

目次

精神科医療を身近にしよう
「病識」ってなんだろう?

家族の相談室

部屋から出なくなった息子のことを
心配しています

ハッピーになる海外旅行術

流暢な言葉でなくても

趣味・万華鏡の魅力

読書案内

子どもたちはいま

～スクールカウンセラーの日記～

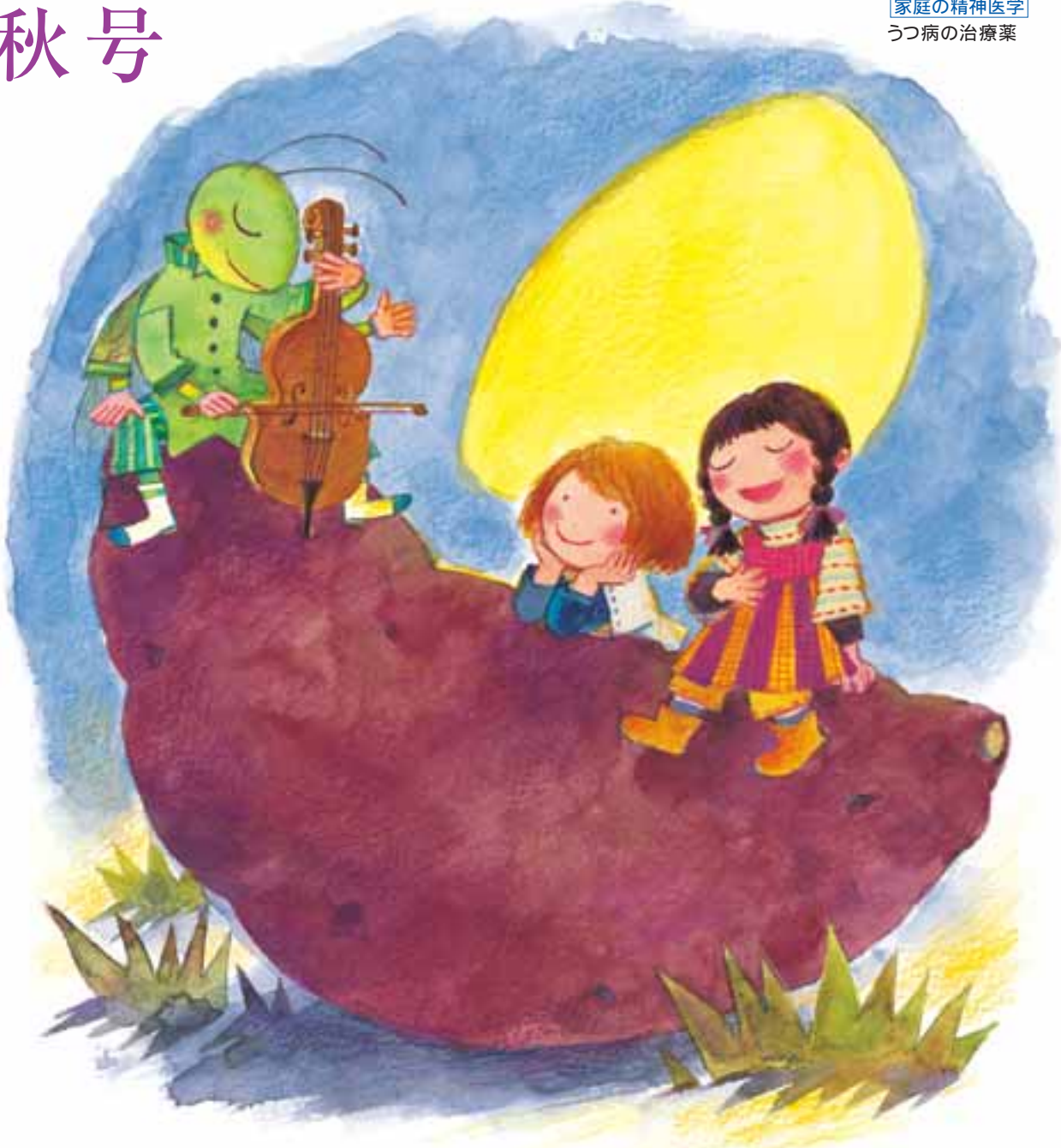
家庭の精神医学

うつ病の治療薬

あしたへ

For Tomorrow 2005

秋号



医療法人 敬愛会

◎診療科目 心療内科・神経科・精神科・内科

南海病院

〒772-0053

徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂 5

TEL 088-687-0311 FAX 088-687-0844

敬愛クリニック

〒770-0846

徳島県徳島市南内町1丁目64-2

TEL 088-652-2271 FAX 088-652-2271

「病識」ってなんだろう？



「病識」

「病識」は、患者本人がしっかりと認識すること、を、医療現場で用いられる言葉で「病識」といいます。自分が病気であると認識したうえで治療に向き合えるかどうかは、どんな病気においても重要なポイントです。たとえば糖尿病をはじめとする生活習慣病の大部分は、長期間にわたって自覚症状がほとんど出ないために、知らないうちに病気が進行してしまうことが多いといわれています。健康診断で糖尿病の危険を指摘されても、病気であるという自覚がもてないために生活習慣が改善されず、やがて深刻な合併症にいたってしまいうケースは少なくありません。

統合失調症や気分障害(うつ病や躁うつ病)などのこころの病気もまた、病識をもちにくい病気であるといえます。こころの病気では認知機能にもたらされた障害によって、病識の獲得がまたげられてしまうのです。たとえば統合失調症の患者さんは「頭のなかで正体不明の声が聞こえる」といった幻聴や「盗聴器がかけられているのでは」といったもう想像、実際の出来事として受けとめてしまいがちです。それらが病気であるがためとは思えず、「耳がいいから聞こえる」と、患者本人がしっかりと認識すること、を、医療現場で用いられる言葉で「病識」といいます。

