

# For

Our Policy is  
" *For* the Society, *For* the Patient, *For* Myself "

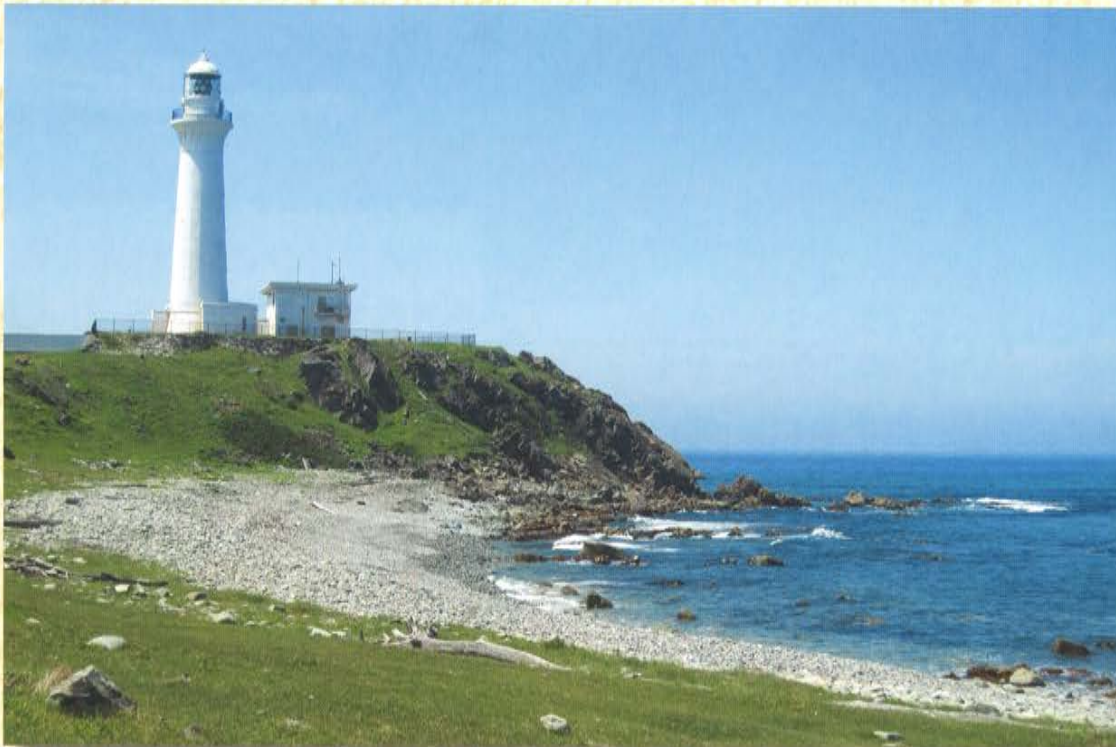


Photo by N.Yachi

## C O N T E N T S

- 映画紹介 『ツレがうつになりまして。』……………1・2
- 病気について 『PTSD 外傷後ストレス障害』……………3・4
- トピックス 『東日本大震災』……………5
- おすすめの一冊 『心を整える。』……………6
- 花言葉 『ゼラニウム』……………6



\* 実話から生まれた大人気コミックエッセイ、待望の映画化! \*



# ツレがうつになリまして。

## 夫婦力もあれば どん底も怖くない!

宮崎あおい 堺 雅人

### Story

妻の晴子と夫の幹夫とは、互いを「ツレ」、「ハルさん」と呼び合い仲睦まじい夫婦。プラスしてイグアナの「イグ」を入れてちょっと変わった家族だ。

ツレは仕事をバリバリこなし、毎朝お弁当まで作ってしまうスーパーサラリーマンだった。性格はと言えば、超ポジティブ。その反対にハルさんと言えばマイナス思考で怠け者ながらも、好きな漫画を描いていた。



