

2021
07
summer
VOL.25

大崎市民病院広報誌

TAKE FREE

ご自由にお取りください

つながり

知ってほしい、実は身近な「心のケア」



マンモグラフィ撮影スタッフ

知ってほしい、 実は身近な 「心のケア」

メンタルの治療はなんとなく怖い、薬への依存が不安……。
心の不調を感じても、受診をためらっていませんか？
実は心の問題は、脳や身体とも密接に関わる、
誰にでも起こりうるものです。
だからこそ、おかしいな？と思ったらすぐ相談してほしい。
当院精神科では、医師と臨床心理士が力を合わせ
患者さんの気持ちを尊重した治療に取り組んでいます。

大崎市民病院 メンタルケアセンター 精神科

精神科ではどのような 症状について相談できますか？

精神科(メンタルケア科)では、さまざまな精神的な症状についてのケアを行っています。

精神的な症状の中でも多くの方が経験するものとして、不眠や不安が挙げられます。「不眠」の場合は、寝付くのに時間がかかる、睡眠の途中で目が覚めてしまうといった状態が認められることが多いです。

「不安」は一般にも使用される言葉ですが、精神科における医療の対象としての不安は、日常的なものよりも程度や症状が深刻なものをイメージするとわかりやすいのではないのでしょうか。単に強く心配しているというだけのことではなく、動悸がして胸が苦しい、呼吸が浅く感じて息苦しい、冷や汗をかいてしまう、などの身体面の変化を伴うケースが多くあります。

生活に支障がある 不安・不眠は相談を

不眠や不安自体は、経験したことのない人はいない、といっているでしょう。頻繁に起きたり苦痛が強いもので

当院精神科の診療の特徴

中核病院の総合力を生かした 包括的なサポート

当院精神科には、常勤の医師1名と臨床心理士3名が所属しています。通常の診察に加え、総合病院内の精神科として、精神科リエゾンチームの活動を通じて身体疾患を有する患者さんの精神的な症状へのケアも担当しています。他には、緩和ケアチームの一員として、主にがんを有する患者さんの心理的ケアや精神的な症状への診療も行っています。

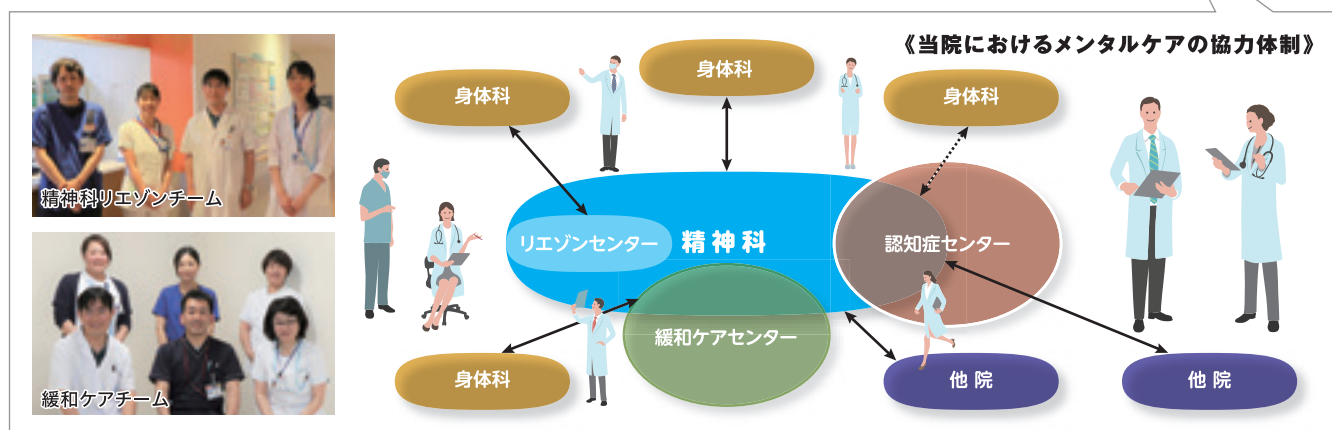
また、認知症センターでは、地域の医療機関から紹介された認知症が疑われる患者さんの鑑別診断のための評価や検査を、脳神経内科医等と共にを行っています。

