



藻岩嶺



HIRAYAMA
MEMORIAL
HOSPITAL

第20号

作：志平



豊平川の夕焼け



院内感染対策委員会
小籾 士郎

インフルエンザについて

新型インフルエンザが蔓延している。多くは20歳未満の人たちだが、このころは、幼児にも感染し、死者も出ている。見えない敵と戦うのも大変だが、ワクチン接種、手洗い、うがい、マスク着用など予防法は色々ある。病院では、待合室、診察室など別々にしなければならない。1~2mの間隔があれば何とか予防できるという。咳をする場合、咳エチケットを守らねばならない。それでも万全とはいえず、予防はなかなか難しい。カゼと思ったらすぐ病院へ行き、検査、治療を早めに行うことが大切だ。感染した場合は、入院よりも自宅に療養することが勧められている。とにかく、人込みの中は注意が必要である。最近、感染しても無症状の人がいることが分かった。他人を見たら、カゼではないかと疑い深くなるのも致し方ない。これで季節性インフルエンザが流行するとこれまた大変だ。その区別が困難だからである。ウイルスの検出より方法はないのだろう。対策は感染しないこと、しっかりと予防法を守り、美味しいものを食べ、体力を養う事なのだろう。

うつ病の 診断と治療

平松記念病院
精神医学研究センター長 山下 格



当院の精神医学研究センター長であり、北海道大学名誉教授の「山下 格医師」が昨年の11月で当院を勇退されました。山下先生は、我が国の精神医学の第一人者として、「情動」と「対人恐怖（※現在の社交不安障害）」をはじめとする数々の研究や講演・執筆活動に勤しみ、後進の教育には多大なる情熱を傾けてこられました。そのような優れた実証研究を行うとともに、臨床精神医学の実践にも熱心で、その長年の臨床経験で得た豊富な視点と確かな考察を盛り込んだ著書を次々と世に送り出してこられました。「精神医学ハンドブック」は特に有名です。平成5年より当院に赴任し、近年では週4日の外来診療に尽力されていました。日常の臨床場面では、他職種との協働を重視しながら患者さん一人ひとりの言葉に真摯に耳を傾けるなど、まさに我々病院スタッフの手本となるお姿が昨日のこのように想起されます。この度、近年における先生の研究テーマでもあった「うつ病」に関するご寄稿をいただきました。今やメンタルヘルスへの関心は、国民全体の普遍的課題ともいえるでしょう。我々職員一同は、山下先生から受け継いだ「こころ」を忘れずに、今後も地域の皆様とともに歩んでいける病院作りを目指して参りたいと思います。

最近、うつ病が非常にふえたといわれます。どの職場でも長期休職者はこころの病いが身体疾患より多く、その大半はうつ病で、復職の促進が大きな課題になっています。一般の方々の関心もたいへんたく、書店にはうつ病関係の本が山積みとなり、インターネットでは抗うつ薬の効果や副作用までくわしく解説されています。

その理由は、おおまかに三つ挙げられています。ひとつは、職場の環境が変わって心身の過労がふえ、家庭でも老人の介護など、生活のストレスが大きくなったことです。次ぎは、うつ病の情報がふえるにつれて、自分もうつ病ではないかと心配する人がふえたことです。三つ目には、市内にメンタル・クリニックや心療内科がたくさんできて、うつ病の相談がしやすくなったことで、一般には安易な診断の増加も指摘されています。

実際に私たちの平松記念病院にも、ご本人や家族が自分でうつ病を疑い、あるいは内科などの病院から紹介され、あるいは治療を受けても十分良くならないため受診される方々が非常に多くなりました。そのとき問題になるのは、言うまでもなくうつ病の正しい診断と、それにもとづく適切な治療です。

うつ病という言葉は、いま気軽に使われ、さまざまな誤解を招



ピンゴ大会では先生も大当たり!

