

# 藻岩嶺



題字：宮 井 実 古 さん



藻岩山の林道にて

## ●睡眠検査室の設置を準備中です



平松記念病院

**副院長 武藤 福保**  
(日本睡眠学会認定医)

1997年に日本で行われた睡眠に関する疫学調査では、寝つきの悪さを感じている人が40.0%、夜中に目が覚めることのある人が52.8%、昼間に眠気を感じる人はなんと60.8%もいるという結果でした。ところが、2002年に行われた国際的な調査では不眠に対して「医師に受診する」と答えた人は歐州などでは50%前後なのに対して日本ではたった8%しかいませんでした。睡眠に関してこんなにも多くの人が悩みを抱いているにもかかわらず、日本では受診する人が少ないのでしょうか？原因はいくつかあると思われます。「眠れないことぐらい…」という言葉で済まされてしまうことが多いように、睡眠障害が病気として認知されていないようです（これは医師の間もあります）。また、睡眠薬を飲むのは良くないという偏見がいまだに強いようです。そして、睡眠障害に対して適切に診断・治療できる医療機関がまだ少ないのも事実です。アメリカにおいては、スリーマイル島の原子力発電所事故などに睡眠覚醒障害が関係していたという指摘に基づいて、国家的なプロジェクトで睡眠の研究・治療センターが整備されました。Wake up, America!（アメリカよ目覚めよ！）というキャッチフレーズのもと、睡眠覚醒障害によってもたらされる経済的損失の大きさなどが指摘され治療の重要性が宣伝されました。一方で、日本においてはようやく睡眠時無呼吸症候群の危険性が知られてきましたが、それ以外の睡眠覚醒障害についてはほとんど知られていません。

このたび、当院では地域の皆様の健康維持に微力ながら貢献すべく、睡眠覚醒障害の検査・診断をするための睡眠ポリグラフ検査機器の導入と睡眠検査室の設置を検討・準備しています。正式に稼働します折りには当広報誌ならびに病院ホームページなどであらためてお知らせ致します。どうぞ、ご利用下さい。

## その2 「統合失調症編」

統合失調症は、3年前まで「精神分裂病」と呼ばれていました。病名が公式に変更されたのは、精神科の診断や治療が進歩して病気の見方が変わったため、精神分裂病という病名が多く誤解と偏見を生んだためです。その昔、統合失調症は特別な遺伝病と思われていました。一般には100人に1人くらいしかおきないのに、親子・同胞には10人か15人も見られたからです。しかし最近、人間の遺伝子(DNA)が全部解読されると、高血圧や糖尿病などの普通の病気も、たくさんのDNAの微妙な変化が環境の影響を受けて病気をおこすことが分かってきました。親子・同胞の発病率も、統合失調症の場合と同じ程度です。今では統合失調症も、高血圧や糖尿病などと同じ「普通のからだの病気」と考えられています。

人間のDNAを変えることは、ごく特殊な病気以外はできません。しかし、そのためおきる病気を早く診断しきらんと治療すると、DNAを変えるのと同じ効果を上げることができます。統合失調症も、高血圧や糖尿病などと同じく、早く診断し、きちんと治療することが何より大切です。



### Dr. 山下の 「こころの ゼミナー」

平松記念病院  
精神医学研究センター長  
山下 格

高血圧や糖尿病は、測定の条件を整えると血圧や血液中の糖分をはかるだけで診断ができます。しかし統合失調症は身体的な検査では診断ができないので、患者様の自覚症状や感情や行動の変化などを詳しく確かめなければなりません。統合失調症の症状や経過は、非常に複雑多様で個人差も極端に大きいので、とても簡単に説明できません。それが心配な方は、できるだけ電話予約をして、十分に時間をかけた診察を受けることが望まれます。必要ならセカンド・オピニオンを希望しても良いと思います。そのときの参考までに、いくつかの例を挙げましょう。例えば、周りの物音にびくびくして、睡眠も不規則になり、勉強や仕事が



