

# GALLERY 山形さくら町病院 訪問看護だより

## ～訪問看護って何?～

地域で生活をしている患者さんやそれをサポートするご家族にはたくさんの悩みがあります。治療に関わる問題。継続服薬に対する問題。金銭的な問題。住まいの問題。食生活の問題。家族関係の問題。などなど。そのような問題を解決に導くように、自立支援医療や障害基礎年金、ホームヘルパーの派遣などの社会福祉事業や制度などが存在します。



当病院にも地域生活を支える医療の一環として訪問看護があります。訪問看護では患者さんの日常生活の維持や対人関係の維持、構築。家族関係の調整。精神症状の悪化や増悪の予防。身体症状の発症や進行の予防。社会資源の活用援助などを行い、患者さんがより安全に、ストレスを少なくして地域生活が継続して行えるようサポートします。



訪問看護は患者さんの生活の質の向上を目指して今日も走り回っています。興味のある方は外来スタッフに一言声をかけてください。

## 栄養士さんの **おいしいおかず**



### さつま芋と人参マヨネーズのサラダ



#### 材料 (4人前)

- さつまいも .....400g
- 人参 ..... 80g
- マヨネーズ ..... 大さじ3
- レーズン ..... 適宜
- 塩 ..... 少々

#### 作り方

- さつまいもは皮をむき 2 cm角にして、水にさらし茹でる。
- 人参をすりおろし、軽くしぼる
- すりおろした人参とマヨネーズを合わせる。
- 茹でたさつまいもとレーズンを③のマヨネーズと合わせる。
- 塩で味をととのえる。

秋の味覚として代表的な食べ物であるさつま芋は、食物繊維や糖分をエネルギーに変えるビタミン B 群、抗酸化作用を持つビタミン E、コラーゲンの生成を促進するビタミン C など様々な栄養素がバランスよく含まれた食材です。

一般的にビタミン C は熱に弱く、加熱すると失われやすいのが欠点です。しかし、い

も類のビタミン C はデンプンにガードされ、熱で壊れにくいのが特徴。ビタミン B 群やビタミン E との相乗効果で、シワやたるみ、シミやそばかすなどの美肌効果が期待できます。

さつま芋は加熱することで甘みが増します。人参嫌いなお子さんもすりおろすことで食べやすくなるのでオススメです。

## information

### 山形さくら町病院外来診療体制表

平成 28 年 10 月～(日・祝日休診)

	午前					午後	
	1	2	3	4	5		
月	村岡	横川	後藤(内)	後藤(外)	後藤(内)	小野口	
火	広瀬		田中	後藤(内)	近藤	田中	後藤(内)
水	広瀬	中谷	小野口			広瀬	小野口
木	内ヶ崎	広瀬	田中	横川	増子	増子	市川 間野 櫻井
金	藤井		小野口	後藤(内)	近藤	後藤(内)	中谷 後藤(内) (竹中)月曜
土	荒川	(竹中)月曜		後藤(内)			

  

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 エスポワール

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
---------------------

#### 個別支援事業所 ステップアップ露城

午前 9時～午後 4時
-------------

### 上山病院外来診療体制表

■祝日休診

	第1診療室	第2診療室	第3診療室	第4診療室	第5診療室	午後
	(内 診)	(初 診)	(再 診)	(再 診)	(再 診)	
月	江口	渡部	富田			渡部
火	山崎	佐野	飛澤	大塚		大塚
水	江口	山崎	村岡	大塚	高畠 (皮膚科)	山崎
木	富田	村岡	渡部	葦田 (外科・内科)		村岡
金	江口	飛澤	佐野			飛澤
土	当番医					

  

受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～午前 11時30分 午後 1時30分～午後 3時30分
	土曜日	午前 8時30分～午前 11時30分

#### 専門外来診療担当医

■祝日休診

もの忘れ (認知症)	村岡・江口・他
思 春 期	山大医師・他
アルコール依存症	大塚・佐野

● 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。  
● 電話でご予約いただけます。電話023-672-7718  
(ご予約やご相談の窓口は、医療福祉相談室となります)

#### 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 あらしぎの里	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 (休診日)  
午前8:30～11:00 土曜午後  
午後1:30～2:30 日曜日  
土曜 午前中のみ 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**  
http://kaminoyama.org 24時間対応可能  
023-672-2551 (代表) 上山町金谷下町1370