いています。非常にむづかしい問題ですが、大切なことですので、診断と治療の要点だけ述べたいと思います。

うつ病の中心になる症状は、すべての物事に対して興味が失せ、億劫で、頭が動かず、食欲もなく、夜中に目が覚めるなどの変化が、少なくとも2週間以上毎日つづくような状態です。

症状も経過もさまざまですが、最も典型的なのは、とくに理由もなく抑うつ周期がくりかえされる場合です。それがいろいろな心労や過労によって誘発されることもあります。治療には、抗うつ薬とともに、状態に応じて精神安定剤や睡眠薬を利用し、できるだけ休養をとることが必要になります。

症状が同じでも、もし以前に多少とも躁状態がみられるときは、別の感情調整薬を用います。それを服用しつづけると躁病だけではなく、うつ病の再発の予防にも役立ちます。

どの場合にも、症状や経過をくわしくお聞きするとともに、治療の進め方や見通しについて説明し、ご質問にも答えて、納得し安心していただくことが何より大切です。うつ病の医療費は、他の保険や職場などと関係なく、大幅に減額される制度があります。

また最近大きな問題になっているのは、現代型うつ病などと呼ばれる状態です。症状は比較的軽く、好きなことはできて

仕事をやる気が出ないため、単なるわがままと思われがちです。しかしよく話をうかがうと、軽いうつ病が隠れていたり、性格傾向に合わない生活のストレスなどが重なっているようなことがあります。少量の抗うつ薬のほかは、心理的援助もふくめた生活の工夫や努力が大切になります。

また誰でも、ご本人や家族の病気や怪我、別離、失業、引きこもり、ときにはペットロスなどのために、気持ちはずっかり落ち込んでしまうことがあります。それが本当のうつ病か、不幸や不運にともなう抑うつ状態かは、判断が難しいことですが、抗うつ薬が十分役立たなくても、気分に合わせて精神安定剤などと、他人には知られずに中立的で理解のある面談が、状態の改善に役立ちます。



先生と楽しい時間を過ごしました

うつ病および抑うつ状態については、ほかにも語り切れない問題がたくさんあります。平松記念病院には10人ほどの精神科専門医とともに、臨床心理士やソーシャルワーカーなどのスタッフが、十分な時間をかけて診療や援助にあたる体制をとっています。うつ病をはじめとするこころの悩みについて、地域の皆様のお役に立つことを願っております。

山下先生を囲んで



感謝を込めて花束の贈呈です



クリスマス会 2009

平成21年12月9日(水)、毎年恒例行事である「クリスマス会」が開催されました。今年も各病棟が合唱や踊りの発表が披露され、大いに盛り上がりました。ツリーの点灯式や師長サンタの登場、クリスマスキャンドルなど笑いあり感動ありの本当に楽しい一時を過ごすことができました。会場全体がクリスマス一色となり、寒い季節の中で「心温まる催し」をみんなで作り上げることの意義をたくさん感じたイベントとなりました。



女性サンタの合唱



ヒデキとダンサーズのYMCA



平松オーティーズ



師長サンタたち



院長のメリークリスマス



音楽グループの演奏



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築きます。

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. その傷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。

基本方針

理念を実現するために5つの基本方針を定めます。

1. 私たちは、人権を尊重し、信頼と満足感を持っていただけるように努めます。
2. 私たちは、あいての身になって「受容的態度をもって接する」ように努めます。
3. 私たちは、自己研鑽に努め、情報を共有し、連携・協力し合うチーム医療を目指します。
4. 私たちは、常に新しい医療・保健・福祉システムを提供できるように努めます。
5. 私たちは、地域における自らの役割を認識し、地域に貢献します。

患者様の権利綱領

私たちは、患者様の以下の権利を遵守して
日々の医療を行います。

1. 安全で適切な医療を公平・平等に受ける権利
2. 個人として人格を尊重される権利
3. 治療、病状、検査などについて、納得のいく説明を受ける権利
4. 十分な説明や情報提供のもと、どのような医療を受けるかを選択する権利
5. 個人情報やプライバシーが守られる権利

特定医療法人社団 平松記念病院

編集後記



初めまして。今回発行の20号より広報委員として誌面作りに関わっていくことになりましたPSWの小寺です。これからも皆さんの健康や生活に役立つ情報をたくさん盛り込んで発信していきたいと思っておりますので、引き続き藤岩様のご愛読よろしくお願ひします。北海道の厳しい季節もあと少しですね。春が待ち遠しいこの頃ですね。

広報委員 小寺

発行人 平松記念病院 広報委員会 発行日 2010年2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)562-5710