手につかないことがあります。特に理由がないのに不安で落ち着けません。あるいは、ただぼんやり時間を過ごすかも知れません。時にはぶつぶつ独り言が聞かれます。話が妙にまとまりなくなることもあります。そのようなとき、本人は周りの人たちが自分の事を知っていて、じろじろ見たり噂をしたりするように感じています。そのような声を聞くこともあります。それまで面白かったことにも興味がなくなることも、頭がまるきり働かないと感ずることもあります。そのような体験は、本人にとって大変不愉快で、つらく苦しいものです。治療には、必ず詳しい診断が必要です。診断とは薬物による妄想・幻覚、神経症の対人恐怖、ほかの原因による引きこもりなどをしっかり見分けるとともに、統合失調症の患者様のつらい体験や、家族の方々の心配を十分に聞き取って、お互いの気持ちを通い合わせることです。治療は、高血圧や糖尿病と同じく、必ず薬を飲むことから始ま

ります。昔の薬は副作用が多くて困りましたが、最近の薬はずっと飲み易くなりました。症状が怪いときは、外来だけで十分に良くなります。

しかし、高血圧も糖尿病も入院が必要なことがあります。そのときも良い生活が送れるようにリハビリを続け、退院した後も通院とともに、必要に応じてデイケアや訪問看護をします。高血圧や糖尿病の治療には、食事などに気をつけながら薬を飲み続けなければなりません。それは統合失調症も同じです。高血圧や糖尿病のため後遺症が残るときには、障害年金の制度があります。統合失調症の場合も、同じ形の給付を受けられます。

統合失調症についてぜひ知りたいのは、それが普通のからだの病気だということです。その理解が広がって、これまでの誤解や偏見が早くなくなることを願っています。



## ボチの おじゃまします！ 第4回 栄養課編



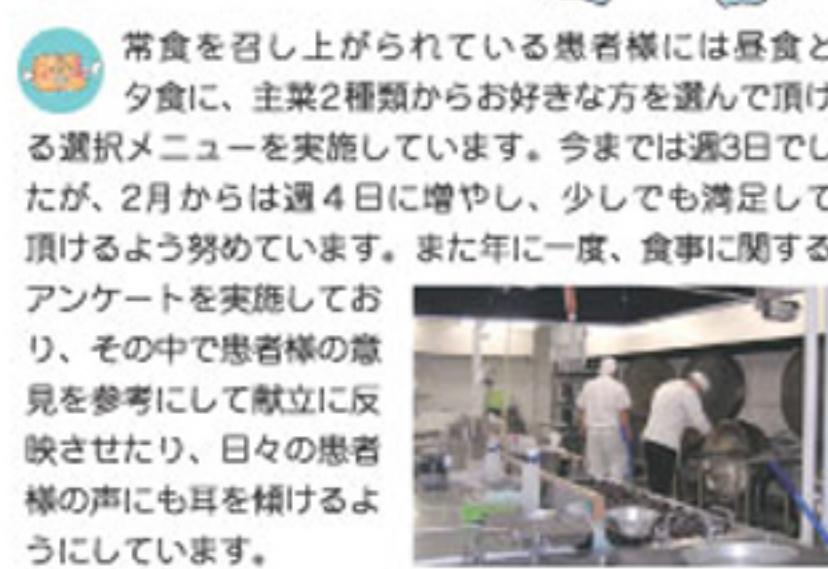
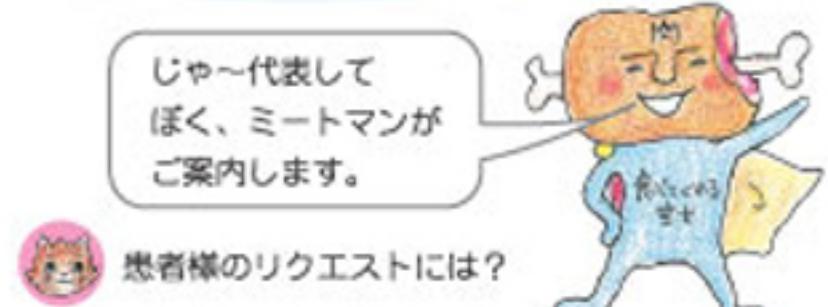
やあ～ボチだよ！第4回目は栄養課におじゃまします。今回案内してくれるのは「栄養戦隊 飯レンジャー」です。どんなお話を聞けるのか楽しみだね。

