

職場の人間関係や家族の問題など心理的なストレスだけでなく過労や睡眠不足・飲酒などの身体的なストレスもパニック発作につながります。その為、ゆとりのある生活をこころがけましょう。

## ② 規則正しい生活

十分な栄養と睡眠をとって体力を回復させましょう。

## ③ 回復をあせらない

パニック発作が消失しても発作が起きない状態を維持する為に治療が続きますが、発作が起きなくなったからといって治療をやめてしまうとぶり返すことがあります。発作に関連した不安などが完全になるまでには、時間がかかります。

## ④ カフェインは控える

コーヒー、紅茶などのカフェインが入ったものをたくさん飲むとパニック発作が起こりやすくなる為、控えるようにしましょう。このほか、お酒やたばこもパニック発作を起こしやすくとされています。

## 発作が起こったら周囲の人は…

◎腹式呼吸をし、リラックスするように伝え、『すぐにおさまる』と安心させてあげましょう。



## ◆ 症状にお気づきの方は早期の受診を！ ◆

パニック障害は、早期に診断・治療を受ければ治りやすい病気です。お薬によってパニック発作をコントロール、不安や恐怖などの症状の改善をしていきます。

# 地域で支える医療の窓口 外来診療機能のご紹介

「気分が落ち込む」、「わけもなくカリカリして部屋にこもってしまう」など、何かいつもと違う事がありましたら、一人で悩まずにお越し下さい。精神科医やカウンセラーが、悩みの解決をお手伝いさせていただきます。

こころの病は決して珍しい病気ではありません。適切な治療がとても重要です。

## 適切な治療サービスの提供

- ・今、認知症・うつ病・気分障害・急性精神病に苦しむ人々が増加しています。
- ・精神科の近寄りがたいイメージの払拭・偏見除去し、気兼ねなく受診して頂けるよう環境を整えております。
- ・患者様の病状やニーズを把握し、適切な医療・保健・福祉サービスを提供致します。

物忘れ検診は、頭(脳)が健康であるかどうかの手がかりをつかむ為の検査です。

## 早期発見・早期治療

- ・物忘れの検査、認知症および高次脳機能障害の方への細かな診療を行っております。
- ・専門的治療を行うことで、自分らしく生活できるよう、専門スタッフがお手伝い致します。

## こころケアの専門家

医療機能評価認定病院

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday
千葉 田名部	川端	川端 田名部	安ヶ平	猪俣	安ヶ平