受付時間 (休診日)  
午前8:30～11:30 土曜午後  
午後1:30～3:30 日曜日  
土曜 午前中のみ 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 あらしぎの里 672-2850
- 訪問看護ステーション あらしぎ 672-2556
- 介護支援事業所 代 672-2551

こころの宅配便 あいあい No.79  
発行所/山形さくら町病院・上山病院 広報部

# あいあいこころの宅配便

## contents

- 特集 依存症について
- report 上山病院祭 上山病院 記念講演会 上山病院 モデルルーム内覧会
- gallery 訪問看護だより 栄養士さんのおいしいおかず
- 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

2016秋号 No.79



# 依存症について

上山病院 診療科長  
佐野 琢也



蔵王山にも初雪が降り、鍋料理の季節がやってまいりました。忘年会や新年会と飲む機会も増えるようです。お酒やビールといえば飲み物ですが、成分のアルコールは「薬物」であることをお忘れ無きよう。皮膚の消毒にも使われるアルコール、実は「麻酔薬」に分類される強い薬物なのです。使い方間違えると大変危険な事になるので注意が必要です。アルコールを連用すると、次第に効きが悪くなったり（耐性）、無いと不安で、もっと欲しくなったり（精神依存）、止めようとしても止められなくなったり（身体依存）と、意地悪な作用も出て来ます。依存が高じて本人や家族が困るレベル、「依存症」と呼ばれる状態に陥ると治療が必要になります。日本国内のアルコール依存症者は約100～250万人と推計されています（表1）。かつて皇室の三笠宮寛仁親王が自らアルコール依存症と公表され話題になったり、映画ハリウッド主演のダニエル・ラドクリフ氏もアルコール依存症と。依存症は「病気」なのです（表2）。治療には断酒が必要です。アルコール以外にも、何に依存したか、頼った相手によって身体への影響は少し異なりますが、多くの依存症があります。何かまずいと思いつつも抜け出せない習慣、癖のようなものはありませんか？その習慣のことで家族に取り繕ったり隠し事をしたりしていませんか？このままでは自分はおかしくなってしまうと感じたことはありませんか？止めようとしたのに失敗して自分を責めたりしたことはありませんか？

**依存症の種類** は、大きく3つに分けられます。一つ目は、ある物質を飲んだり注射したりして取り込む事で気分を変えたりするうちにその物質に依存する「物質依存」、例えばアルコールやタバコ、危

険ドラッグなどの依存です。二つ目は、ある行為をする過程で興奮や刺激が得られ、その行為を求めて依存する「行為・プロセス依存」、パチンコや競馬などギャンブル依存や買い物、インターネット、スマートフォンなどの依存です。三つ目は、ある特定の人と互いに自立しないまま人間関係に依存する「人間関係依存」、歪んだ人間関係に陥った状態で人とのつながりを求めようとする依存で、恋愛依存やDVなどです（表3）。また、同じ人に2つ以上の依存が合併する重複依存や他の精神疾患との合併も多く見受けられます。アルコール依存症の場合、欧米ではうつ病との合併率が40%、双極性障害（躁うつ病）の合併率が30%との報告もあるようです。

**依存症の原因** は、解明されていない不明な部分も多いですが、遺伝的脆弱性（親の依存症体質が子供に遺伝しやすい）、神経生物学的要素（脳神経細胞の変化で用量や頻度が増えていく）、条件付け（繰り返すうちに習慣化、癖になる）、環境（大人が使用しているのを見て育つ、覚える）などが研究されています。アルコールに限らず、多くの依存症メカニズムに脳内の神経回路の機能不全や神経伝達の異常が関与しているようでもあります。「パブロフの犬」と言われている有名な実験があります。イワン・パブロフ博士が犬にエサを与える時にベルを鳴らして聞かせるようにしたところ、やがて犬はエサが無くてもベルの音を聞いただけで唾液を分泌するようになるという条件反射の実験ですが、依存症の場合にもこれと似たような現象がみられ、たとえば夕方、赤ちゃん、暖簾（のれん）、カウンター…のように、依存した相手を連想させる手がかり、場面に遭遇しただけで再使用が誘発される事もあるようです。