県北地域では、精神的な症状が現れても受診できるまでに非常に長い期間、苦痛が強い状態で待ち続けなければならない場合があることから、当院では、新患受診までの待ち期間をできるだけ短くしようと取り組んでいます。



メンタルケアセンター診療部長
大室 則幸(おおむろ・のりゆき)

なければ、必ずしも医療の対象となるものではありません。反対に、頻繁に生じて生活の妨げになるような場合には、「不眠症」や「不安症」として精神科で相談いただくことが可能です。精神科でケアの対象となる症状の中で、他にはうつ(鬱)症状が挙げられます。物事への興味がわきにくくなる、疲れやすくやる気が出にくくなるといった症状が現れます。誰でもつらい事や悩みがあるとこのような状態になることがあります。うつの場合には、それがほとんどいつも存在し、数週間以上という単位で長く続きます。うれしいことが起きたとしても簡単に気分が晴れたりしないという点も特徴です。



【主な精神症状】	
うつ症状	好きなことに興味を持ってない、ひどく疲れやすいなどといった症状が持続し、体にも元気を感じなくなり、自信がなくなるなどの変化がみられるようになります。うつ病や双極性障害のうつ状態などにおいて認められやすい症状です。
躁(そう)症状	うつと反対に、度が過ぎるほどに活発になりすぎてしまう状態です。機嫌よくおしゃべりになったり、反対に怒りっぽくなったりすることがあります。向こう見ずな浪費をしたり、睡眠時間を削ってでも仕事に没頭したりといった行動の問題が現れることが多いです。双極性障害の躁状態において認められることが多いです。
不安症状	単に心配しているというだけでなく、胸がドキドキする、息苦しくなる、めまいがするなどといった身体的な変化を伴います。これらが頻繁に現れたり、予期せず現れたりするなどして苦痛が強い場合には、精神科でのケアの対象となることがあります。
不眠	寝付くのに時間がかかる、寝ている途中で目が覚めてそこから眠れないなどといった症状が頻繁に現れる場合には精神科でのケアの対象となることがあります。せん妄やうつ病などにおいて生じる場合もあります。
強迫	気になったことが頭から離れず、その不安を打ち消すために強迫行為と呼ばれる繰り返しの行動をしてしまうことで、強迫症において認められます。強迫行為の例としては、頻回に手を洗う、鍵がしまっているか何度も確認する、運転していて人にぶつかっていないか戻って確認する、などといったことが挙げられます。
幻覚	実際にはない声が聞こえるといった幻聴や、いないはずの人が見えるといった幻視などの症状です。幻聴は、統合失調症を含めた精神病性障害で現れやすく、幻視は、せん妄やレビー小体型認知症などで現れやすいです。
妄想	本当ではないことを信じこんでしまう症状で、自分は狙われているなどと感じる被害妄想や、財産を失ってしまったなどと思いつむ貧困妄想などが挙げられます。統合失調症を含めた精神病性障害や重症のうつ病などで認められやすい症状です。
物質依存	アルコール(飲酒)や依存性のある薬物などで生じることがあります。摂取をやめると、離脱症状と呼ばれる不快な症状が出現するため、やめられなくなるという悪循環に陥ってしまいます。

薬の依存性が心配なのですが、薬を使わない治療はできませんか？

薬の効果が期待できる症状であっても、薬を使用しない治療の選択が可能な場合もあります。また、精神科で使われる薬の中でも、依存性が比較的強いとされるものもあれば、ほとんど問題にならない場合もあります。

