



平松記念病院

院長 宗 代 次

『研修医が去った。そして…』

卒後研修医制度が新しく発足しまして、今年、2人の研修医が2カ月ずつ交代で来ました。当院の精神科研修は、幌南病院の研修制度の精神科研修プログラムとして位置づけられています。私たちの頃は、インターン制度が廃止され登録医制度、非常勤医制度など目まぐるしく変わる時代でした。研修プログラムが立派だと経済的保証がない、また、立派な講師がいても診療や講義と兼任だったりしていました。医師の研修は、『外科医はメスを持ったときから研修が始まる』と言われたように、基本的に医師の資格を持ち、臨床医として責任を持って診療しないといけないと思います。そして、精神科専門医制度も始まりまして、ほとんどの臨床科で専門医制度が出揃いました。卒後研修から専門医まで一貫した診療・研修体制を多くの病院で用意して行かねばなりません。今年、2名の研修医を受け入れ、医師として強い責任感と熱意、豊富な知識に大変刺激を受けました。

今年、財団法人日本医療機能評価機構の審査を受けましたが、来年は精神科専門病院として、非力ながらも卒後研修のスーパーローテーション、そして後期研修制度と精神科専門医制度に対応した医師を受け入れる準備をしていきたいと思っております。

その1「うつ病編」

このごろ、「私はうつ病ではありませんか」と言って、病院にみえる方が多くなりました。お話をくわしくかかると、本当のうつ病のことも、そうではないこともあります。いちばん典型的なうつ病は、次のような場合です。仮に四十歳代の主婦としましょう。「特別に過労も心配事もないのに、からだのだるくて、つい横になってしまふ。食欲がなくて、お腹がすいても食べたいという気持ちにならない。寝付きが悪く、朝早く目がさめる。そのほか頭痛や寝汗など、いろいろ体の具合がわるい。しかし内科で検査してもらっても、原因がはっきりしない。」「同時に気分が晴れず、何をしてもおっくうで、お化粧も掃除も以前より面倒になる。好きなテレビの番組も面白く感じない。友達とおしゃべりしても話がはずまない。頭が働かず、夕食の献立もよく考えられない。家族に迷惑をかけるのが申し訳なくて悲しい。」このような『症状』が、特に理由もなくおきるのは、体質的な素因によるものと思われまふ。子供から老人まで、軽い場合を含めると、十人に一人くらいみられます。ですから、うつ病になる素因は、誰でもある程度

もっているもので、言い換えると、誰でもうつ病になる可能性がある訳です。

一方、うつ病が過労や心配ごとがあるとおきやすいのも、確かなことです。たとえば、高血圧は、体質的な素因によって自然におきますが、過労やストレスが重なると、『症状』がひきおこされたり、長引いたりします。このストレスが極端に大きいとき、たとえば地震で家をなくしたり、家族が突然亡くなったりしたあとには、急にうつ病と同じ状態になることがあります。また、仕事がうまくいかぬ、家庭でごたごたがおきる、対人関係で苦しむなど、困ったことがつづくと、誰でも憂うつな気分になります。それはノイローゼ的な抑



Dr. 山下の「こころのゼミナール」

平松記念病院
精神医学研究センター長
山下 格

うつ状態と言えるでしょう。しかし、気掛かりなことがあって2~3日よく眠れなかった、眠れずにあれこれ考えるうちにふと「死んだら楽」と

思った、眠れなくて死にたいのはうつ病と聞いたので心配だ、というのは本当のうつ病ではありません。このようにうつ病とストレスの関係や本当のうつ病ではない場合を挙げたのは、治療のすすめ方が違うからです。特別な理由がなく『症状』がおきるとき、十分な用量の抗うつ薬を一定期間のみ続けると、非常によくなくなります。ただし薬だけではなく、自分の問題をよく話して、うつ病がどんな病気か、どんな経過をとるか、医師から納得のいく説明を聞くことも大切です。本人も家族も職場の人も、『症状』を怠け病などと誤解していることがよくあります。過労や心配ごとがあるときは、事情をよく確かめて対策をとることとともに、抗うつ薬も使います。薬で『症状』がやわらぐと、