## 診察時間のご案内

診療科:精神科・神経科・内科・心療内科

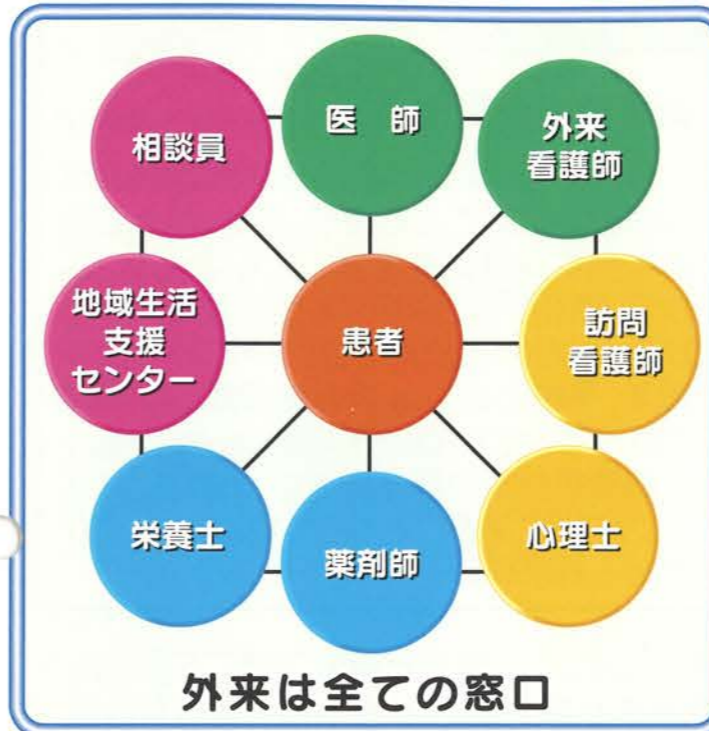
外来診療:月曜日～土曜日

受付時間:午前8:00～午前11:30 ※日曜休診

当院では待ち時間短縮の為、完全予定制となっております。あらかじめ、お電話にてお問い合わせの上、お越しく致しますようお願い致します。

**完全予定制で時間短縮**

手厚いサポートで皆さんをお迎えします。



各種検査

頭部CT検査・心理検査・脳波検査など



研修会

知識、技術向上のため職員研修の開催

こころケアの専門家達が、手厚くサポート  
外来機能の中には、通所リハビリも設備

- 1 診療支援の一環として、病状やニーズに適した施設のご紹介ならびに情報提供を行い、幅広くあなたを治療、支援致します。

社会

薬剤指導の他にも栄養指導  
カウンセリングなど個々のニーズに対応

- 2 肥満、拒食に問わず、健康に近づける食事指導を行っています。正しい薬の飲み方など、丁寧に分かりやすくご指導いたします。

個別

プライバシーの配慮  
森林エントランス

快適

- 3 ラウンジ「セルリアン」も完備  
気分が落ち着き、くつろげる空間  
車の中、少し離れた場所においても大丈夫！  
一人でお待ちして頂くこともできます。



# 感染予防策

## ◆感染予防の基礎知識◆

新型インフルエンザの流行が騒がれていますが、皆さん感染予防はされていますか？

感染予防では、自分が感染しないことはもちろんのこと、自分から人への感染を防ぐ事も重要になってきます。従って、感染の予防は、主に2つあり、1つ目はバイキンの身体の中への感染ルートを絶つこと。そして、2つ目、人から人へ伝わる経路(伝播経路)を絶つことです。

これら2つのことが、感染予防では、基本です。

### 衛生観念の変化？

日本では、過去に感染症が死因の上位を占めていたこともあり、親は、帰ってきた子供に手洗いを徹底していました。しかし、現在では、感染症治療が進んだことから、かかったら治せばいいとの考えも増え、予防という公衆衛生の観念が希薄になってきているように感じられます。

感染症対策の基本概念は「治療」ではなく「予防」にあることを見つめ直すことが求められます。

## ◆感染の種類◆

- ・**飛沫感染**: 患者の咳やくしゃみを通して病原体が鼻や口、目の粘膜に直接付着し起こる感染。
- ・**飛沫核感染**: 飛散した病原体が乾燥し、微粒子となって空気中に漂ったものを吸い込むことで起こる感染。
- ・**接触感染**: ウイルスが付いた皮膚同士の接触や手すりの表面などを通じて起こる感染。

## ◆感染予防の3つの基本◆ ~ どうして 必要なのか？

### うがい

- ・うがいは、口や鼻、のどの粘膜からのばい菌の侵入を防ぐのに効果的です。
- ・口や鼻、そしてのどは気道や消化器科などに通じているので、侵入経路(感染ルート)として、非常に重要な部分です。

うがい方法は、まず口をゆすいで口内にあるバイキンを吐き出します。2回目、3回目は上を向いてのうがいをします。うがいのときに、横を向いてのどの側面を洗うこともいいですね。

### 手洗い

- ・手はばい菌がもっとも簡単に付着する部分であり、感染を広げる部分でもあります。このように、手は感染の上でたいへん重要な伝播経路です。

石鹸やハンドソープを使って手洗いが終わったら、清潔なハンカチや温風でよく乾燥させます。そのあとにアルコールが入った消毒液で殺菌をするとより良いですね。

### マスク

- ・マスクを着用すると、口内の湿度を高めるのに効果があります。口内粘膜の乾燥を防ぐことは、ウイルスからの感染を防ぐことに繋がります。

人からの咳・くしゃみによる飛沫感染を防ぐ一方で、自分から人への感染の拡大を防ぐのにも効果的です。人ごみの中での使用をおすすめします。

## 適切な手洗い方法

~手の汚れ見落としませんか~

### 手洗いの方法

- ①流水で手を濡らす。
- ②石鹸を手のひらに取る。
- ③手のひらを洗う。
- ④手のひらで手の甲を包むように洗う。
- ⑤指・指の間も洗う。
- ⑥親指の周囲も洗う。
- ⑦両手首まで丁寧に洗う。
- ⑧流水で流し、ジェットタオル又はペーパータオルで水分を良く拭き取る。

