



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.38

夏に長袖

今年も暑い夏がやってきました。「適切に冷房を使用し、水分と塩分をこまめにとって熱中症に注意してください」とよく耳にします。先日、「長袖を脱がない子どもたち」という新聞記事がありました(朝日新聞 2024.6.30, 7.7)。暑い夏でも長袖を脱がない、半袖にならない子どもが少なからずいて、そういう子どもの考えや養護教諭、医師の意見などが紹介されていました。皆さんはこの現象をどう思われるでしょうか。

暑い夏でも長袖でいる理由はさまざまです。冷房が効きすぎて室内は寒い、日焼け対策、おしやれ、毛深いから、リストカットの痕を隠したい、感覚過敏、誰も長袖を脱がないからなど。そして、「頭痛や腹痛などでよく保健室を訪れる子たちは、長袖、マスク、前髪長めの三つがそろっている子が多い。何かを隠そうとしている感じがする」という養護教諭の声が紹介されています。外来でもコロナ前から、人前で不安や緊張が強い対人恐怖傾向のある患者さんは、夏でもマスクをつけていました。コロナでほとんどの人がマスクをつけるようになって、マスク姿が目立たなくなってよかったと話していました。

長袖にしてもマスクにしても、本来の役割の他に「隠す」という役割もあるようです。隠すための長袖。隠していることがわかる長袖。夏でも長袖を脱がない子は、悩みがある、周りからみられたくない不安がある、SOS を発しているとも考えられるそうです。ただ、「長袖イコール心に何か抱えている、という目で見ないで」という意見も多く寄せられたといえます。

この現象にはさらに、同調圧力(集団において、少数意見を持つ人に対して、周囲の多くの人と同じように考え行動するよう、暗黙のうちに強制すること[大辞泉])とも関係してきます。コロナの頃、マスクをしない人が白い目で見られるのでほとんどの人がマスクをつけていったように、長袖を誰も脱がないから誰も脱げない、という声も紹介されました。いかにも日本にありそうですね。

どんな人にも隠したいことはあります。適切に長袖を使うのはよいと思いますが、熱中症にも十分に気をつけていただきたいです。今年の夏もかなり暑いそうです。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

LAIとはなんですか？

メリット・デメリットは？



近年、統合失調症や双極性障害の治療において、従来の飲み薬ではなくLAI(持効性注射剤)を導入するケースが増えています。そこで、関医師にLAIについて聞いてみました。

Q1. LAIとはなんですか？

LAIとは、Long Acting Injectionの略で、お薬の効果が長期間持続する注射剤のことです。持効性注射剤といい、肩や臀部に筋肉注射し、1回の注射で数週間にわたり効果が続きます。



LAIは統合失調症と双極性障害を対象にした製剤が出回っています。服薬の継続が再発防止に欠かせないこれらの疾患において、飲み忘れによる薬の効果の減弱を防ぐことができます。

Q2. どのような製剤が出ていますか？

以下の5種類の製剤があり、適応疾患や注射をする間隔に違いがあります。

製剤名	適応疾患	注射をする間隔
アリピプラゾール	統合失調症と双極性障害	4週毎
リスペリドン	統合失調症	2週毎
パリペリドン	統合失調症	4週あるいは12週毎
ハロペリドール	統合失調症	4週毎
フルフェナジン	統合失調症	4週毎

Q3. メリットとデメリットをおしえてください。

メリットは飲み忘れの心配がなく服薬管理の労力を減らせること、飲み薬よりも血中濃度のぶれが少なくなり、再発や副作用のリスクを減らせることです。

デメリットは注射の痛み、また、何らかの副作用が生じた場合には副作用も一定期間持続される可能性があります。このため、同じ成分の飲み薬を一定期間服用して副作用の有無などを確認したうえで、導入しています。

ご興味のある方は主治医にご相談ください。



訪問支援センターCoCOです

みなさん、こんにちは。4月から始動した訪問支援センターCoCOです

「CoCO」は地域ケア&アウトリーチ(Community Care & Outreach)の略であり、個々(一人ひとり)のここ(今)と未来を支えたいという思いから名付けました。

