

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

Autumn

あき

2020



- | 2 | 「気分障害」について
 - | 4 | みんなで新型コロナウイルス感染症を乗り越えましょう！
 - | 7 | ZIKEI NEWS リハビリガーデンが完成しました！
- 【シリーズ依存症③】食べ物カロリー、お酒はドリンクで！



「気分障害」について

“正しい診断”と“適切な治療”

「気分障害」とは

～気分(感情)の変化を主症状とする病気の総称

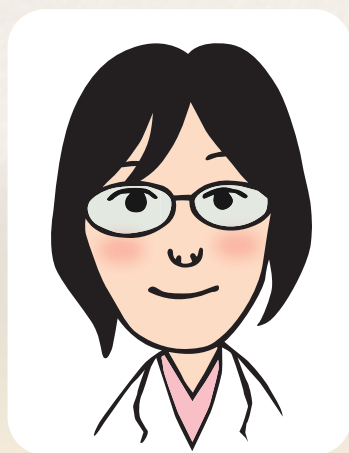
精神科の病気の多彩で複雑な症状をとらえるときに、それが精神活動のどの領域の症状なのか整理して考えます。例えば統合失調症では「知覚」の領域の症状である幻聴や、「思考」の領域の症状である妄想といった症状がみられます。「気分障害」は、文字通り「気分(もしくは感情)」の変化が主症状となる病気をまとめてさす病名です。

「うつ病」と「双極性障害(そううつ病)」

～代表的な気分障害

気分障害に分類される代表的な病気に、「うつ病」と「双極性障害(そううつ病)」があります。「うつ病」は、ゆううつな気分を主症状とするうつ状態が2週間以上続く病気です。一生のうちにうつ病を経験する人が、日本人では10～15人に1人くらいの割合でみられます。うつ病では、表1に示すように、ゆううつな気分以外にも不眠や身体症状などさまざまな症状が出ますし、中にはゆううつな気分よりも身体症状のほうがめだつタイプの方もあります。経過としては2～3か月で完全に治ってしまう方もおられますし、年余にわたる方もおられます。

「双極性障害」では、うつ病と同じようなうつ状態の時期と、うつとは正反対のそう状態の時期が出現する病気です。その両方の時期以外は普通の状態に戻るのが一般的です。表2にそう状態の際の症状を示します。そう状態の初期や軽症の場合は、気分がよく、仕事や勉強がいつも以上にはかどったりするので、気づかれていないことが多々あります。しかし、そう状態が激しくなると、怒りっぽくなったり、気が散ってまとまった活動ができなくなってきました。人間関係が破綻したり、浪費のため経済的に破綻する人もでてきます。



副院長 難波多鶴子
[2020年(令和2年)5月18日]
山陽新聞朝刊 掲載]

表1. うつ状態でみられる症状

- ゆうつな気分
- 不安やいらいら
- うれしい・楽しいといった感情がわかなくなる
- 物事への興味や関心がなくなる
- やる気がおきない、おっくう、だるい
- 頭がはたらかない、仕事がかどらなくなる
- 悲観的な考えにとらわれる
- 自分を卑下したり、罪悪感にとらわれたりする
- 死にたい、死んだほうがましといった考えがわく
- さまざまな身体の不調

例：不眠、食欲低下、体重の減少、倦怠感
頭痛その他の痛み



が必要

我慢しないで適切な治療を

「うつ病」と「双極性うつ」
～症状だけでは区別が難しい

「うつ病」も「双極性障害」も薬物療法による治療は重要ですが、その内容が異なります。ですから両者の区別は重要です。はっきりとしたそう状態の時期がつかめていれば、診断の大きな決め手になりますが、実は双極性障害の約3分の2の方が、うつ状態で発症するので、うつ状態で初めて受診された場合は、うつ病と双極性障害のうつ（双極性うつ）の見分けは困難です。双極性うつでは、過眠や食欲の亢進・体重の増加・ゆううつさよりは活動性の低下がめだつ、再発が多い、等の特徴があると言われていますが、絶対的ではありません。

我慢しないで早めの受診を

重症のうつ状態では自殺の危険がありますし、そう状態では人間関係のトラブルや経済面での破綻をきたす場合があります。そこまできなくても、病気の症状のために自分らしい生活が失われてしまいます。我慢しないで早めに受診し、適切な治療を受けられることをお勧めします。

