あいあいこころの宅配便

contents

特 集

「からだ」の病気と「こころ」の変化
山形さくら町病院　村山直樹

report

・山形さくら町病院ふれあい祭
・ステップアップ霞城1周年感謝祭
・合同新人研修会
・ふれあい看護体験
・グループホーム地鎮祭

gallrey むづれはだより

・クアオルト健康ウォーキングに参加しました
・療食スタッフのおいしいおかず

topics

イベントの案内

information

山形さくら町病院外来診療体制表
上山病院外来診療体制表

2013夏号
No68

特集 「からだ」の病気と「こころ」の変化

山形さくら町病院
医師　村山　直樹

こころの変化は、からだの病気やその治療でおきる場合がある

精神科は「こころ」の変化、具体的には「いつもの、以前のこころと違う」といった「こころの変化」について診断・治療を行う診療科です。したがって、精神科を受診しようとされる患者さんあるいはその御家族は「いつもの、以前の自分/家族のこころの状態と違う」という心配をもって精神科を受診されることと思います。こころの変化をもたらす原因としては、統合失調症や、うつ病・そううつ病等の気分障害といわれる疾患等がありますが、その中で、「からだの病気」あるいは「からだの病気の治療に使われるている薬」によっておきているこころの変化もあることを、ぜひ知っておいていただければと思います。なお、今回のお話には、「病気にかかって心配で、不安な気持ちや落ち込んだ気持ちになっている」ケースは含まれません。

からだの病気でおきるこころの変化

どのような「からだの病気」が「こころの変化」をもたらすか、比較的良くみられるものをまとめると、表1のようになります。どのようなことが問題になるかといいますと、既にからだの病気の治療が開始されている場合には、「このこころの変化はからだの病気によるものではないか」と気づかれやすいのですが、からだに問題があることが御本人や家族に認識されておらず、初めに気づかれた症状が「こころの変化」であった場合、「本人の性格の問題」や「一時的な気分の問題」と考えられたり、精神科を受診するのに抵抗があったりで、医療機関への相談が遅れがちとなり、結果としてからだの病気が進行してしまうケースがあります。これらのこころの変化に対しては、からだの病気を治療すること

表1　こころの変化をもたらすからだの病気

からだの病気・からだ側の原因		こころの変化（よくみられるもの、症状はこの限りではありません）
1. 内分泌（ホルモン）の病気		
1）甲状腺	機能亢進（ホルモンが働きすぎ）	興奮、幻覚、躁病様の症状など
	機能低下（ホルモンが少なすぎ）	うつ病様症状など
2）副甲状腺	機能亢進	抑うつ、気分変動、幻覚
	機能低下	異常な感覚（しびれ、痛み等）、抑うつ、気分不安定など
3）副腎	皮質機能亢進	抑うつ、興奮など
	皮質機能低下	気分変動、抑うつ、睡眠・食欲の変化など
	髄質機能亢進	怒りっぽい、不安など
4）膵臓	糖尿病（血糖管理不良）	うつ、怒りっぽい、神経過敏、こだわりなど
2. 肝臓の病気によるもの		
肝障害（アルコールによるものも含む）		ぼんやり、錯乱・興奮、もうろうなど
3. 腎臓の病気によるもの		
尿毒症、人工透析		不眠、気分変動、まとまりのなさ、無気力など
4. 膠原病（リウマチ性）によるもの		
全身性エリテマトーデス		うつ、不安、記憶低下など
5. 婦人科的な原因によるもの		
月経		イライラ、易刺激性など
妊娠・出産		うつ状態、幻覚など

表2　薬剤によってもたらされるこころの変化

薬剤名（どのような病気に使われるか）	こころの変化
インターフェロン（肝炎などの治療薬）	うつなど
ステロイド（膠原病、炎症性の様々な病気）	幻覚、妄想、躁状態など
甲状腺ホルモン（橋本病）	興奮、幻覚、躁状態など
ドーパミンあるいはその類似薬（パーキンソン病）	幻覚、妄想、錯乱など
抗コリン薬（パーキンソン病、精神科薬剤の副作用止め）	幻覚、妄想、不安、焦りなど
鎮痛薬（さまざまな痛みに対して）	落ち着かなさ、まとまりのなさ、興奮など
ジギタリス（心房細動など）	抗うつ、気分不安定、忘れ

がなによりも必要です。その中で、こころの変化をおさえる・和らげる薬剤をあわせて使いつつ、治療をすすめることになります。

からだの病気の治療でおきるこころの変化

からだの治療のために服用されている薬剤によっても、こころの変化をきたす場合があり、それらをまとめると表2のようになります。ごく稀な場合まで含めると、薬剤によって起きるこころの変化は様々なものがあります。したがって、薬を服用している際になにかこころの変化が起きた場合には、「薬のせいではないか」という意識を持っていただく必要があります。