ある朝、ツレが真顔で「死にたい」とつぶやいた。何があったのか、ハルさんには全くわからなかった。

病院での診断結果は、うつ病(心因性うつ病)だった。仕事の激務とストレスが原因らしく…病気の予兆があったような…ないような…結婚5年目なのに全くツレの変化に気がつかなかった。うつ病の原因が会社にあるのならと思ったハルさんは、「会社を辞めないのなら離婚する!」とツレに告げる。



会社を辞めたツレが主婦になり、家事嫌いのハルさんは内心嬉しかった。ツレが病気になったことで、ハルさんは以前より明るい性格になり、文句を言わなくなった。病気が教えてくれたことも沢山ある。



しかし、収入源がなくなり貧困生活となったハルさんは、編集部に行き大胆発言をした。「ツレがうつになリまして仕事を下さい!」

新しい仕事をもらい、ツレの体調も回復に向かい、考え次第で人生はハッピーになると知った。

そして、小さなつまずきのその先に、ある奇跡のような出来事が待っていた。



2011年10月8日(土)

全国ロードショー

監督：佐々部 清  
出演：堺 雅人・宮崎 あおい  
イグアナのイグ  
配給会社：東映



### おすすめコメント

原作は、細川貂々(ほそかわてん)の実話を基に、イラストを交えて綴った同名エッセイです。タイトルの通り、パートナーのうつ病という一見暗くなりがちテーマを扱いつつも、深刻にならず、油断せず、世の中の人々のせいにせず、という姿勢で淡々と2人で生きていく姿を描き出しています。2006年の発売以来30万部を超えるベストセラーになっています。映画の公開は、今年の10月です。うつ病に対する夫婦のあり方について感動することでしょう。

(文 青南病院 工藤弘美)

### 原作『ツレがうつになリまして』



この映画は、闘病生活を描いたコミックエッセイ。細川貂々作。2006年3月に幻冬舎より出版。うつ日記が細かく記載されています。



# PTSD 外傷後ストレス障害

## (Post-traumatic Stress Disorder)

### どんな病気?

大きな自然災害、戦闘体験、暴力、強姦、および交通事故やビル火災のような重大な事故等の激しいストレスを受けた後に、心身に障害が現れるものを外傷後ストレス障害と呼びます。有病率は全人口の3~5%と推定されています。

### どんな症状?

1. 外傷的な出来事の再体験(フラッシュバックや苦痛を伴う悪夢)
2. 類似した出来事に対する強い心理的苦痛と回避行動
3. 持続的な覚醒亢進症状(睡眠障害、ちょっとした刺激にも反応を示す、集中困難、過度の警戒心、過剰な驚愕反応) など

### 例えば...

- ⇒眩暈や頭痛等の身体症状を伴う不安や苛々が持続され、睡眠障害を起こしたり、うつ状態になったりします。
- ⇒感情は鈍化され、喜怒哀楽を上手く表せなくなることや意欲が低下して日課や活動を行うことが出来なくなります。
- ⇒外傷を受けた時の体験が繰り返し思い浮かび、その体験を思い出させる様なもの(場所・人物・話題等)を避けるようになることがあります。
- ⇒外傷を受けた記憶が突然思い出されたり、或いは夢の中で再体験することもあります。子どもの場合は、災害と関連するような遊びを繰り返したりすることがあります。



**\*気分が不安定である為、自殺や飲酒等への依存を合併する可能性があり、注意しなければなりません。**

## 治療方法

### 薬物療法

治療の中で重要なものです。抗うつ薬や抗不安薬等で気分や身体の調子を整えます。また、睡眠・食欲・意欲等の改善を図っていきます。副作用が現れることもあり、医師の指示を聞き、治療を続けることが効果を上げる基本です。

### 精神療法

精神的な働きかけをしながら患者の不適切な行動や反応を修正していくものです。心理療法は、患者の根本的な適応能力を支えながら再適応に導く支持療法が中心です。その他、問題行動を弱め、適応行動を強化する行動療法、認知の歪みに焦点を当てる認知療法等があります。