「勘がいいからわかる」と考えてしまうのです。

こころの病気に対する抵抗感などから、自分がこころの病気であるとは考えたくないという心理がはたらき、病識をもてないでいる場合もあります。うつ病の患者さんでは、「元気が出ない」「眠れない」といった状態を病識とは結びつけずに、「いまは、ちょっとやる気がないだけ」「すぐに元に戻るだろう」と考えてしまうことが、よくみられます。こうして病識をもてないまましていると、病気の発見の遅れにもつながってしまいます。

こころの病気の早期発見・治療のためには、ご家族をはじめとする周りにいる人たちが患者さんのこころの変調に気づき、医療機関の受診を勧めたり、付きそってあげたりすることが大切となってきます。患者さんご本人が受診を拒むことも少なくないと思われませんが、これも病識のなさによるものであると理解すれば、とらえ方も変わってくるのではないのでしょうか。また、ご本人やご家族だけで解決しようとするのではなく、精神科医療機関等の相談窓口で専門家のアドバイスを受けてみるのも、治療への近道と思われれます。

家族の相談室

部屋から出なくなった息子のことを心配しています



Q

私たち家族は、私と妻、大学2年生で22歳になる息子、高校3年生で18歳の娘の4人家族です。1年前までは、特にこれと言って問題もなく平凡な家庭でした。

しかし、ここ1年間息子の様子がおかしいです。もともと優しく、控えめな性格だったのですが、最近はずっと控えめとなり、しまいには自分の部屋からいつこいに出てこなくなりまして。何をしているのかと思いつつ、部屋を覗いたところ、天井を見ては、何かぶつぶつと誰かと話しているようなのです。

どうしたのかと尋ねると、「神様と話をしているんだ、邪魔をしないでくれ」とおかしなことを言うのです。私が会社に行っている間、妻にも同じようなことを言ったとのこと。妹には、「お前は天照大神の使いのものか?」と尋ねたそうです。

そうしたことがここ1年間ほど続いています。部屋に閉じこもっているせいか、髪は伸び放題、髪も伸び放題です。食事もうろくにとらず、昼は寝ていて夜に起き出すといった生活です。風呂に入るよう注意してもまったく聞き入れません。

息子はどこが悪いのでしょうか? 私たちはどこに相談したらこの問題が解決するのでしょうか?

