



こころの風景 水挽副院長コレクション

シリーズ こころの散歩道 vol.37

炎症とうつ病、生活習慣の改善

花粉症の季節も終わり初夏を迎え、明るい気分になってきました。今回は、花粉症やコロナ感染で憂うつになることと、脳の中の炎症についてお話ししました。今回も炎症とうつ病についてお話し、対策についても触れたいと思います。

うつ病の患者さんでは血液検査で炎症反応が高いことや、肝炎やがんなど慢性炎症をきたす病気ではうつ病を合併することが多いことが指摘されています。炎症は、非自己から自己を守るための免疫反応で、ウイルスなどの異物が体に入った時に生体を防御するしくみです。ところが炎症が過剰であったり、慢性に続くと様々な弊害を引き起こします。たとえば、炎症性サイトカインという物質が、細胞を傷つけたりします。脳ではミクログリアという細胞が活性化してサイトカインの放出が増え、それにより神経伝達物質や神経細胞が減り、これらがうつ病と関係するようです。

糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病、さらにアルツハイマー型認知症も慢性炎症が認められています。生活習慣病に対して運動が推奨されていますが、高齢者において1日 40 分のウォーキングを1年間続けると、血液中の神経栄養因子(BDNF)が上昇し、海馬の体積が増加して記憶力が改善するという報告があります(Ericksonら, 2011)。海馬の体積が減少することは、アルツハイマー型認知症だけでなく、うつ病でも報告されています。両方とも慢性炎症が関わっているらしいことから、ウォーキングはうつ病の治療や予防にも有効かもしれません。

健康的な食事を摂っている人は、うつ病のリスクが低いと言われます。どんな食事かというと地中海食と呼ばれる、イタリア、ギリシャ、スペインなど地中海沿岸の地域の伝統的な料理です。これには果物、野菜、豆類、魚とオリーブオイルなどの不飽和脂肪酸がよく使われています。

このように、適度な運動と健康的な食事は、生活習慣病だけでなくうつ病にも有効のようですので、皆さんも取り入れてみてはいかがでしょうか。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム

～患者さんの地域生活を見据えた病院での取り組み～



高齢化や人口減少が進み、地域や家庭における支え合いの基盤が脆弱になりつつあります。国は地域共生社会の構築を目指し、様々な施策を進めています。

精神保健福祉領域では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築が進められており、当院で行なっている取り組みを含めて小川医師にご紹介いただきます。

Q 1. 精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムって？

これまでに精神障害者に対する様々な支援が行われてきました。病院でも入院や外来で様々な治療をおこなっています。しかし、病院単独では地域で本当に困っている人たちに支援の手を届かせることはできません。特に、最近では社会的孤立、ひきこもり、8050問題、移民問題に至るまで、多様な問題への対応が急務とされます。

地域で悩んでいる方がいた時、また病院から患者さんが退院していく時などに、病院が地域の様々な専門機関と連携するような地域社会が求められています。ざっくりというと、このような体制が構築されることを「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム」と呼んでいます。

Q 2. 精神科の病床と長期で入院されている患者さんの地域生活について

日本は人口当たりの精神科病床数が最も多い国といわれています。厳密には国ごとに病床の定義が異なり、病床数だけで判断できませんが、問題視されていることをご存知の方も多いでしょう。

病床数は減少傾向にあります。未だに長期入院している患者さんがいることも事実です。長期入院している患者さんが退院できない理由は様々で、地域資源の不足、社会側のスティグマ(偏見)の存在等、要因は様々ですが、当院では患者さんやご家族が安心して退院できるよう、様々な取り組みを行っております。

Q 3. 社会復帰に向けたリハビリ病棟での取り組みについて

私が担当する社会復帰に向けたリハビリ病棟(2-3病棟)では医師、看護師、薬剤師、作業療法士等の多職種カンファレンスで議論を重ね、積極的に患者さんの退院を目指しております。

退院のためにまずは十分な治療が必要です。具体的にはクロザピン(治療抵抗性統合失調症治療薬)の導入、治療意欲や生活能力の向上のための作業療法、必要に応じて心理的な介入など、様々です。さらに退院後の生活の場はどこが適切なのか、他にどのような社会資源が必要かを精神保健福祉士や地域の支援者たち、そしてご家族と共に慎重に検討していきます。

今後は病院内にとどまらず、地域全体が精神障害者の方々に対する理解を深めるための普及活動も必要です。困ったときにいつでも相談できるような地域社会を作っていきたいと考えています。

怒ること はいけないこと？

～パーソンセンタードからペルソナセンタードなケアへ～

こんにちは、CVPPP(包括的暴力防止プログラム)推進委員会です。今回は、「怒り」について考えてみたいと思います。みなさんは、怒っている人を見てどう思いますか。恐怖を感じたり、嫌悪感を抱いたりしていませんか。心理学では、怒りは誰も持っている自然な感情で、自分を守る感情と言われています。怒りの感情が生まれる前には、不安、悲しさ、恥ずかしさ、苦しさ、辛さなどの感情が隠れています。それらの感情を、ため込み溢れてしまうと怒りの感情が出現します。