からだの病気によっておきるこころの変化は時に残念な結果を招く

今回のお話でぜひ知っておいていただきたいのは、からだの病気によって生じたこころの変化は、からだの病気に気づかれない限り、時に人間関係の悪化を招いてしまうことがあるということです。実際に、私が経験した患者さんの中でも、からだの病気によってこころの変化が生じているのに、本人含め周囲がそれに気づいていなかったため、「本人の性格の悪い部分が目立つようになった」「本人の気持ちが変わった」「本人に適応力がない」といった周囲の見方によって、残念な境遇（離婚、解雇、絶縁など）になってしまった方がおられました。このコラムをお読みの皆さんは、ぜひ、こころの変化にも今までお話してきたような理由によって生じているものがあることを知っていただき、治療の糸口へつなげていただければと思います。

からだの病気によっておきるこころの変化を見逃さないために

当院では、初めて受診された方に対して、血液・尿検査・ＣＴ検査等によって「からだの病気によって発生しているこころの変化ではないか」を確認しながら、治療を開始するよう心がけています。「精神科に来たのになんで体の検査をされるんだ」とご不満をお持ちの方もおられたと思いますが、それは今までお話してきた理由によるものです。また、他の病院・医院で処方されたお薬を服用されている場合には、お薬手帳等を持参いただき、どのような薬を使用されているかお伝えいただければと思います。

こころの変化がみられた時、「からだに変化が出ていないか」という観点も、一度振り返っていただければと思います。

表紙のテーマは

今回の写真は、
上山病院の病棟風景です。
静かな朝のひと時を撮影しました。

お詫びと訂正

あいあい67号の内容に誤りがありました。次のように訂正しお詫びいたします。

上山病院…
誤 ●地域活動支援センター　あららぎ　647-4266
↓
正 ●訪問看護ステーション　あららぎ　672-2556

山形さくら町病院 ふれあい祭2013

6月2日(日)に山形さくら町病院ふれあい祭りが開催されました。地域の方をはじめ600名以上の多くの方に足を運んでいただき、盛大に行うことができました。

report

ステップアップ霞城 1周年感謝祭

平成24年4月2日にオープンし、1周年が経過いたしました。その間、野菜の販売などを含め多数の行事が行われました。当作業所は就労継続支援事業所として電気製品の一部部品の組み立てや贈呈カタログの箱作りなど、メンバーの皆さんが日々楽しく作業されています。就労支援の仲間になりたい方、メンバー全員心よりお待ちしております。

グループホーム「あすなろの家」地鎮祭

上山のグループホーム「あすなろの家」が新しく生まれ変わります。これからの着工に向けて6月7日に地鎮祭が執り行われました。

合同新人研修会

毎年山形さくら町病院と上山病院合同で、新人研修会を行っております。今年度は新採用者28名を対象とし、7月4日（木）に山形国際ホテルにて開催しました。様々な講演会と懇親会も行われ、これから希望を持って働くにあたっての大切な機会となったようです。

ふれあい看護体験

『ふれあい看護体験』とは、市民のために保健医療福祉施設がドアを開き、見学や簡単な看護体験、関係者との交流などを行うイベントです。『山形さくら町病院』と『上山病院』でも『ふれあい看護体験』の受け入れを5月15日に行いました。患者さんとのふれあいを通じ、体験後には『医療関係に進みたいという気持ちになった』というれしい言葉がありました。

GALLREY

精神科デイケアセンター
むづれは だより

クアオルト健康ウォーキングに参加しました

精神科デイケア『むづれは』では「心の病を患ったことで弱ってしまったこころや体の回復」を目指し様々な活動を行っています。今回「むづれは」の活動でクアオルト健康ウォーキングへの参加を希望した所「むづれは」の為のプランを作成して頂き、6月13日に蔵王坊平でウォーキングを行うことができました。

当日は天候に恵まれ、流れる雲を眺めたり、林を通る風やセミの音を聞きながら、ゆっくりとしたペースで歩くことができ、参加者のほとんどが「気持ちが良かった」といった感想を述べていました。

ガイドを含め専門スタッフ3名の方が、さりげない配慮と丁寧な案内をしてくださり、本当に心地よいウォーキングが行えました。ありがとうございました。

クアオルト健康ウォーキングとは？

上山市（かみのやま温泉）ではドイツの健康保養地をお手本に蔵王高原坊平や里山、温泉など豊かな地域資源を生かし市民や観光客の誰もが、心身をいきいきさせることができる健康保養地づくりを推進しています。クアオルト健康ウォーキングは、気候性地形療法の歩き方を専任のガイドからレクチャーを受けながら自分の体力にあったスピードで歩きます。木々を抜ける風や木漏れ日など自然の素晴らしさ体感しながら、無理せず森の中を散策します。日ごろのストレスからこころと体を解放しエネルギーを蓄える効果が期待できます。

