公益財団法人慈圭会　慈 圭 病 院

# きょうちくとう

夾竹桃 | Zikei Hospital

Spring
はる
2020

2 メンタルヘルス講座
「大人の発達障害について」

4 〈講演レポート〉
こころの市民講座

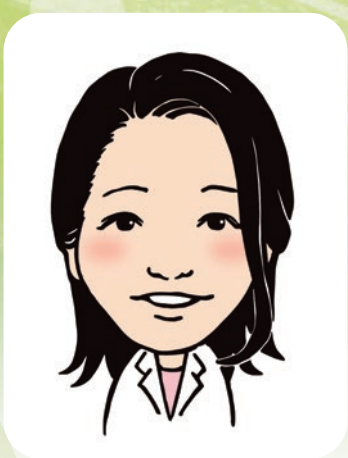
6 デイケア 就労支援プログラムの紹介

7 ZIKEI NEWS 心身障害者医療費助成制度のご案内（岡山市）

【シリーズ依存症②】お酒と上手に付き合う「適度な飲酒」

メンタルヘルス講座 49

# 「大人の発達障害について」



病棟医長　渡部一予
[2019年12月7日]

## 発達障害とは

発達障害は、生まれつき脳機能の一部に障害があり、発達の著しい偏りを生じる状態で、その結果家庭や学校や職場でうまく適応できなくなるのが特徴です。発達障害の特性は、成長とともに経験を積んで少しずつ目立たなくなることもありますが、基本的な特性は大人になってもほとんど変わることはありません。

## 自閉スペクトラム症（ASD）

ASDの有病率は1～2%、男性は女性の約4倍と報告されています。ASDの基本的な3つの特性は①社会性の障害（人との関わり方が苦手）②コミュニケーションの障害（言葉や表情を介したコミュニケーションが苦手）③想像力の障害（変化が苦手でこだわりが強い）、新たに加わった特性として ④感覚過敏または過鈍（音や触れられることに敏感）があります。

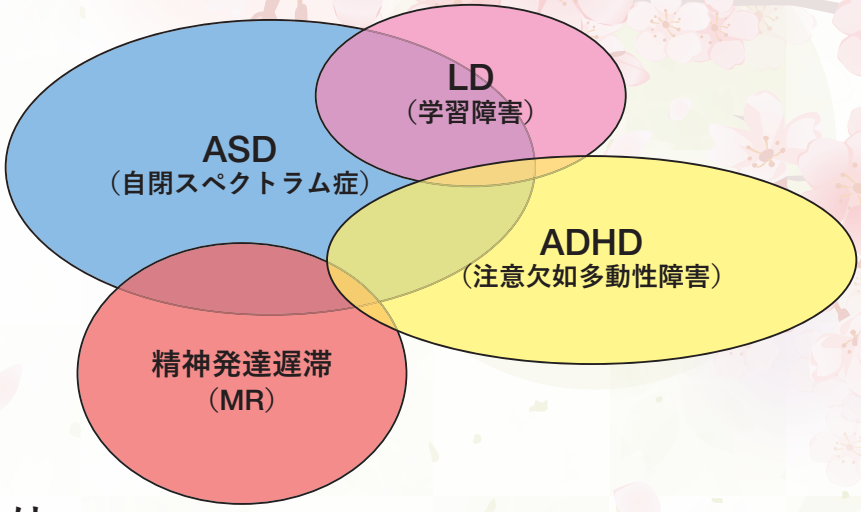
## 注意欠如多動性障害（ADHD）

ADHDの有病率は学童期で3～7%程度、成人3～4%、男性は女性の約2倍と報告されています。①不注意（気が散りやすい）②多動性（落ち着きがない）③衝動性（よく考えずに行動する）という3つの基本的な特性があり、特性の現れ方により3つのタイプに分けられます。不注意は大人になっても持ち越しやすく、思春期以降も目立ちやすい特性です。

## 発達障害かなと思ったら

子どもは「児童精神科」ですが、大人は「精神科」を受診します。しかし、大人の発達障害の診断は非常に難しく、これまでごく限られた医療機関でしか受けられませんでした。発達障害者支援センターでは、専門の医療機関や活用できるサービスなどの情報提供をしてくれます。

## 発達障害の分類




### 発達障害とは

自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）
これに加え、精神発達遅滞（MR、知的な遅れ）

## 二次障害

発達障害の特性で生きにくさを感じ悩んでいる人は、そのストレスで二次的にうつ病など精神疾患を発症することがあります。併存症や二次障害の治療は薬物療法がメインになりますが、ベースにある発達障害への対応をせずに二次的に現れた障害を単独で治療しただけでは長期的な症状の改善は望めません。それぞれの状態に合わせ、両方の治療や対処法を考えていく必要があります。ADHDに関しては、薬によって特性を軽減することができます。