精神科病院では医療保護入院など本人の同意によらない、いわゆる強制入院がおこなわれる場合があること、閉鎖病棟などの入院環境から不安や不満を抱きやすいといわれています。そのような環境下で怒りや不満を表出することは、人として自然な感情だと考えられます。

支援者は、当事者の怒りの感情の裏に隠された不安や悲しみなどの感情を少しでも捉え、理解し労わりながらその苦痛を和らげる姿勢で関わり続けることが大切です。

日本こころの安全とケア学会では、昨今ペルソナセンタードという考えが示されています。これは「当事者の人格や価値観を尊重し、その人の声や思いなどを聞き、それに支援者は真剣に反応し、そこで生まれる声かけや感情の中でお互いが反響しあう関係性を構築すること」というものです。ペルソナセンタードケアには画一的な方法論はなく、人と人との関わり合いの中で醸成される精神性が根本にあります。

怒りといった感情を、当事者とともにひも解きながら同じ課題に向き合う中で、本来の意味での信頼関係に繋がるのではないのでしょうか。その信頼関係の上に支援やケア、治療があるということを意識しながら支援することが大切だと考えています。

～CVPPP 普及に向けた取り組み～

当センターでは職種を問わず、事務担当者も含め CVPPP の研修を受講しています。今年度も新規採用職員に対して CVPPP の理念をはじめ、講義と実技研修をおこないました。当事者にもスタッフにも安全なパーソナルスペースや当事者に安心してもらえるような介入方法を学びました。

当事者に向き合うフォーメーションによって当事者に与える印象の違いを下の写真からお感じ頂けるでしょうか？写真左下は圧迫感やさらに当事者に不安を与えるかもしれませんね。



パーソナルスペースを確認する様子



CVPPP インストラクターの指導を受けながら写真手前の当事者役に与える印象を比較する様子

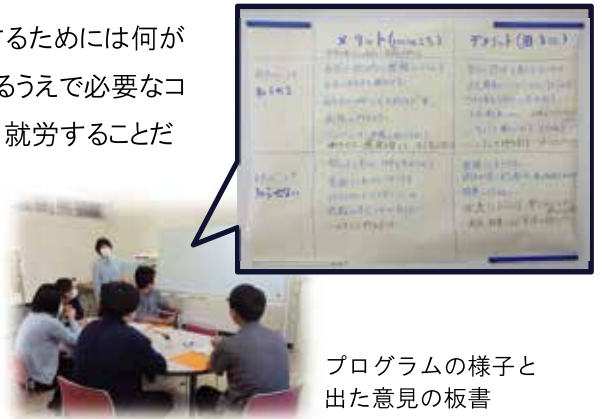
デイケア プログラムのご紹介

～第1弾 就労準備プログラム～

- デイケアは自宅や入所施設から通所するリハビリ施設です
- 当センターのデイケアでは軽スポーツや手工芸などの他に様々な学習系プログラムをおこなっています
- デイケアメンバー個々の課題や目標に応じて必要な取り組むプログラムも様々です
今回は『就労準備プログラム』をご紹介します！

このプログラムでは就労を目標にするメンバーがグループで『就労するためには何が
必要か？』を考えます。自身の病状コントロールや健康管理、仕事をするうえで必要なコ
ミュニケーション能力や得意・苦手なことを再発見していきます。すると、就労することだ
けが唯一の目的ではなく、自分に合ったライフスタイルや自分の希望
を叶えるための新たな目標が見えてきます。この過程は、一見すると
面倒で遠回りにも思えます。しかし、自分の目標へ、そして長く働くため
には近道だったりします。

あなたも一緒にプログラムに参加してみませんか？



プログラムの様子と
出た意見の板書

精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人盡誠会 宮本病院

“人に優しい医療を目指します”

異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患
者さんの症状に対する適切な医療提供を行える
ようにネットワークを回り、包括的な連携支援
体制を構築しております



茨城県稲敷市にある医療法人盡誠会宮本病院は、60年以
上の歴史を持つ、看護専門学校や特別養護老人ホームを併
設した医療・福祉機関です。

当院の精神科体制の強みとして、①内科常勤医のサポート
のもと、身体疾患合併患者様への充実した管理体制の確立②
透析設備を完備し、必要な患者様の受け入れおよび全身管理
の充実③熟達した精神科、運動器リハスタッフを備え適切な介
入を自負しており、近隣地域に限らず他県からのご依頼に応え
られるよう日々努力し
ております。



また最近のピックとして、介護医療院の開設や、新病棟への施工が完了しまし
た。スタッフ一同、地域の皆様および関係機関の皆様の皆様のご期待にお応えできるよう精
進してまいります。今後とも宜しくお願い致します。

受付時間	月	火	水	木	金
9:00-12:00	○	○	○	○	○
14:00-17:00	○	○	○	×	○

郵便番号 300-0605
住 所 茨城県稲敷市幸田 1247
病 院 名 宮本病院
電話番号 0299-79-2114
F A X 0299-79-2116



茨城県立こころの医療センター広報紙 第79号 発行：こころの医療センター広報委員会 発行者：堀 孝文
発行日：令和6年6月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL：0296-77-1151 FAX：0296-77-1739