**依存症の症状** は、使わずにはいられない（強迫性）、止められず繰り返す（反復性）、思いついたらすぐ行動してしまう（衝動性）、こだわり追求し続けてしまう（探求性）など自己コントロール困難

の特色があります（表4）。では、どこまでが「趣味・楽しみ」で、どこからが「依存症・病気」なのでしょう？診断基準にもあるように、ここぞという時に自制出来ない、認知が歪んで自分に都合よく解釈、言い訳する、明らかに健康を害しているのに止められないなど、本人または家族、周囲の誰かが困った時点で病的と言えましょう。加えて病気と思ってもらえない難しさが、さらに本人の問題に家族や周囲が巻き込まれる病気でもあります。アルコール依存症の場合、思っていたより多量に飲んでしまう、暇をもてあまして飲んでしまう、飲んだ時の記憶がない、飲酒がらみの身体の病気で入院、酔いが醒めきらないうちに車を運転している、家庭内がギクシャクしてくる、等もよくみられ、誤解も多いようです（表5）。

**お困りの時** は、上山病院やさくら町病院の「医療福祉相談室」で病気や診療に関するご相談に応じております。どうしてもいいかわからない時にも、どうぞご利用下さい。また公的機関の相談窓口も無料でご利用いただけます。県内の精神保健福祉センター、保健所、市町村の無料相談など、いくつか窓口があります。



【表1】 推計

・アルコール依存症	109万
・ギャンブル依存症	536万
・認知症高齢者	462万
・認知症の予備軍	400万
・糖尿病	230万
・高血圧症	800万

（厚生労働省 2013年）

## アルコール依存症の診断

【表2】

- とても欲しくなる（飲酒欲求）
- 上手には飲めない（飲酒コントロール障害）
- 離脱、回避するための再摂取
- 同等の効果を得るため摂取量増（耐性）
- 飲酒に過度・病的につかまってしまう
- 害を知りつつも止められない（自己破壊的）

（「診断基準 ICD-10」より）

## 依存症の種類

【表3】

- ・物質依存  
酒、タバコ、薬物、...
- ・行為・プロセス依存  
買い物、ギャンブル、スマホ、...
- ・人間関係依存  
恋愛、DV、異性、...

（「ASK 季刊Be!」より）

## 特徴

【表4】

- ・インスタントな高揚を求める
- ・のめりこむことで気分が変化
- ・習慣化し、固定化していく
- ・徐々にエスカレート、進行する
- ・意志のコントロールがきかない
- ・それなしでは自分が保てないように感じる
- ・不利な結果が出ていても、止められない
- ・どんな犠牲を払っても、続けようとする、他

（「ASK 季刊Be!」より）

## よくある誤解

【表5】

（以下は、すべて間違いです。）

- 意志が強いので酒が止められない
- だらしない性格の人がなる
- 女性にはなりにくい
- 肝臓が悪くないからまだ大丈夫
- 仕事をしているから依存症ではない
- 病気が治れば、また飲めるようになる

（「ASK 季刊Be!」より）



## 表紙のテーマは

今回の写真は、上山病院病棟と新築中の建物の風景です。

## 上山病院祭

10月23日（日）、毎年恒例となった上山病院祭が開催されました。ご来場者数は1000名を超える大盛況となりました。地域の皆様と楽しくふれあひながら当院や新棟建設についても知っていただける機会になったと思います。



## report

### 上山病院祭 記念講演会開催

10月20日（木）三友エンジニア体育文化センターにて上山病院祭記念講演会を開催しました。今回の講師は福島県立医科大学の横山浩之先生を講師にお招きして「発達障害のある子供の支援を再考する」というテーマでお話し頂きました。当日はおよそ200名あまりの、多くの地域の方々、医療・福祉・行政・教育と幅広い領域からご参加頂きました。ありがとうございました。来年も地域の皆様にご招待した講演会を開催していきたいと思っております。



### 上山病院 モデルルーム内覧会

去る10月3日（月）～7日（金）、建築中の建物の居室の一部を内装まで仕上げ、法人職員向けに内覧会を開催しました。老健の個室と4人部屋、病棟のPICUと隔離室の計4室を職員に見てもらい、今後の完成へ向けて実際の居室の詳細を改めて検討していきます。見学した職員の感想として「老健の障子がいい」「それぞれの個室の間接照明がいい」「外に見える景色がすてきだ」と良い評判もあれば、そうではないところもあり。今後の作業で出来る限り修正していくべく頑張っています。完成形がどのようになるか……。どうぞご期待です。