### 自立訓練法

注意の集中や自己暗示の練習により、心身の状態を上手くコントロールして、充分なリラクゼーションをもたらすことで、不安や緊張からくる心身の不調を改善したり、ストレスを解消したりします。

### 集団精神療法

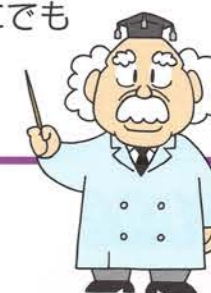
グループの中で、自分の心の悩みを話したり、他の人の悩みを聞いたりして、互いに支えながら症状を解消していきます。

### 周りの人の

### 対応のポイント

**\*その方の特徴に合わせて、支援のあり方を変えることが大切です。**

- まずはストレス源から離して安全の確保と身体的なケアを優先しましょう。
- 食事や睡眠など、日常の様子を尋ねる自然な形の声かけから始めましょう。
- 様々な心身の変化については、「災害という非常事態には、誰にでも起こりうる正常な反応であること」を伝えましょう。
- 話を聴くときは、共感的な姿勢で傾聴しましょう。



## ～急性ストレス障害(ASD)～

急性ストレス障害とは、心理的外傷体験と出合った直後に、一時的に起こる病気です。症状は、心的外傷後ストレス障害と同じ様な内容で、事故や災害など生命に関わる体験した直後に発症します。こうした症状は、2日から4週間以内には改善されます。

### 青南病院のご案内

診療科：精神科・神経科・心療内科  
外来診療：月～土曜日 9:30～11:30

\*待ち時間を少なくするため、予約制で行っています。受診を希望される方は先ずはお電話ください。



# 東日本大震災

その時いったい何が起こったのか…私たちは忘れることはできない…

2011年3月11日14時46分

まだ東北は小雪の舞う肌寒い日々を送っていた。何も変わらないはずの平穏な生活が突如、私たちがかつて経験したことの無い大地震により、大きく変えられてしまった。



## 【地震発生状況】

宮城県牡鹿半島沖を震源として発生した東北地方太平洋沖地震は、日本の観測史上最大のマグニチュード9.0、震度7を観測し、震源域は岩手県沖から茨城県沖まで南北約500km、東西約200kmの広範囲に及んだ。この地震により、最大40.5mの津波が発生し、東北地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害をもたらした。

この震災による死者・行方不明者は2万人以上、建築物の全壊・半壊は16万戸以上、ピーク時の避難者は40万人以上に上る。また、停電世帯は800万戸以上に上ったほか、発電施設の被害により、関東・東北地方を中心に電力不足が起こり、計画停電などの措置がとられ、関東・東北地方の日常生活にも影響を与えた。

## 【八戸市の状況】

青森県八戸市も地震・津波の被害を受け、県全体で死者3人、行方不明1人、負傷者61人の人的被害を受けている。特に八戸市は津波により、漁港や周辺地域は壊滅的な被害を受けた。日本有数の漁獲量を誇る八戸港もその機能を停止し、地震直後からの停電により、食料品やガソリンが手に入らず、スーパーやガソリンスタンドでは大行列が発生し、市民生活は終日混乱状態となった。



## 【当法人の状況】

当法人は、海岸から遠く津波の被害は受けなかったものの、地震により施設のひび割れなど十数ヶ所が確認された。地震後から数日間の停電、ガソリンなどの燃料・食糧・生活物資の不足が続き、このような大震災での非常用物資に何が必要なのか再確認させられた。ガソリン不足により、職員の通勤にも影響が出たため、法人施設への宿泊や、法人車に乗り合わせての出勤などの措置が取られた。

法人の入院患者・利用者の生活復旧に目途が付き次第、より大きな被害を受けた医療施設へ3回にわたり衣類や日用品・食糧などの物資を届け、日々の生活に困窮している方々への支援を行った。