症状に応じて薬の必要性を適切に判断します

例えば、統合失調症で認められやすい幻聴や妄想などの症状は、重度になると現実検討力の低下から、生活に必要な判断力が阻害されてしまうこともあります。これらの症状には抗精神病薬という薬が効果を示しやすいです。長期使用による副作用が生じる可能性もありますが、薬物療法が必要な性は高いといえます。

一方、睡眠薬や抗不安薬として使用されることの多いベンゾジアゼピン系薬剤と呼ばれる薬には、ある程度依存性があることがわかっています。不眠症や不安症に対してこれらの薬を長期間使用した場合、服薬を中止する

と症状を強く感じるようになり、薬をやめにくくなるなど、依存の問題が生じることがあります。

薬の服用以外の方法も、一緒に考えましょう

治療方法として、薬の使用以外にも考えられる対処はいくつかあります。不眠症については、不眠を助長させる考え方や生活習慣を変えるだけでも改善する場合があります。また、不安は本来「からだ」の正常な動きの一部です。不安自体を薬で打ち消すのではなく、不安に慣れ、やり過ぎコッソを身につける方が、不安症を克服しやすいといわれています。

このように、精神科では薬を使用しない治療を行うこともできる場合が少なくありません。また、比較的依存性の少ない睡眠薬も使用できるようになってきました。

薬を使用するかどうかは、患者さんの希望を優先させることが原則です。どんな些細なことでも、気負わずに相談してください。

精神的な症状はどのように生じるのでしょうか？

心の問題と脳の問題は切り離せない

精神的な症状が起こるのは、一般に心の問題と脳の問題の両方が関わっている場合が多く、それらの関わり方の比重が、症状ごとに異なっていると考えられています。

心の問題としては、悩みやストレスなどをイメージするかわかりやすいでしょう。これらは、自律神経の中でもとりわけ交感神経と呼ばれる神経の働きに影響しやすいことが知られています。その人にとって強すぎるストレスを経験した結果、不安や不眠などの症状が生じたり、場合によってはうつの症状が生じることがあります。これら心の問題で起こる症状でも、脳の問題が背景に存在している可能性が推定されており、脳に作用するような薬物治療の効果が期待できる例も往々にしてあります。

統合失調症や双極性障害などは、原因不明の精神障害とされています。脳の情報伝達機構の働きがうまくいかなること、幻覚などに代表される、現実検討力の低下に直結する

ような症状につながると思われています。発症については、ストレスも影響していると考えられています。

身体症状との関連性の見極めも大切

脳が問題となって精神症状を起こすケースもあります。身体的な症状が強いときに、脳に直接的な原因がなくとも、間接的に脳の働きが低下することによって精神症状が引き起こされることがあります。

例えば、肺炎になった結果呼吸不全が生じ、脳に十分な酸素が届けられなくなると、間接的に脳の機能が低下することになります。その影響の典型的なものとして「せん妄」が挙げられます。せん妄が起きると、頭がぼんやりとなって寝ぼけているような状態になりやすく、認知症と間違えられることがあります。認知症と比べてせん妄は急激に起き、その症状の程度が変化しやすいというのが特徴です。また、身体的な状態が改善することにより、せん妄は改善が期待できます。

大崎市民病院

ユラム

メンタルケアの専門職「臨床心理士」をご存知ですか？

通院するほどではないものの、身体的な治療に伴い心がつかなくなることはよくあります。深刻な告知を受けたり、メリットとデメリットを考え治療方針を決めたり、心が大きく動揺する場面は時として生じます。そういった場合に、主治医からの紹介でカウンセリングを行うなど、つらさをやわらげ、身体的な治療を円滑に続けられるよう精神的ケアを行います。

紹介された患者さんの中には、身体的苦痛だけでなく、精神的苦痛が強く精神医療が有効な方もいらっしゃいます。スムーズな精神医療への橋渡しのために、精神科受診の必要性を患者さんと話し合い、その後の精神医療がより効果的となるようサポートすることも大事な役割だと考えています。