A

そうですね、突然のこと、またわけもわからず、家族としてはさぞ困惑されていることでしょう。まさかこのようなことに、ご自分の息子さんになられて、どうしたらよいか悩んでいると思えます。ご本人も今の状況には苦しんでいると思われれます。

昨今、精神疾患に対して世間が注目するようになり、関心を持つようになっています。しかし精神科の病院に行くとなると、敷居が高いように感じられるかもしれません。精神疾患となると、身内の恥だと思われ、自分たちで何とかしようとして家族が疲れてしまい、結局は逆効果になってしまいうことにもなりかねません。精神疾患は家族の理解が大切です。まずは「相談」という形で保健所や精神科の病院、クリニックを訪ねてみてはいかがでしょうか?

そこには、相談のつてくれる専門のソーシャルワーカー(相談員)がいます。ソーシャルワーカーに、

まずは相談してみたいかがでしょうか? そこで現状を話せるだけ話してみれば、どのように対応すればいいのかを医師に相談してみるのがよいでしょう。

ただし、力づくで強引に受診させることは避けたほうがよいでしょう。後々、治療関係が崩れてしまう可能性があるからです。難しいことかもしれませんが、あくまで、本人の意思のもと、受診・治療に結びつけることが大切です。

また精神疾患は他の疾患と同様、早期発見、早期治療が大切です。早めを受診できるようにすることを願いたいと思います。

とにかく大切なことは、自分たちだけで抱え込まないことです。まずは相談機関を訪ね、今後どのようにすればよいか話してみましよう。そうすれば、解決への糸口が見えてくるはずですよ。

(溝口病院 精神保健福祉士 上柳治彦)

家族の相談室では、ご家族からの相談を募集しています。相談内容を400字内外でFAX・メールにて下記までお寄せください。掲載する場合には、個人を特定できないよう、編集部にて多少内容の変更をする場合もございます。なお、ご相談のご掲載・不掲載に関わらず、原稿の返却はいたしませんので、ご了承ください。
送り先 FAX: 03-3370-7958
メール: nova@ce.mbn.or.jp
(NOVA出版あしたへ「家族の相談室」係)



筒を覗いて回すと美しい模様
が変化していく万華鏡。今回は
簡単にできる万華鏡の作り方を
紹介します。

用意するものは、ラップの芯
(筒)、顕微鏡等を使うスライ
ドグラス6枚、黒いビニールテ
ープ、パソコンショップ等に
ある透明なOPPシート、白いレ
ジ袋、のり、いらなくなったス
ポンジ、包装紙、具にするビー
ズ、おはじきです。

スライドグラスを2枚ずつタ
テにつなげて並べ、ビニールテ
ープで片面を黒く覆い、3枚の
鏡を作ります。3枚できたらテ
ープをはっていない面(鏡にな
っている面)を内側にして正三
角形に鏡を組み合ませます。う
まく組めたら、ビニールテー
プで固定します(写真1)。

筒はつないだ
スライドグラス
の長さ+15ミリ
に切ります。こ
の15ミリが最後
に具を入れる部

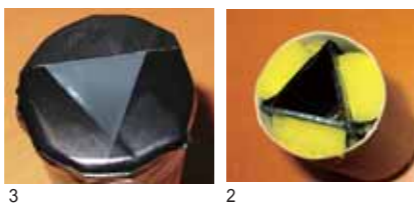


分になります。
で作った鏡
を筒の中に入れ
適当なサイズ
に切っておい
たスポンジを
すきまに詰め
こんで、鏡を
固定します。(写
真2)

筒の口のサ
イズにOPPシートを切り取り、
ビニールテープで止めます。こ
れが覗き口になります(写真3)

筒の内径より少し小さ目にO
PPシートを切り、具入れと鏡
部分の仕切りにします。具を入
れたら、外径より大きめに切っ
たレジ袋を二重にしてかぶせて
ふたにし、側面をビニールテー
プで固定します。最後に筒の外
側をお気に入りの包装紙で包ん
でのり付けすれば完成です。