## 就労支援

発達障害と診断された方は、発達障害者支援センターに相談すると地域障害者職業センターや障害者就労・生活支援センターなど就労支援機関を紹介してもらえ、専門的な就労支援を受けることができます。

**大人の発達障害は、特性に合わせて**
**環境調整や対処法を工夫し、**
**これから生活していくためのライフスキルを身に付け、**
**「できる仕事」に就業し、**
**自分の力で生きていくことがゴールです。**

# 快適な朝の目覚めを得るために

院長　武田 俊彦
［2020年2月16日］

朝の目覚めは快適ですか。気持ちよく目覚めるためには、質の良い睡眠をとることが重要ですが、睡眠に関しては意外に誤解や情報不足が多いように思われます。

## よく眠りたいときに早く寝床に入っていませんか

翌日に大切な行事を控えているとき、「布団に早く入って十分寝よう」と勢いこんだ経験は皆さんあると思います。しかし、これはなかなか成功しません。睡眠は、脳の覚醒系の神経回路と睡眠系の回路が、周期的にその支配を入れ替えることによって、リズムが作られています。そして、普段の入眠時刻の前約2時間は、それら神経回路の関係で最も覚醒度が高い“睡眠禁止帯”であることが分かっています。そこでの入眠は至難です。翌日に行事を控えているときにも、日常の睡眠リズムを崩さずに床に就くのが正解です。

## なかなか寝付けないときにどうしていますか

では、翌日のことを考えて興奮して寝付けないときにはどうするか。15分から20分寝床で頑張って寝付けない時は、寝床から出て何かリラックスすることをして眠気を覚えたら寝床に入りましょう。ただし、タバコやコーヒーは逆に目が冴えます。私は、出張先ではいつも録音した落語を聴きながら寝入ります。そして、翌朝は、睡眠時間が短くても定時に起きましょう。定時に起きることによって、定時に眠くなるのです。安定した睡眠に重要なことは、定時の就床よりも定時の起床です。睡眠指導では、何回も目が覚めて困る、眠りが浅くて寝た感じがしないとの訴えに対して、積極的な遅寝＋早起きを推奨します。

## 朝の過ごし方や昼寝のとり方も大切です

朝起きた時の注意点もあります。光を浴び、適度に動き、ちゃんと朝食をとることです。そうすることで体内時計がリセットされて夜定時に眠気が訪れます。ですから、定時に起きることを含めて、朝の過ごし方は夜の睡眠にとってとても重要です。

昼寝はとっていいのでしょうか。構いません。むしろ適度の昼寝は作業能率の向上に役立ちます。15:00までに15分から20分程度の昼寝が適切です。昼休みのうたた寝がお勧めです。遅い時刻や長時間の昼寝をとると、昼寝からすっきり起きられなかったり、夜間の入眠に影響します。

さて、ここまでは日常よくある睡眠に関する誤解や情報不足についてお話ししてきました。このような情報は、慢性的な不眠症にも有効です。精神科では、薬物療法以外にこのような情報提供や睡眠指導も行っていますのでご活用ください。

# 認知症にやさしい社会をつくるには

副院長　石津 秀樹
［2020年2月16日］

## わが国の認知症政策

認知症にはなりたくないと誰もが思います。歳をとると認知症予防が気になるものです。しかし、認知症になりやすい一番の要因は長生きすることです。長寿社会で高齢者が増えれば増えるほど、認知症の人も増えるのです。

国は認知症施策推進大綱では、認知症になっても希望を持って日常を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を大切にしながら「共生」と「予防」を両輪として施策を推進することを目標にしました。認知症にならないために予防することと、認知症になった場合に共に生きることの両面から認知症に対応しようとしています。

## 認知症はじぶんごと

昔は歳をとれば耄碌（もうろく）したと言われました。今では病院へ行けば、軽度認知障害と言われるかもしれません。認知症は他人ごとではなく自分ごととして認知症の人に接することができれば、認知症の人の周辺症状の悪化を予防できるかもしれません。それには、誰でもが認知症になるという視点が必要なのです。

認知症診断に使われる長谷川式スケールを作られた長谷川和夫先生は、自分が認知症になったことを告白し、その様子はテレビでも放送されました。「僕はやっと認知症のことがわかった」という本の中で、「認知症になっても見える景色は変わらない」と当事者の感想を述べておられます。そして認知症についての正しい知識を持って、何もわからないと決めつけて置き去りにしないでほしい、また本人抜きで物事を決めず、時間がかかることを理解して暮らしの支えになってほしいと願いを述べられました。

## 認知症は怖くない

私達はどんな認知症になるかわかりませんが、認知症になっても周囲の人の理解があり、自分の意思が尊重され、わからないところは笑顔で助けてもらえる社会であれば、安心して認知症になることができます。認知症が怖くない社会を作っておけば、順番に認知症になるのですから問題はありません。予防にこだわらず、笑顔で共に生きることを目指しましょう。