平松記念病院に栄養士は何人いるの？

管理栄養士2名、栄養士2名がいます。仕事内容は主に献立作成や、発注業務、栄養指導など食事に関する事務全般です。それぞれ業務を分担して担当しています。

毎日のメニューはどのように決めている？

決められた栄養価（エネルギー・タンパク質、塩分など）に合わせ、肉や魚、同じ野菜などが統かないように、また焼き物や煮物などの調理法も重ならないように心掛けて献立を決めています。また行事食や使用する食材や料理で、季節感が出るように工夫しています。



人気メニューを教えて!!



ラーメン、カレーライス、寿司といったところでしょうか。実際には栄養価が合わなかったり、きざみ食などの形態に対応できなかったり、頻度を増やせないのが現状です…。

患者様一人ひとりで量が違ったりするの？



食事には大きく分けて、一般食と特別治療食があります。特別治療食とは、糖尿病や高脂血症などで食事療法が必要な患者様が対象です。医師の指示に従い、エネルギーなどを計算して作るお食事ですので、量は指示栄養量によって異なります。一般食は、特別治療食が適応にならない患者様が対象です。全く制限がないように思われるかもしれませんが、月に一度対象患者様の性別、年齢から必要なエネルギーなどを算出して、それに合うように献立を作成しています。おかずの量は同じですが、主食の量については大盛りにするなど個別に対応しています。また4月からは一般食でも、患者様一人一人に合った栄養がとれるように、常食を1種類から3種類に増やす予定です。

栄養指導について教えて下さい。誰が何をしているの？



担当の管理栄養士1名が、外来・入院患者様に行っています。医師の指示に基づいていますが、まずは患者様の食生活全般を聞き出し、改善可能なことを一緒に考えていくよう心掛けています。また状況に応じて、数回に分けてお話しすることもあります。

### 「栄養課から一言」

これからもバントリーを活用して適温で衛生的なおいしい食事の提供に努めています。また、今後はNST（栄養サポートチーム）がスタートし、食事内容の見直しも行い、患者様一人ひとりに対して栄養管理を行っていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。食事・栄養のことに関してご質問、ご意見があれば気軽にお声を掛けて下さい。



# Merry Christmas

## 楽しかったクリスマス会

開催日：平成17年12月21日(木)



平松記念病院、恒例の季節行事として去る12月に「クリスマス会」が行われました。今年も各病棟の患者様やスタッフから様々な「出し物」が用意され、1年の最後を締めくくるに相応しいイベントとなりました。企画や会場設営などは年々豪華になっているようですね。今年も大いに期待しましょう。



### 「平松小雪像」

札幌雪まつりが開催される2月になると、当院の中庭にも小さな雪像が完成します。これは平松雪像作成チームによる小さくかわいい雪のモニュメントです。今年の選抜チームは、隊長の金森を筆頭に吉田・金・岩本の4名でした。テーマは「戌年なのに招き猫」。嚴寒の中にあってこころ温まる作品に仕上がっています。来年はどんな作品が出来るのか楽しみですね。



### 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。

- 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。
- 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。

医療法人社団慈済会 平松記念病院

### 編集後記



この度新しく広報委員になりました看護師の吉田です。主な業務の内容は、ホームページの更新を行うことになると思います。分からぬ事だらけで正直不安もありますが、色々と先輩委員のご指導を頼ながら、頑張って行きたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

吉田



第6号から参加することになりました。今まででは読者の1人でしたが、今後は製作する立場として良いアイデアや良い物は積極的に取り入れて今まで以上の広報誌を作成していきたいと思いますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

重元