最近では簡単にできる製作用
キットなどもあります。またス
テンドグラスの技術を用いるも
のなど、書籍を読んだり、教室



に行ってみたりすることで、専
門店に売っているようなものも
自分で作ることができます。

旅行先のスイスで万華鏡に魅
せられ、現在は自作作品の個展
も開いている中村明功さんは、
万華鏡について、「美しい映像が
無限に変化していくことが一番
の魅力。『次はどんな映像に変
わるのだろう』と思いつながら
ぞいていると、我を忘れてみほ
れてしまいます」と語ります。

それぞれの人が自分で万華鏡
を作るといふことについては、「鏡
の組み合わせや具に使うものな
ど、ちょっとした工夫で新しい
驚きが生まれます。簡単に見え
て奥が深く、一度始めたらやめ
られない魅力があるんです」と
その万華鏡の魅力を話します。

自分だけの映像を作り出す喜び
は、万華鏡作りならではの魅力
なのかもしれません。

*中村さんの作った万華鏡の写真や映像は、中村さんのホームページ「1分間の悦楽 万華鏡の世界」(http://kaleido-japan.com/)で見ることができます。

ハッピーになる
**海外
旅行術**

**流暢な言葉でなくても
通じたい強い気持ちを伝える**



ふだんは何げないひとことで伝わる思
いのない、何と言えはいいのかわからな
くて、伝えることができないもどかしさ
を、海外に行くたびに感じ、打ち拉がれ
て帰国します。この敗北感が嫌で嫌でた
まらず、悔しさをバネに勉強し直そう!
と、帰国後1、2カ月は思うのですが、
日々の生活のなかに悔しさは置き去りに
され、敗北感からすっかり立ち直り、
ほぼ同レベルのままで次の旅に出るとい
うことを十年以上、くり返し続けている
ような気がします。おかげで、わたしの
本棚には、英語はもちろん、ポルトガル
語、韓国語、イタリア語、スペイン語の
会話テキストや辞書、CDなどがずらり
と並んでいます。

ただ、少しも進歩していないかとい
うとそうでもなくて、回数を重ねたおかげ
で、多少のことではビビらない度胸がつ
き、ホテルのマナージャーと朝食を兼ね

た早朝ミーティング、通称「ヨコ飯(英語
は横書きなので)」が予定されていたら、
「高級ホテルの朝食をタダで食べること
ができるなんてラッキー!」と思えるほ
どに進歩しました。

これは英語の上達というよりは、気持
ちの持ちようを心得たということであ
って、場数を踏むと誰でもこうなるのかも
しれませんが、ものは考えようだなと。

たとえば、自分が外国語で一生懸命話
したことに對して、相手から返ってきた
ひとことが、「今、何て言ったの?」だと
したら、どうとらえるかです。

日常の会話でも、ひんぱんに言ったり、
言われたりしているひとことなのに、英
語で言われると何だかすこくショックを
受けてしまい、「あああ、バカにされて
るぞ」と思いこんで、どんどん滅入って
しまいがちです。でも、「ここでふんばっ
て、「何、どこが分からないわけ?」とい



うくらいの強気で、言いかえてみればい
いだけのこと。ケンを売られたわけでは
ないけれど、こっちは外国語を必死に話
しているのだから、少しは動をはたかして
よ、というくらいの図々しい気持ちが必要
なのです。伝えたいというより、伝える
ゾ! という覚悟で話すことがポイント
かな、と思います。

これって開き直り? でも、コミュニ
ケーションをとれているならそれでいい。
美人の英語とも、頭のいい人の話し方と
も程遠いわたしのラフな英語は、バカに
されているというより、若く見られてい
るといいうれしいプラス面もあって、さ
らに人によってはこれがチャーミングな
んだとか。でも、いつまでも悔しさは持
ち続けたいと思います。なぜなら、そ
ろ、美人の英語を勉強する覚悟を決め
たいからです。

(ライター 岡 奈々子)

読書案内

走れ、ヒョンジン!



