



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.39

読書

今年は残暑が厳しいですが、季節はもう秋になります。秋といえば読書です。今年も秋の読書週間が、10月27日から11月9日まで開催されます。主催する読書推進運動協議会によれば、読書週間は終戦まもない1947年に「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」と出版社や書店、図書館などが企画し、現在に至る長い歴史があります。文化国家はともかく、読書はいいですね。皆さんは最近何か本を読まれたでしょうか。

『丘の上の本屋さん』という映画があります。日本では昨年公開されて、現在は動画配信サービスで見ることができます。舞台はイタリアの美しい村にある古本屋さんで、店主の老人と移民の少年の交流を静かに描いています。好奇心旺盛で、読書が大好きな少年が店に来て、店主は久しぶりに本が好きな子どもをみてうれしくなり、店の本をただで貸してあげます。少年はすぐに読んで返しに行き、店主とその本の話をして、また次の本を貸してもらいます。「ピノッキオ」「イソップ童話」「星の王子さま」「白鯨」など、店主は少年の成長にあわせるかのように本を選んで渡します。そして少年に「本は2度味わうんだよ。最初は理解するため。2度目は考えるためだ。」と言います。

古書店の壁には「持ち主が代わり、新たな視線に触れるたび、本は力を得る」という言葉が飾られています。これはカルロス・ルイス・サフォンの小説「風の影」からの引用です。バルセロナが舞台で、少年が古書店主の父親に連れて行かれた「忘れられた本の墓場」である本と出会い、謎の作者を巡るミステリー大作です。以前読んだときに、とても面白く興奮した覚えがあります。

もうひとつ、今年読んだ本でお勧めがあります。「この夏の星を見る」(辻村深月著)がとてもよかったです。茨城県のある(架空の)県立高校の天文部員たちが、コロナ禍に紡ぎ出す感動の物語です。この数年間の生活が思い出されて、とても共感できます。「かがみの孤城」の作者らしく、生徒たちの微妙な気持ちの揺れが繊細に描かれています。

読書の秋、みなさんも本を読んで誰かに勧めてみて下さい。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

成人の ADHD について ～特徴や対処法はなんでしょう～



今回は成人の ADHD について佐々木先生にきいてみました。皆さんの周りにも ADHD っぽい？実は ADHD だったという方がいらっしゃるかもしれません。

Q1. ADHD とは？

ADHD(Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)は「注意欠如多動症」といわれ、発達障害のひとつとされる疾患です。①不注意症状(作業にミスが生じやすい)と②多動性・衝動性(落ち着きがない、待つことができない)の特徴があります。①不注意症状と②多動性・衝動性の両方がある場合とどちらか一方が顕著になる場合があります。



これらの特性は小児期から成人期まで続くことが多いですが、大人になるにつれて②多動性・衝動性は目立たなくなります。一方、①不注意症状は大人になっても続くことが多いです。子どもの頃は ADHD と診断されなかった方でも職場でミスを繰り返すなど、社会生活がうまくいけなくなり、大人になって ADHD に気づくこともあります。

Q2. 成人の ADHD で特徴的な所見

職場や学校、家庭など場面ごとにみられる傾向や対人関係における特徴をご紹介します。

- 職場や学校…落ち着かずにそわそわする。ケアレスミスが多い。物を失くす。締切を守れない。
貧乏ゆすり。不注意な発言が目立ち、思ったことをすぐに言動にうつす。
- 家庭生活…別のことに気をとられ、家事がおろそかになる。衝動買い、金銭管理が苦手。
部屋が片付けられない。外出の準備が間に合わない。
- 対人関係…おしゃべりがとまらない。自分のことばかりはなす。衝動的な発言。
約束を守れない、約束を忘れる。集中して話を聞けない。



Q3. 対処法(自分でできる工夫)は？

- 可視化(スケジュール表や to do リストの利用)
- 小分けにする(作業や片付けを小分けにする)
- スマートフォンのリマインダー、アラーム機能の利用
- 集中できる環境をつくる(仕切りやイヤホンなど)

これらは一例で最も大事なのは自分の特性を知り、その特性とうまく折り合いをつけることが目標になります。対処法の中には、職場の許可が必要なものもあり、職場に合理的配慮をお願いする場合があります。一人で悩みを抱え過ぎず、対処法を周囲と一緒に考え、生きづらさを軽減できるといいでしょう。