臨床心理士との面談の様子

臨 床心理士とは、心理専門職の資格を持った心理カウンセラーのことです。私たちは精神的な苦痛の軽減のお手伝いや、身体的な治療のサポートをすることで、患者さんが生活しやすくなることを目指し、日々患者さんとお会いしています。

当 院の臨床心理士の役割は主に二つです。一つ目は精神科を受診する患者さんに対し、症状が軽減するよう精神医療をサポートします。うつや不安をはじめとする精神症状の一部は、心理学をもとにしたアプローチが効果的であることがわかっています。精神科医師と協働し、治療がより効果を発揮するよう専門的なカウンセリングや、心理検査による症状の誘因の検討などを行います。

二 つ目は身体疾患を抱え、当院で治療されている患者さんへの関わりです。精神科に

専門・認定看護師による がん相談会

当院がんサロンにおいて、がん関連の専門・認定看護師によるがん相談会を実施しています。
当院がかかりつけでなくても、がんに関する疑問や不安をお持ちの方であれば、患者さん、ご家族、どなたでもご利用頂けます。

開催日 毎週月曜日
※第五月曜日・祝日を除く

時間 10:00～14:00

申込
不要

1回
20～30分

相談料
無料

当日直接がんサロンに来室し、「がん相談会に来ました」とお声がけください。日時は急きょ変更となる可能性がありますので、ご了承ください。不明な点は、がんサロンまでお尋ねください。

がん相談支援センター



今号の表紙



放射線室
特殊検査係長
落合 里枝

私たち診療放射線技師は、放射線を用いた画像診断・治療の分野で診療に携わり、患者さんにつながっています。画像診断においては、一般撮影(X線撮影・透視・マンモグラフィ・骨密度測定)、CT、MRI、血管造影、核医学(SPECT、PET-CT)の検査装置があり、多職種と連携しながら、高度な医療を提供できるように努めています。放射線治療においては、がんや悪性腫瘍の根治・縮小・疼痛緩和などを目的として治療を行い、当院のがん治療において大きな役割を担っています。

今号の表紙中央のマンモグラフィ装置は、乳がんの早期発見・診断・経過観察に有用な検査機器です。検査に来られる患者さんのほとんどが女性であるため、撮影は女性の放射線技師が担当しています。乳房を圧迫する

ことで病変が観察できますが、一定の強さを超えて圧迫しても病変の描出能は変わりません。そのため必要以上の痛みを与えずに病変を描出できるよう心がけています。

当院のマンモグラフィ装置はステレオガイド下生検※も行えますので、乳房組織を採取する精密検査も可能となっています。日々医療が進歩していく中で、新しい技術や撮影手法の習得など技術の向上を常に心がけ、患者さんの診療に役立つ医療情報を提供いたします。



検査機器のチェックと消毒は万全です！

※ステレオ撮影(二方向からのレントゲン撮影)が可能なマンモグラフィ装置を用いて病変を観察しながら行う生検。

患者さんのQOL(クオリティー・オブ・ライフ=生活の質)向上と
良質な医療提供体制を支える

大崎市民病院 認定看護師会

看護現場のスペシャリスト 認定看護師

認定看護師とは、5年以上の実務経験があり、日本看護協会による講習を修了、審査に合格した看護師です。がんや認知症などの特定の看護分野において熟練した知識・技術を持つ看護師として、指導的役割を果たしています。

当院には現在、11分野13名の認定看護師が在籍しており、毎月の定例会で認定看護師会の企画や、各分野の活動報告・情報共有を行います。また、院内外に向けて役に立つ情報を発信できるように、広報活動も行っています。

当院は、より良い医療を目指し、看護師をはじめとするスタッフの資格取得・技術向上をサポートしています。



認定看護師になるまでの流れ



当院に在籍する認定看護分野

- 皮膚排泄ケア
- 緩和ケア
- 脳卒中リハビリテーション看護
- がん化学療法看護
- 手術看護
- がん放射線療法看護
- 集中ケア
- 救急看護
- 認知症看護
- 感染管理
- 乳がん看護