朴美景著・蓮池薫訳
ランダムハウス講談社

この本は、自閉症・発達障害の子
どもをもった韓国の母親の手記だが、
読みすすめていくうちに、障害とい
うハンディを負った子どもと母親と
の関わりというよりも、すべての母
と子に通じる、子育てのための本
のような気がしてくる。
「ぼく、つらいよ、ここでやめたらだ
め?」
「ぼく、もう走らない」

「ヒョンジン、つらい? やめようか」
こんなやりとりのなか、トライア
スロンという過酷な競技を完走した
姿でこの本は終わる。
子育てに自信をなくしつつある現
代の母親に、一読をすすめたい本で
ある。
文中にたびたび出てくる「ファイト」
という言葉が、現代の母親たちへの
エールとして心に残る。

家庭の精神医学 うつ病の治療薬

監修 慶應義塾大学病院精神神経科 濱田秀伯

質問

最近、うつ病の治療にSSRI、SNRIなどの新しい薬が使われていると聞きました。どのような薬でしょうか。

回答

SSRIの正式名称は、選択的セロトニン再取り込み阻害薬(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor)であり、各単語の頭文字をとってSSRIと名付けられています。同様に、SNRIは、セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬(Serotonin Noradrenaline Reuptake Inhibitor)のことです。ここに登場するセロトニンやノルアドレナリンは、神経伝達物質の一種で、脳内で意欲や活力の情報を伝える働きをしています。うつ病の成因はまだはっきりわかっていませんが、いくつかの仮説が唱えられています。その一つが、うつ病ではセロトニンやノルアドレナリンが減少し、これらの伝達がスムーズにできなくなるので、憂うつ感や意欲の低下といったうつ病の症状があらわれるという説です。

うつ病の治療には、主に抗うつ薬という種類の薬が使用されます。抗うつ薬は、セロトニンやノルアドレナリンを増やし、神経伝達物質のバランスの乱れを修正することによって、うつ病の症状を改善すると考えられています。現在、わが国で使用されている抗うつ薬には、三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬、SSRI、SNRIがあり、どれもうつ病の症状を改善する効果を持ちます。

しかし、三環系・四環系抗うつ薬は、薬がうつ病とは関係のないところにも作用してしまうために、便秘・口渇などの副作用(抗コリン作用と呼ばれます)や、心臓血管系への悪影響(立ちくらみ、頻脈、伝導ブロックなど)

ができるという欠点がありました。そこで、からだの中のうつ病に関係する部分のみに作用するような新しい薬の開発が行われてきました。

SSRIは、比較的最近開発された抗うつ薬で、わが国では1999年に発売されました。SSRIが他の抗うつ薬と大きく違うところは、薬がセロトニン系にのみ選択的に作用して、減少しているセロトニンを増やすように調整することで、うつ状態を改善する効果を持つところと、抗コリン作用が少なく、心臓への悪影響も弱いのでのみやすい薬といえます。ただし、吐き気・下痢といった消化器への副作用がみられることがあります。うつ病に対する効果は三環系抗うつ薬より若干劣り、また、効果がでてくるまでに時間がかかるといわれています。

SNRIは、2000年に発売された最も新しい抗うつ薬です。SSRIと同様に抗コリン作用や心臓への悪影響を示さない点で安全性が高く、セロトニンに加えてノルアドレナリンも増加させることで、効果発現が早く、幅広い症状に有効ではないかと期待されています。

うつ病の治療では、再発防止のためにも、ある程度の期間抗うつ薬をのみ続けることが必要です。そのため、服用を中断しなければならぬような副作用が少ないことは望ましいといえるでしょう。また、新しい抗うつ薬は、うつ病だけでなく強迫性障害、パニック障害、摂食障害などの他の病気にも効果があることがわかってきており、その使用の機会はますます増えています。

(桜ヶ丘記念病院 加藤華子)