### 認知症になっても暮らせる町とは

- 認知症になった人や家族の混乱や苦悩を理解している人（**認知症サポーター**）がたくさんいること。
- 本人と家族を支援するいろいろなシステムや施設が整っていること。
- 意思決定を支援してもらえる地域の見守りがあること。

# デイケア 就労支援プログラムの紹介

当院デイケアでは、就労支援を目的としたプログラムを実施しています

## NEAR & WAIT

### 『NEAR』ニアー

**認知機能リハビリテーション**

認知機能とは、“頭を使って考える”時の基盤となる能力です。視覚的な判断、言語的な思考、記憶など様々な能力が含まれます。
パソコンを使ったゲーム形式のトレーニングで、低下している認知機能を向上させることによって、スムーズな就労を目指します。

### 『WAIT』ウェイト

**就労支援グループワーク**

就労を目的に、以下のようなテーマでグループワークを行います。

- 就労に向けて、スモールステップで目標設定
- A型事業所などの社会資源についてのレクチャー
- ハローワークや就労移行支援事業所などの外部機関のスタッフによる講義　など

## スケジュール

| | 火曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 体調チェック、活動の確認、ウォーキング など | | |
| 10:00 | NEAR | WAIT | NEAR |
| 12:00 | 昼食　※デイケア利用の方のみ | | |
| 13:15 | （例）バドミントン<br>ソフトボール | （例）卓球 | （例）ソフトバレー<br>籐細工 |
| 15:00 | | | |

❶ 9:00～12:00参加のショートケアとしての利用と、
❷ 9:00～15:00参加のデイケアとしての利用のどちらかをお選びいただけます。
※デイケアとして利用される場合、午後のプログラムへの参加は任意です。

## 参加条件

- 利用を開始してから、6ヶ月以内での就労（A型・一般）を目指す方
- 少なくとも週に2日は来院できる方

**参加希望の方、見学希望の方は、診察時、主治医にご相談ください**

※参加人数には限りがあるため、参加までお待ちいただく場合がございます。

# 心身障害者医療費助成制度のご案内（岡山市）

**①令和元年12月より対象の枠が広がりました。**

**「精神障害者保健福祉手帳1級」かつ「自立支援医療受給者証（精神通院）」の両方を所持する方が対象に加わります。**

事前に申請が必要です。

申請窓口は、お住まいの地域の保健センターです。

原則すべての診療科で自己負担額が1割となります。

**②精神疾患による入院は1年までの療養が助成の対象と変更になります。**

☆所得制限等の条件によって、助成の内容は変わります。

【シリーズ 依存症②】

## お酒と上手に付き合う「適度な飲酒」

「お酒はほどほどに」お酒が好きな方は今までに何度も聞いたことがある言葉だと思います。では、そのほどほど、つまり適度な飲酒とはどれくらいの量だと思いますか？実は、厚生労働省が推奨する1日当たりの適度な飲酒量は、食品に含まれるアルコールの成分であるエタノール20gと言われています。これはビール500ml、日本酒1合、ワインではグラス2杯分、焼酎は25度で110mlと言われています（図1）。ちなみに、女性や高齢者は控えめに（おすすめは前述の半分ほど）、体質的に飲酒できない人は飲まない方が健康にとって良いとされています。そして、世界保健機関（WHO）の見解では、1日当たりのエタノール量が男性では40g、女性では20gを超えると健康被害が出現すると言われています（1）。加えて、WHOの見解で注目すべき点は、飲酒に安全性がない、ということです。あくまで危険性が高いか低いかであって、安全という言い方をしていません。お酒を飲まない日、休肝日も重要です。週2日の休肝日が推奨されていますが、週3日以上休肝日を取ると飲酒量が多めの方の死亡率が低下するという報告があります（2）。さらに、アルコールは60以上の病気に関連していると言われており（3）、肝臓だけでなく、膵臓や脳もダメージを受けることが知られています。つまり、お酒を飲みすぎないことは病気の予防や寿命に大いに関係しています。それに加えて、大量飲酒はアルコール依存症（使用障害）といった精神科の病気にも深く関わっています。

適度な飲酒や危険性が少ない飲酒について説明すると、「結構少ない量なんだなあ」という感想をもらうことが多いです。では、飲み過ぎていると思った時に、実際どうやってお酒を減らしていけば良いのでしょうか。実は、個人個人で合ったやり方が異なるようです。具体的な方法は、曜日を決めて休肝日を取る、濃度の薄いお酒に変える、などがあります。経験的ですが、量を減らす際には10～15％ずつを2週間程度の間隔をあけて減らしていくと負担が少ないようです。一度試してみてください。