## 【これからの生活】

震災による発電所の停止などその影響は全国に広がりつつある。電力不足により大規模停電が発生しないように企業や家庭に15%の節電協力を求めている。一人一人が意識を持ち節電に取り組んでいかなければならない。

また被災地では、多くの人命・生活基盤を失いながらも、未来に向けて懸命に復興の努力をしている。これからも被災地に対しての様々な支援はまだ必要である。

いつどこで起こるか分からないこの自然の猛威に対して、私たちは無力です。しかし、これからの日々の生活に、この大きな被害を教訓にしていかなければなりません。そして、いつ誰に起こるかもしれないこの悲しくつらい出来事に、今私たちが出来ることを支援していくことが必要です。

この大震災を風化させず、被災した方々も共に笑顔になる日が迎えられるまで、しっかりと目を向けていきましょう。

この震災で亡くなられた方々に、心からご冥福申し上げます。

…おすすめの一冊…

## 「心を整える。」

勝利をたぐり寄せるための56の習慣

- ・ マイナス発言は自分を後退させる。
- ・ 運とは口説くもの。
- ・ 努力や我慢はひけらかさない。
- ・ 読書ノートをつける。
- ・ グループ内の潤滑油になる…他

心を整える。

勝利をたぐり寄せるための56の習慣

長谷部 誠

著 書…長谷部 誠

出版 社…幻冬社

発行年月…2011年3月

### 【書籍紹介】

心は鍛えるものではなく、整えるもの。いかなる時も安定した心を備えることが、常に力と結果を出せる秘訣だ——日本代表キャプテンとして、チームを勝利へ導いたプロサッカー選手初の自己啓発書。

誰にでもできる、実践的メンタルコントロール術満載の本。

### 【所感】

『心を整える』なんて一体どんな苦行をするのか…と構えて読んだものの、本書で紹介されているのはどれも日常的に実践できる内容ばかり。「愚痴を言わない」「インターネットをやり過ぎない」…等々、日頃の“あ～あ、やっちゃった”と思う習慣をほんの少し改めるだけで、毎日を前向きに過ごすことが出来る。そんな嬉しい発見がある本です。著者の人柄や、サッカーへの真摯な姿勢にも触発させられます。

(青南病院 小島 怜)

花ことば

■花言葉■ 慰安、決心、愛情

## ゼラニウム

原産国：園芸種は南アフリカ

和 名：テンジクアオイ

多年草ですが、真夏の暑さと冬の寒さを嫌うため、夏は風通しのよい場所で、寒くなったら霜に当たらないよう育てることで、比較的長く花を楽しむことができます。挿し木も容易で簡単に増やすことができます。

枝、茎、葉、花から抽出されたオイルは、化粧品やアロマテラピーでも使用されています。





## 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、実直に行っていきます。

### あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころや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・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

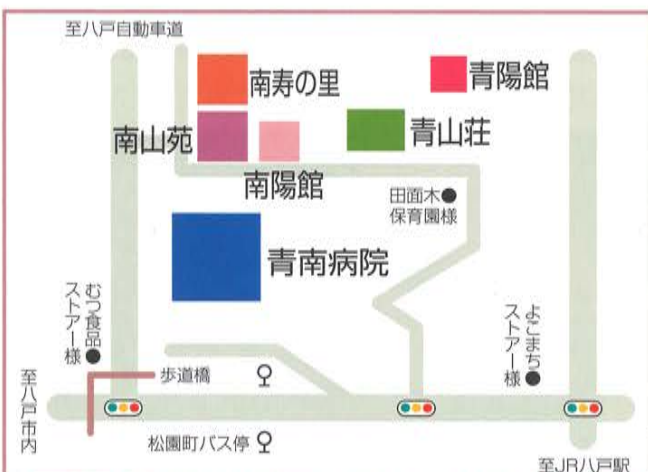
居宅介護支援事業所 **わえみ(和笑)** ☎0178-46-5222

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。

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 M.Matsumoto

発行者/医療法人青仁会  
千葉 潜

発行日/平成23年7月20日  
年2回発行