子どもたちはいま ~スクールカウンセラーの日記~

月 日

腹痛の訴えから休みがちだった美砂は、その後ほとんど登校できていなかった。不登校の多くが初期の時点で頭痛や腹痛を訴える。やはり美砂も何か引っかかるものがあるようだった。もうすぐ夏休みだというのに...。不安を抱えたまま、美砂はどんな気持ちで過ごすのだろう。担任と一緒に家庭訪問をするが、本人は部屋に閉じこもり顔をだそうとしない。「無理矢理にでも...」という勢いの父親をなだめ、美砂には玄関先からドア越しに「風邪引いてない? ご飯、食べてる? プリント持ってきたよ」と声をかけ、今日は帰ることにした。

月 日 夏休み

スクールカウンセラーもほぼ休みが続くため、この時間を使って学校内での職員研修を行うことになった。今年の研修テーマは「軽度発達障害について」。軽度発達障害とは、全般的な知的障害を伴わない、LD(学習障害)やADHD(注意欠陥多動性障害)、高機能自閉症、アスペルガー障害などを含む発達障害の総称で、普通のクラスに6~8%の割合でいると言われている。ということは、1クラス40人だとすると、各クラスに2~3人の生徒がそれと当てはまることになる。この子たちの特徴を知り、困っているところをいかに支援するかが課題となる。まずは、まだ耳慣れないという職員間の、障害の理解から始まった。



月 日

あっという間に夏休みも終わり、また昼休みには、クーラーを^お使わなため暑いのもかかわらず、多くの子どもたちが相談室を訪れ、好きなことをお喋りしている。顔なじみに加え、1年生もちらほら見られるようになった。おとなしそうで気が弱そうに見える千絵がなんだか気になる。他の子のような無邪気さや笑いあう姿があまり見られないからだ。クラスでの様子はどのなのだろう...、と想像する。昼休みが終わると2学期の始業式に顔をだしたまま、欠席が続いている美砂へ手紙を書いてみることにした。不登校の生徒の多くが「もう誰も私のことなんか覚えていない」「先生にも見捨てられたんじゃ...」という不安を持つ。もちろん担任やクラスメートは気になって仕方がない。しかし、どう言葉をかけてよいかわからずに時間がたってしまう場合が少なからずあるのだ。美砂の苦しみを少しでも理解し、傍で支えることが、どうすればできるだろう。専門家だけでなく、一番身近な人たちは、何ができるのだろう。不登校は、現代の教育システムの、一つの課題でもあるのだ。

(臨床心理士 野崎真紀)

一口メモ

精神障害者保健福祉手帳

精神疾患のために、長期にわたって日常生活あるいは社会生活に制限がもたらされている状態にあることを証明する手帳です。精神障害者の方々の自立と社会参加の促進を目的とした制度で、「精神障害者手帳」と呼ばれることもあります。交付によって、税金の減額・免除等税制上の優遇、生活保護の障害者加算(一、二級のみ)、通院医療費公費負担制度の申請手続きの簡素化のほか、各地方自治体等が独自に提供する福祉サービスが受けられるようになるというメリットがあります。

メッセージ

日本では様々な占いが氾濫し、書店などでも多くの書籍を見かけます。娯楽として見る程度ならいいのですが、人生の大切な決定まで占いに頼るのは少し行き過ぎのような気がします。しかし、人の気持ちは弱いもので、悪い事が続いたり、身体の調子が悪くなったり、人間関係や仕事があまくいかないときには、よりどころがほしくなります。困ったときほど気持ちを静かに持って事にあたりたいものです。そして一人で解決出来ないときには、古くから貴方を知る人に相談するのもよいでしょう。

交通のご案内

鳴門市バスまたは徳島バスにて鳴門公園線乗車、東小学校前バス下車。徒歩10分。

心はバランスをいつも保つように出来ています。占いもバランスをとる一つの方法かもしれませんが、依存症にならない注意が必要です。そして不安や不眠が続くようならば、専門の医師に相談する事をお勧めします。

医療法人 敬愛会

南海病院

〒772-0053 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂5

TEL 088-687-0311 FAX 088-687-0844

E-mail : nankai@i-keiai.org

URL <http://www.i-keiai.org>

診療科目 心療内科・神経科・精神科・
内科

診療時間 月～土 / 午前 9:00 ~ 午後 4:00