- (注)
- ・爪は短く、時計・指輪は外す。
  - ・直接手が触れないように蛇口を閉める。



## 口腔内の感染予防

歯・口腔の病気は全身に影響すると言われています。

呼吸器疾患では誤嚥性肺炎。消化器系では胃潰瘍・胃炎・胃癌など。

循環器系では心内膜炎・心筋炎・動脈硬化・梗塞。泌尿器系では腎炎。代謝異常では、糖尿病を発症することもあります。また、頭痛や肩こり・内臓の不調などを伴い、日常生活が困難になったりします。



### 編集後記

発熱や食欲不振、眠れない、集中力の低下など、具合が悪いとき・体調不調の際には、無理をして学校や職場に出てくると、菌を保持していた場合には周囲に感染を広げる恐れがあります。早期に病院等に行き、症状改善に努めることが対処法としては先決です。

ここで大切なのは、体調不良になることは、自分だけでなく周囲の人にも心配や不安を掛けてしまうことです。ご家族の方や大切な方に心配を掛けないように、普段からの健康意識を高めていきましょう。



# 予防法知っていれば防げる『熱中症』



## 熱中症とは??

暑さなどにより、「体温調節機能」がうまく働かなくなることで起こる体の不調のこと。

## 熱中症の種類と症状

### 熱失神

体が熱を下げようとし血圧が低下し、脳の血液が減少により起こる  
症状:めまい(立ちくらみ)、失神



### 熱けいれん

多量の発汗により塩分と水分が減少し、水だけを補給し、血液の塩分濃度低下により起こる  
症状:筋肉のけいれん・筋肉痛



### 熱疲労

脱水により起こる  
症状:頭痛・めまい・吐き気・だるさ



### 熱射病・日射病

体温調節が出来なくなり起こる⇒※重症  
症状:高体温・意識障害・運動障害



## 熱中症予防のポイント

- ①暑さを避けましょう 屋外で日陰を選んで歩きましょう。帽子や日傘を使用しましょう。
- ②服装も工夫 軽装を心がけ、吸水性・通気性の良いものを選びましょう。
- ③こまめに水分補給 水分だけでなく塩分の摂取も忘れずに。スポーツドリンク等を飲みましょう。
- ④暑さに弱い人は特に注意 肥満傾向の人・体力の弱い人・暑さに慣れていない人・体調の悪い人は、無理をしないさせないことが重要。



- ◆小児の注意点…体温調節機能が発達不足 ⇒ 子供を十分に観察し、暑さに慣れさせましょう。
- ◆高齢者の注意点…体温調節機能が低下 ⇒ のどの乾きを感じにくくなるので水分不足になりがち。水分補給をこまめにし、就寝前にも水分を摂りましょう。
- ◆心疾患・高血圧などで投与される薬剤、飲酒も自律神経に影響・脱水症状を招いたりするので要注意!

## もし熱中症になってしまったら… —あわてず、急ごう応急処置—

### 異常の発生!!



涼しい場所に運び、衣服を暖めて寝かせる

### 熱失神 熱疲労

・涼しい場所で水分補給。足を高くし寝かせ、手足を末梢から中心部に向けてマッサージ。  
※水分補給できない場合、回復しない場合は病院へ!

### 熱けいれん

・生理食塩水(0.9%)を補給。回復しない場合は病院へ!