多職種で、多様な形の訪問活動を行います

私たちは、精神疾患をもち地域で生活している方が、病状も生活も安定して過ごせるよう訪問看護を行っています。また、何らかの事情で病院受診ができない方が必要な医療を受けられるようアウトリーチ支援を行っています。

医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、薬剤師などの専門職がチームを組んで訪問し、ご本人・ご家族の生活上の困りごとや様々な希望の実現に向けて支援していきます。

時には地域の支援者と一緒に訪問し支援を行います。

次号以降はアウトリーチ支援、訪問看護について、詳しくご紹介いたします

精神科ネットワーク実務者会議を開催しました



第28回精神科ネットワーク実務者会議が、6月13日に開催されました。27関係機関51名が参加され『原点回帰！受診調整や連携で困っていることはありませんか』をテーマとし、院長から有意義な情報交換の場をとの挨拶のもと6グループに分かれ活発な討議が交わられました。

精神科と身体科のそれぞれの思いやアセスメントの相違、ケースを通して対応方法が再確認され貴重な情報共有の場となりました。高橋晶先生からは、身体科、精神科、行政の方々と様々な角度から話すことで、見えてくるものや知識・経験を共有できることが、ケースワーク力になっていくとのまとめの言葉をいただきました。次回は11月7日にオンライン会議にて実施いたします。今後も、関係機関の皆様と充実した意見交換ができることを期待し計画してまいります。



デイケア プログラムのご紹介 ～第2弾 LST～

Life related Skills Training とは自閉スペクトラム症の診断を受けた方が、日常生活で困ったことやコミュニケーションの練習をするプログラムです。

全10回のプログラムを通して、あいさつや身だしなみ、自己紹介に始まり、自身の感情に目を向けたり、雑談を練習したりします。何気なくしているコミュニケーションを再確認し、自身の傾向や得手不得手に気づくことができます。

プログラムを経て発達障害者支援センター、障害者職業センターなど関係機関と繋がり、就労に向けた支援を受け、これまでに多くの方が就職に到っています。



プログラムの様子

提灯、水ヨーヨー、雑学王!?!

児童思春期病棟の夏まつり



イベントが盛りだくさんの夏の季節、つくし病棟(児童思春期病棟)においても夏祭りが開催されました。

当日は患者さんの描いたイラストや手作りの提灯を飾りつけ、お囃子の BGM も流して、いつもの病棟が夏祭りの雰囲気たっぷりに。お祭りの定番である水ヨーヨー釣りや射的、「雑学王選手権」など趣向をこらした催し物まで、患者さんと職員が一緒になってたのしみました。

病棟での季節のイベントは、地域生活の中で体験できることを入院中にも体験できるように、との職員の思いも詰まっています。



患者さんと職員が一丸となってイベントをおこなう様子

精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人碧水会 汐ヶ崎病院



汐ヶ崎病院では、こころを病む方やご家族の皆様にご安心いただけるようより良い精神科医療を提供し、地域に根差した病院を目指します。



初診の方は必ずご予約が必要となりますので、お問合せください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
受付 8:30~11:30 診療 9:30~12:00	○	○	○	○	○	休診
初診・予約の方のみ 13:00~16:00	○	○	○	○	○	休診

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図り、包括的な連携支援体制を構築しております

私たちは半世紀以上にわたり、この地で精神科医療を担ってきました。

我が国の超高齢化社会における高齢の方々の支援、発達障害やこころの病への関心は、日々高まりを見せています。

こころの病全般はもちろんですが、特に認知症、思春期・青年期の精神疾患への対応に力を入れ、こころを病む方やそのご家族様に寄り添い、良質で安全な医療を提供することに真摯に努めたいと考えています。

〒311-1115 茨城県水戸市大串町 715 番地

医療法人碧水会 汐ヶ崎病院

TEL:029-269-2226 FAX:029-269-4387

認知症疾患医療センター TEL:029-269-9017