問題も解決しやすくなります。極端なストレスがあるときに、まず必要なのは十分な同情と援助です。ノイローゼ的な抑うつ状態のときは、薬だけでなく本人の努力や周囲の理解が大切なことは、改めて言うまでもありません。うつ病を心配しているだけのときは、説明を聞くと安心できます。

最近の抗うつ薬は、以前の薬のような口の渇きや便秘をおこすことがないので、使いやすく、長く飲み続けても安全です。精神安定剤や睡眠薬も、不安を軽くし、眠りをよくするのに役立ちます。しかし、薬とともに必要なのは、十分な時間をかけた診察と、うつ病についての知識です。何によらず心配なときは、できるだけ電話で予約して、本人あるいは家族が相談にみえることをおすすめしたいと思います。



ポチのおじゃまします！ 第3回 医局編



やあ~ポチだよ！第三回目は医局におじゃまします。今回案内してくれるのは「Dr.のう君」です。どんなお話が聞けるのか楽しみだね。

ポチです

精神科医療の特徴を教えてください。(他科医療との違いはありますか?)

内科など他の診療科との一番の違いは、患者様自身が精神科の病気に罹っていると自覚できない方が多くいるということだと思います。精神科の病気では、身体の病気と同じように身体の不調を感じるものもありますが、多くは精神的(あるいは心理的)な悩み、感情の変化(喜怒哀楽が大きくなったり少なくなったりする)、意欲の変化(何かを行おうとする気持ちが出づらかったり、出過ぎたり)、思考の変化(考えようとしてもぼんやりしてうまく考えることが出来なかったり、考えている内容が一般常識や状況にそぐわなかったり)、行動面の変化(奇妙な行動をしたり動作が遅くなったり)という精神症状が主に出現します。それらの症状はなかなか自分で自覚することが困難なものです。したがって、ご家族や周囲の人たちに勧められて、あるいは同伴されて渋々受診するという患者様が稀ならずいらっしゃいます。最近では引け目

Mr.Yesマンです



では、Dr.のうがご案内します。

Dr.のうです

なくご自身の希望で受診される方々も増えてきましたが、世間の目などを気にして、受診をためらう方も多いと思います。まだまだ気軽に受診するには敷居が高いのが現実かもしれません。

精神科・神経科・心療内科・神経内科など類似すると思われる診療科目が多々ありますが、それぞれの特徴と違いを教えてください。

精神科では色々な精神症状を持って困っておられる方々を診ます。うつ病に代表される感情障害、種々の不安障害や強迫性障害、ストレスに伴う不調、睡眠障害、摂食障害、統合失調症、各種の依存症(中毒)、認知症(痴呆)、などなどです。神経科というのは、元来は身体としての脳と神経を診る診療科です。しかし、現在ではそのような病気を診るのは神経内科の分野になり、いま神経科と看板が出ている診療所の多くは精神科とほぼ同様の病気を診ていると思います。そして、「精神科」では皆さんが受診しづらいので、「神経科」と

いう看板にしているという事情があるようです。心療内科やメンタル・クリニックという名前の診療所・クリニックが最近多くなってきました。これらの診療所をしてられる医師の多くは精神科で診療した経験のある医師達であり、精神科の病気のほとんどを診ることができると考えられます。いずれも精神科の患者様が受診しやすいようにと考えられた診療科目と考えて良いと思います。特にうつ病やノイローゼ、不安障害、パニック障害、ストレス関連障害、心身症、睡眠障害などの方々にとっては受診しやすい診療科です。

心の病と呼ばれる精神病って治るものなの?

最近「心の病」という言葉がよく使われますが、精神科の病気の多くは脳の機能(働き)の不調を背景にしているという事がわかってきています。従って、適切な薬による治療によって多くの症状がやわらぎます。うつ病などの病気は薬によって治ることが大いに期待できます。もちろん、心理的なサポートや作業療法なども精神科においては重要な治療ですので、薬と併用して行うこととなります。

精神科の患者は恐いってイメージがありますが、実際はどうなのでしょう?

多くは偏見です。自分たちと違った行動をする人に対して不安や恐怖を抱くという心理は誰にでもあります。精神科の病気を持った方々の中には一見理

解しがたい行動や表情をされる方々がいます。しかし、ほとんどの患者様は他人に害を及ぼすようなことはしません。時々、ニュースで精神科に受診したことのあつた方の起こした事件が報道される事がありますが、精神科の患者様の犯罪件数は一般人口の犯罪発生率と比較して多いわけではないと考えられます。

平松記念病院には何人の医師がいるの?