### 熱射病 日射病

・すぐに救急車を要請し病院へ!  
・同時に応急手当。水や氷で体を冷やす。(脇の下・足の付け根など大きい血管を冷やすと効果的)

## ..おすすめの一冊..

### 「パパは楽しい躁うつ病」

真夜中の夜、夢中で蛾を追いかけていた父。  
「当家の主人、発狂中!」の看板を門に飾った娘。  
よれよれな父と元気全開な娘が初めて語り合った爆笑対談。



著者/北杜夫・斎藤由香  
出版社/朝日新聞  
発行年月/2009年1月30日

### 【あらすじ】

多くの人がうつ病になるという現代。“どくとるマンボウ”こと作家で精神科医の北杜夫は、自らが躁うつ病にかかり、「躁うつ病」という名前を世に知らしめた人物としても知られている。真夜中に窓を開け放して蛾をとったり、マブゼ共和国をつくり独立しようと試みたり……。

彼と40年以上一緒に暮らしてきた、娘でエッセイスト・斎藤由香と北杜夫が、その破天荒な生活を語りあった、はじめての親子対談集です。

### 【所感】

現代において「躁」については症状や対策など「うつ」ほど理解されていないのではないのでしょうか。

この本は躁うつ病を発症してからの日常生活が、まるで実況中継のようで、当時の写真なども載せながらユーモアたっぷりに書かれています。

「躁うつ病」を楽しいと捉えているこの家族のように、ちょっと見方を変えれば、病気とうまく付き合っていく新たな方法が見つかるかもしれません。

## 花ことば

■名前由来■ギリシャ語の「秩序・飾り・美しい」という意味の「cosmos」に由来  
■花言葉■乙女のまごころ 愛情 たおやかさ

## 秋桜(コスモス)

開花時期: 7/25頃~12/10頃

秋の代表花ですが、早いものは夏のあいだから咲き始めています。

原産地: メキシコ

台風などで倒されても茎の途中から根を出し、また立ち上がって花をつけるというほど強い。

(弱々しい見た目とはだいぶ違うようです)

「秋桜」の字は主に秋に咲き、花卉の形が桜に似ているところからの和名。



## 私達の理念

### みんなのために

すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行ってまいります。

### あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころ暖かな医療環境と安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

### わたしのために

自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします。

## [ 診療・ご利用案内 ]

精神科・神経科・内科・心療内科 **青南病院** ☎0178-27-2016  
●受付時間 8:30~11:30 午後は予約診療となります。土曜日午後・日曜日休診  
医療機能評価認定病院です。

通所リハビリテーションセンター **青陽館** ☎0178-27-2016  
●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

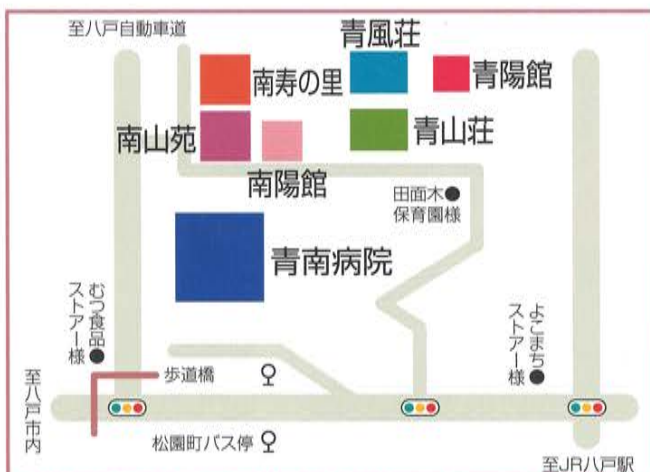
介護老人保健施設 **南山苑** ☎0178-27-3027  
在宅介護支援センター ☎0178-46-5222  
高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** ☎0178-27-3009  
●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談ください。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) **南寿の里** ☎0178-27-3027  
●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設 **青山荘** ☎0178-27-6638  
●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。

精神障害者福祉ホーム **青風荘** ☎0178-27-7658  
●入院の必要性はなく、住居の問題や多少の身辺自立に問題ある精神障害者が対象になります。お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーション **五福** ☎0178-41-1622  
●営業時間 月~金曜日 8:30~17:30  
営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。24時間体制で看護相談に応じます。



《交通アクセス》東北本線八戸駅よりバス約6分、八戸ICより車約1分

当法人では意欲のある人材を募集しています。



Photo by H.CHIBA

発行者 / 医療法人青仁会  
千葉 潜

発行日 / 平成21年7月15日  
年2回発行