最近では、減酒のための外来を行っている医療機関もあり、当院でも行っております。一部対象にならない方もおられますが、一度ご相談いただければと思っております。

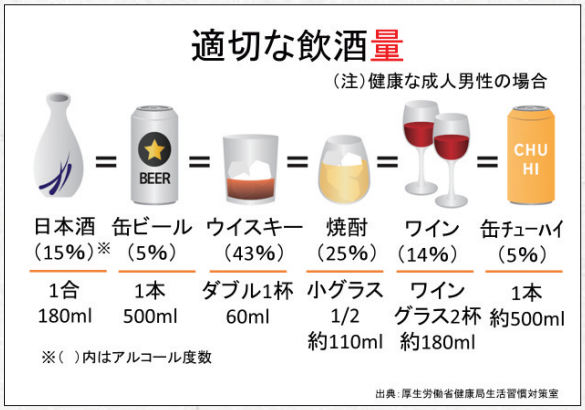



図1　（岡山市こころの健康センターの資料を抜粋）

参考文献　(1)Witkiewitz K et al: Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 41 (1): 179-186. 2017.　(2)Marugame T et al: Am J Epidemiol. 65(9):1039-1046. 2007.
(3)World Health Organization: Global status report on alcohol and health. 2014.

# 外来担当医師

令和2年4月1日現在

**完全予約制**

| | |
|---|---|
| 診療時間 | 9:00〜15:00 |
| 初診／受付時間 | 8:30〜11:00 |
| 専門外来 | ●アルコール　●もの忘れ　●青年期<br>●ペインクリニック（疼痛）　●セカンドオピニオン |

| | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 再診 | | 堀井　茂男<br>岡田　志保<br>田中　増郎<br>中村　敦俊 | 石津　秀樹<br>難波 多鶴子<br>武田　俊彦<br>池田 智香子<br>青木　省三 | 堀井　茂男<br>山内　裕子<br>吉村　優作<br>井上　蓉子 | 武田　俊彦<br>石津　秀樹<br>城戸　高志 | 岡　　沢郎<br>鷲田　健二<br>蜂谷　知彦<br>山下 理英子 | 定期の診察はありません |
| 専門外来 | 午前 | （アルコール初診）<br>堀井　茂男<br>田中　増郎 | （アルコール初診）<br>山下 理英子 | | | | |
| | 午後 | （ペインクリニック）<br>石津　友子 | （アルコール再診）<br>堀井　茂男 | （もの忘れ）<br>石津　秀樹 | （青年期）<br>担当医 | （アルコール再診）<br>堀井　茂男<br>田中　増郎<br>吉村　優作<br>山下 理英子 | |

お問い合わせ

**TEL（086）262-1191**　受付時間 8:30〜17:30

**24時間 精神科救急対応**
時間外・休日の急患対応いたします

## 慈圭病院の理念

### わが子でも安心して任すことのできる精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとそのご家族の信頼にたる病院であるかを問い続けています。

## 五大基本原則

**1 慈愛の医療**
ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のこころをもって快適な医療を提供します。

**2 最先端の精神科医療**
急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。

**3 最高水準の医療倫理**
ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

**4 積極的な地域貢献**
地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。

**5 チャレンジ精神**
私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。

## 病院へのアクセス

JR岡山駅より南へ約8km（浦安総合公園近く）

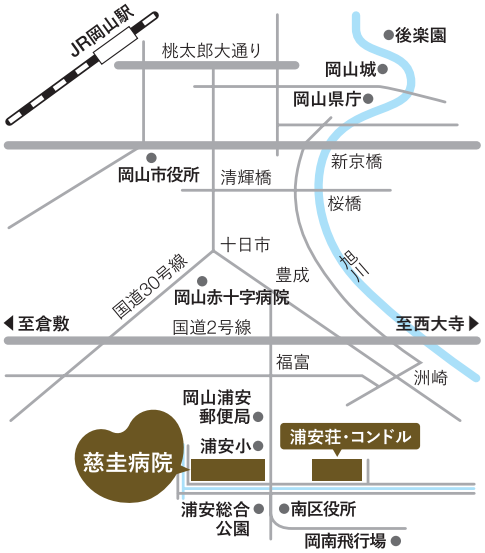
**車で**

**広島方面から**　国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

**大阪方面から**　国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

**バスで**

**岡電バス**　JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車（岡山駅より約30分）




ホームページもご覧ください　http://www.zikei.or.jp/　モバイル端末からはこちら

公益財団法人慈圭会 慈圭病院 広報誌 きょうちくとう はる 2020
発行所／公益財団法人慈圭会 慈圭病院　理事長 堀井茂男　院長 武田俊彦　〒702-8508 岡山市南区浦安本町100-2　TEL 086-262-1191(代)