訪問支援センターCoCoです

今回は CoCo がおこなうアウトリーチ支援を紹介します

アウトリーチ支援は、精神障害者やその疑いがある未受診者・治療中断者・ひきこもり状態の方を対象に多職種チームが自宅を訪問します。

ご依頼は自治体等(保健所、市町村福祉課、保健センターなど)からお受けします。笠間市、小美玉市、鉾田市、大洗町、茨城町、石岡市、水戸市を主な対象地域としています。

①初回訪問
までの調整

・自治体などからの相談により、精神保健福祉士が訪問を調整します。

②治療方針
の決定

・対象者宅に医師、看護師、精神保健福祉士および自治体職員が訪問します。
・精神医学的な評価と治療の緊急性を判断します。

③治療を
含めた介入

・自治体等と連携し外来治療や入院治療を受けられるよう支援します。
・必要な場合は再度訪問を行います。

<相談先>

- ・通院先のない方は市町村福祉課・保健所にご相談することをお勧めします
- ・通院先のある方が往診を希望する場合は、かかりつけの主治医にご相談ください

第20回 ころとからだの事例検討会

令和6年8月2日に第20回ころとからだの事例検討会を開催しました。県内の消防(救急隊)・警察・行政・病院(身体科・精神科)から79名が参加し、事例検討を通してより良い連携やスムーズな入転院のあり方などを議論しました。

今回は、いばらき消防指令センターとつくば市消防本部に事例を提供していただきました。また、事例に関わった参加者の発言もありました。発表者以外の視点が加わったことで、さらに多くの選択肢を考えることができました。普段のやり取りではわからなかった大変さ・抱える事情を知り、顔の見える関係だからこそ話せたこともあった。

参加者からは「職種によって見方の違いがわかり、多方面からの捉え方が勉強になる」「無理に解決しない雰囲気が良い」「自分には何ができるか参考になる」等の意見をいただきました。



デイケア プログラムのご紹介

～第3弾 WRAP(ラップ)～

Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)の頭文字をとってWRAPと呼ばれています。

アメリカの精神障害当事者が提唱したセルフヘルプのためのプログラムです。自分らしくあり続けるための知恵や工夫を蓄積して、自分で作る自分のためのリカバリープランを作ります。

デイケアでは全10回のプログラムを通して道具箱という元気でいるための工夫や不調時の気づき、

対応方法などを話し合っています。一緒にリカバリーしていきましょう。

プログラムの様子



不登校?ひきこもり?

行きたくてもいけない背景に

～起立性調節障害～



今回は起立性調節障害をテーマに神林先生にお話をいただきました。

起立性調節障害は学童期から思春期に発生し、「たちくらみ、失神、朝起き不良、倦怠感、動悸、頭痛など」が伴います。起立性調節障害の86%に朝の起床不良がみられます。不登校の背景にこういった問題が隠れていたということも多くあるそうです。

当院では「睡眠・覚醒障害外来」で起立性調節障害をはじめ過眠症や概日リズム睡眠・覚醒障害など様々な睡眠の問題に対応しています。当センターのホームページに睡眠・覚醒障害に関するパンフレットを掲載しているのでQRコードからご覧ください。



精神科ネットワーク連携医療機関紹介

つくば ねむりとこころのクリニック



ねむりとこころに悩みを持つ方が
ホッとひと息つけるクリニックを目指しています

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図り、包括的な連携支援体制を構築しております



予約制ですが当日診療できる場合もあります。お問合せください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9時-13時 / 15時-19時	○	○		○	○	
9時-12時 / 13時-18時			○			○

平成23年5月に開院した当院では、薬物療法だけでなく、不眠症の認知行動療法、無呼吸のCPAP療法、うつ病などのリワークデイケア、若者プログラムやグループセラピーを行っています。“ねむり”と“こころ”に問題を抱えた方が、ご自身に必要な解決法を見つけ、ほがらかで安らかな新しい生活を送っていただくため、多職種のスタッフが協力してお手伝いしています。

令和6年4月より筑波大精神神経科のご支援もあり医師を増員していますので“ねむり”と“こころ”についてお悩みの方は、どうぞお気軽にご相談ください。

〒305-0028 茨城県つくば市妻木 637-1

つくば ねむりとこころのクリニック

TEL : 050-1808-6129 FAX : 029-875-3581