現在、常勤の医師が9名います。その他にも週に何日か勤務したり夜間の当直などを担当する非常勤の医師が4~5名います。院内で見かけましたらお気軽にお声をかけてください。医師の氏名などの情報は病院のホームページに載せております。広報誌と共にそちらも是非ご覧下さい。



「医局から一言」

平松記念病院には北大精神科神経科前教授の山下格、北海道精神保健センター元所長の遠藤雅之など多彩な顔ぶれの医師が勤務しております。精神科関連のご相談、受診はお気軽においで下さい。



新任Dr.のご挨拶



矢萩 英一 (やはぎ えいいち)

略 歴

昭和39年 旭川にて出生、旭川育ち。
 道立旭川東高校卒業後、昭和58年旭川医科大学入学。平成元年卒業後、医師国家資格を得て同大学精神医学講座へ入局。平成2年から2年間、医療法人函館渡辺病院にて長期研修。研修後さらに1年の旭川医大精神科勤務を経て、平成5年から約12年に亘り医療法人中江病院に勤務。途中、平成6年に精神保健指定医取得。平成17年7月から平松記念病院勤務中。

はじめまして。今年7月から当院で精神科診療を担当している矢萩英一です。生まれ・育ち・学校とすべて旭川で、前病院（中江病院）の勤務を機に、12年前に来札しました。医師免許を取得して17年目ですから、その多くを札幌で過ごしていることとなります。現在、病院での入院・外来診療に加えて、札幌大学の相談室業務（学生のカウンセリング）を担当し、今後看護学校の精神科講義のお手伝いもする予定です。普段の日常診療では人間の心の変化や異常を対象としていますが、精神科の臨床は医学・福祉以外にも心理学、哲学、社会学、最近は法律や経済なども関っており、まだまだ学ぶことばかりです。精一杯、良い診療ができるようがんばりたいと思います。

さて、藻岩山や山鼻・伏見周辺地区は、以前、自分が円山西町に住んでいた頃から自転車などで散歩することが多い場所でした。とても気に入ってしまい、昨年からのこの地区に移り住むようになっています。現在4歳になる長男と妻との3人暮らしで、子供と近くを散歩したり、また、家族で周辺のレストランにて外食するのを楽しみとしています。藻岩山の自然や四季を感じながら、診療、そして生活できることをとても嬉しく思っています。微力ながらこの地域の精神科医療・保健・福祉に貢献できれば幸いです。簡単ですがこれをもって自己紹介とさせていただきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

去る、10月19日(水) 平松記念病院「文化祭」が開催されました。デイケアメンバーや入院患者様の作った様々な作品などがバザーとして出展されました。また、デイケアで開かれた喫茶店は大きな賑わいを見せていました。

下の写真はその中の作品の一部です。次号はクリスマス会の様子を掲載する予定でありますのでご期待下さい。



SOUくんとボチの
アートギャラリー

プチ

ART GALLERY

理 念

適切な精神科医療・保健・福祉をめざし次の二つの柱を基礎に据えます。

1. 精神障害者の医療および保護を行い、自立のために社会復帰および社会的経済活動への支援をします。
2. その障害の予防に取り組み、市民の精神保健の向上をめざし、地域に根ざした病院を目指します。

医療法人社団慈藻会 平松記念病院

発行人 平松記念病院 広報委員会 発行日 2005年11月25日
 〒064-8536 札幌市中央区南22条西14丁目
 ホームページ：http://www.hiramatu-mhp.or.jp
 E-mail：webmaster@hiramatu-mhp.or.jp
 TEL：(011)561-0708 FAX：(011)552-5710

編集後記

今年の札幌は例年より遅い初雪となりました。来年は新型のインフルエンザが大流行するとの噂もあります。皆様の健康をお祈りいたしております。さて、今秋号は知っているようであり知られていない「精神医療」をテーマに取り上げました。精神科医療の実態を少しでも把握していただければ幸いです。今後とも「地域に開かれた病院」を目指し、職員一同、精一杯努力して参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

尾形