栄養士さんのおいしいおかず

上山病院　管理栄養士
舟越　亜愉子

切り干し大根のさっぱり和え

材料（2人分）

切り干し大根 20g
胡瓜　1/2本

A
酢　大さじ1
砂糖　小さじ1
醤油　小さじ1
ごま油　小さじ1

作り方

1. 切り干し大根をほぐしてからボールに入れ、ひたひたより多めの水（お湯でもよい）
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 1と2をよく合わせて出来上がり！

1人分の栄養価
60Kcal

1.1g（たんぱく質）
2.1g（脂質）
0.5g（塩分）
1.2g（鉄分）
62g（カルシウム）
2.4g（食物センイ）

※ 切り干し大根は大根をせん切りにして干したもので、食物繊維、カルシウム、ビタミン、ミネラルがギュッと濃縮された優れものの食材。食物繊維は腸の動きを活発にし、 便秘を解消する効果が。カルシウムには、脳神経の動きを調整して、イライラを防ぐ働きもある。

※ 火を全く使用しないので簡単で暑い夏にはぴったりな料理です。酢に　は殺菌効果もあるので常備菜やお弁当にもおすすめです。

※ かみごたえのある料理です。かむことでゆっくり食べることにもつながる。

topics

●就職ガイダンス

8月10日テルサにおいて看護協会主催のフレッシュ説明会が開催されます。
当会の両病院からも参加します。

●花火鑑賞会

8月14日の「山形大花火大会」の時、山形さくら町病院9Fベランダを地域の方へ開放しています。

●上山病院祭

10月27日（日）午前10時から病院祭日曜模擬店を開催いたします。地域の皆様はもちろんのこと、たくさんの方々のおいでをお待ちしております。

information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成25年4月1日～(日・祝日休診)

	午前 1	午前 2	午前 3	午前 4	午前 5	午後	午後	午後
月	横川	國分	後藤			坪野	村山(フリー)	
火	(横川)	広瀬	田中	近藤		広瀬	田中	後藤
水	横川	村山				國井	坪野(フリー)	
木	横川	國分	田中			李	中谷	市川
金	横川	広瀬	國井	近藤	後藤	広瀬	中谷	(竹中)月1回
土	当番医							

受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分 午後 1時30分～ 2時30分
	土曜日	午前 8時30分～11時00分
初診受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分

精神科デイケアセンター エスポアール

通所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前 9時 ～ 午後 3時	食事 有り
ショートケア	午前 9時 ～ 午前12時	食事 無し
	午前12時 ～ 午後 3時	
ナイトケア	午後 4時 ～ 午後 8時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前10時 ～ 午後 4時

地域活動支援センター おーる
相談支援センター おーる

午前 9時 ～ 午後 5時　月曜日～金曜日

就労継続支援事業所
ステップアップ霞城

午前 9時 ～ 午後 4時

上山病院外来診療体制表

平成25年4月1日～(日・祝日休診)

	午前 精神科・心療内科 (再診)	(初診)	(再診)	(再診)	皮膚科	午後	
月	江口	阿部	富田	渡部		阿部	または当直医
火	大堀	田中	石井	山崎		田中	
水	江口	山崎	村岡	大堀	高畠	山崎	
木	阿部	村岡	渡部	峯田(外来・内科)		村岡	
金	江口	石井・渡部	田中	阿部		石井・渡部	
土	午前のみ 担当医		(江口・富田・大堀・村岡)				

診療時間	午前 8：30～12：30	午後 13：30～ 17：00
受付時間	午前 8：30～11：30	午後 13：30～ 15：30

専門外来診療	認知症(もの忘れ)	村岡
		田中
	児童・思春期	石井
		渡部
	アルコール依存症	大堀

- 専門外来は、予約制となっております。
- ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。
- 伊電話でご予約いただけます。 電話023－672－2551

デイケアセンター

精神科デイケアセンター むづれは	月曜日～金曜日　開所しております。 月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。
重度認知症患者デイケアセンター あららぎの里	祝日を除き、開所しております。

山形さくら町病院　精神科　心療内科
http://sakuracho.net　24時間対応可能
☎023-631-2315(代表)　山形市桜町 2-75

受付時間
午前8:30～11:00
午後1:30～ 2:30
土曜 午前中のみ

休診日
土曜午後
日曜日
祝日

●精神科デイケアセンター
エスポワール　625-7141
●認知症患者デイケアセンター
悠ゆう　631-2334
●地域活動支援センター
おーる　647-4266

上山病院　精神科　心療内科　内科　皮膚科
http://kaminoyama.org　24時間対応可能
☎023-672-2551(代表)　上山市金谷字下河原1370

受付時間
午前8:30～11:30
午後1:30～ 3:30
土曜 午前中のみ

休診日
土曜午後
日曜日
祝日

●精神科デイケアセンター
むづれは　672-8398
●認知症患者デイケアセンター
あららぎの里　672-2850
●訪問介護ステーション
あららぎ　672-2556
●介護支援事業所 (代)672-2551