人生100年時代、認知症の患者さんと家族に寄り添うケアを目指して

私たちは体の不調や、心配な事があると周囲に話すなどして対処することができます。しかし認知症になると認知機能の低下から上手に出来ず、時間がかかったり、適切な行動ができなかったりします。周囲からは「あてもなくうろろしている」ように見えることも、私たちと同様に理由があり、患者さんは周囲の表情や感情を敏感に感じ取っているのです。

認知症ケアの研修会で学んだケアを実践したところ、せん妄やBPSD※が悪化することなく入院生活を送れた患者さんがいました。対応の方法や認知症に対する意識を少し変えるだけで、こんなに変化があるのだと気付いたことが

認知症看護を学ぶきっかけになり、2020年に認知症看護認定看護師の資格を取得しました。

今や人生100年時代、誰もが認知症の当事者や家族になる可能性があります。認知症に対する理解を広め、認知症になっても安心して社会生活や入院生活が送れるよう関わっていきたいと思います。認知症ケアに関することなど、お気軽にご相談ください。

認知症看護認定看護師
本院看護部
7階東棟主任看護師
阿部 恵



※BPSD(行動心理症状)とは、記憶障害など認知症の基本的な症状に環境や人間関係、性格が絡み合い起こる症状で、暴言、興奮、抑うつ、不眠、昼夜逆転、幻覚、妄想、徘徊などがあります。

地域の 医療機関のご紹介

Family Doctors in Osaki

当院は、身近な医療機関と役割分担を図り、地域全体で切れ目のない医療を提供することを目指しています。
こちらでは、当院の登録医療機関(かかりつけ医)をご紹介します。

やまと在宅診療所大崎

〒989-6115
大崎市古川駅東1-5-17
TEL: 0229-91-8981
<https://osaki.yamatoclinic.org/>

診療科目

在宅診療

診療時間

【月・火・水・木・金】
9:00～18:00

※緊急時は24時間365日対応します。



地域の皆さんへ

当院は、通院が困難な方のご自宅にうかがって診察や検査、治療(処方)をおこなう訪問専門の診療所です。「在宅医療総合管理」の契約をかわしたのちに、体調に応じて月1回～週1回のペースで定期的に訪問診療します。具合が悪くなった時は24時間いつでも対応。2016年の開院以来、当院で在宅診療を受けられた方はのべ1000人以上、現在は300人以上のご自宅に訪問しています。「住み慣れた自宅で最期まで療養したい」「医療介護チームの支援を受けながら自宅でケアしたい」こういった声にお応えしながら、大崎地域での在宅ケア文化の醸成を目指しています。

休診日

土曜日・日曜日・祝日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	—	—
午後	○	○	○	○	○	—	—

穂波の郷クリニック



地域の皆さんへ

当院は開院して今年で16年目を迎える在宅緩和ケア充実診療所です。大崎市を中心とした地域の方々と共に『緩和ケアの充実とは?』と探求してきました。今年度の目標は、『誰も置き去りにしない地域を、そして希望の物語が生まれ喜びの連鎖が生まれる地域を、患者さんと地域の皆さんと創造していく』ことです。そのために専門職チームと地域の方々が力を合わせ、日々の生活までも支え、心と身体に寄り添うコミュニティ緩和ケアを提供してまいります。24時間ホットライン緩和ケア支援センターはるか(0229-24-2883)まで、ぜひご相談ください。

〒989-6136

大崎市古川穂波6-30-12

TEL: 0229-24-3880

<https://cocoronosato.net/>

診療科目

内科・循環器科・呼吸器科・在宅緩和ケア

外来診療時間

【月・水・金】

8:30～12:00 / 15:00～17:00

【火・木・土】

8:30～12:00

※午後は訪問診療(予約制)

外来休診日

日曜日・祝祭日

24時間対応の在宅緩和ケア:訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・緩和デイケアを提供しております。
居宅介護支援事業所「ここに幸あり」でケアプランを作成することも可能です。