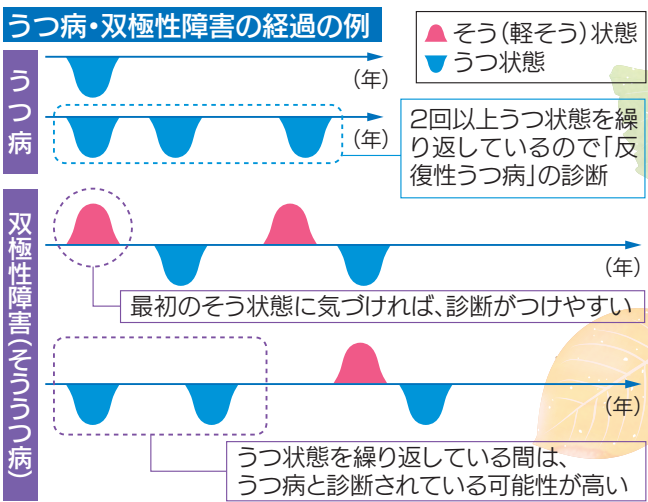


表2. そう状態でみられる症状

- 高揚した、あるいはそう快な気分
(重症化すると怒っぽくなったり、攻撃的になる)
- 活力・活動性が異常に上がる
- 睡眠欲求が下がる
(少ない睡眠時間で満足。「眠るのがもったいない」)
- おしゃべりになる
- 頭がさえ、いろいろなアイデアがわく
(重症化するととまどいに欠け、集中力がなくなり、さまざまなことが中途半端に放置される)
- 過剰な自信、思い切りがよく「向こう見ず」
⇒ 新しいことに次々着手・投資、等
- 必要以上に、あるいは支払い能力を超えた買い物をする
⇒ 借金や負債を抱える



みんなで 新型コロナウイルス感染症を 乗り切りましょう！

令和2年1月ごろから、徐々にわが国でも新型コロナウイルス（以下、新型コロナ）が蔓延し始めました。当初4～5月にピークを迎えましたが、7月に入り流行が再燃してきております。特にこの新型コロナの情報は、毎日報道されているにもかかわらず、正確な情報が得にくい、と感じておられる方も多いと思います。よって今回は、新型コロナについて、簡単にまとめてみたいと思います。



新型コロナとは？

新型コロナは人間に感染する7種類のコロナウイルスの1つです。もともと知られていた4種類のコロナウイルスは風邪の原因としてよく知られていました。冬季に流行することが多く、症状が軽く、あまり注目されたことはありませんでした。2002年に重症急性呼吸器症候群（以下、SARS）と呼ばれる、5種類目のコロナウイルス、2015年頃に6種類目のコロナウイルスである中東呼吸器症候群（MERS）が発見されました。

動物に感染するコロナウイルスもあるのですが、犬や豚などにはすでにワクチンが存在しています。早く新型コロナにもワクチンができてほしいですね。

ここでは新型コロナのことを解説します。

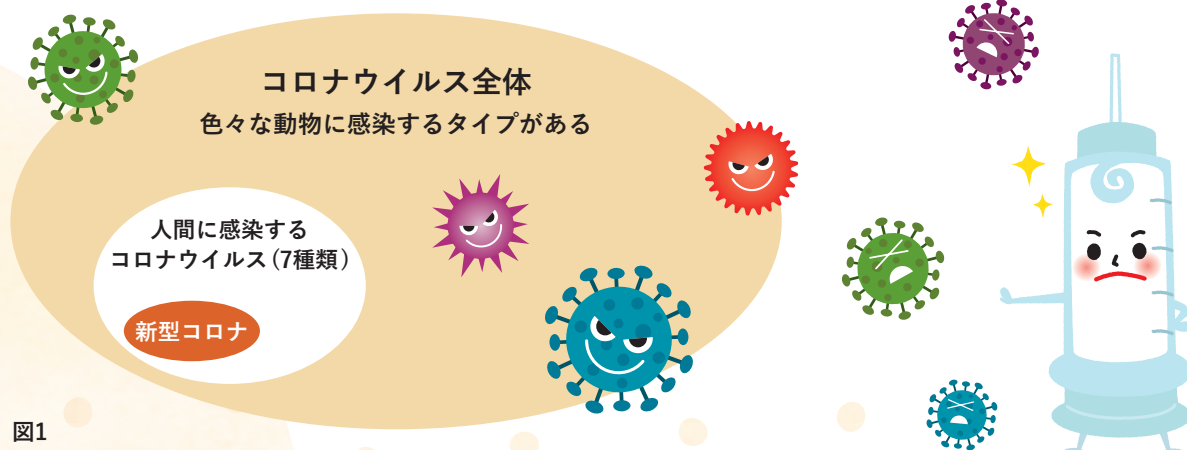


図1
コロナウイルスは何種類もあります。
人間に感染するのは7種類で、そのうちの1つが新型コロナ

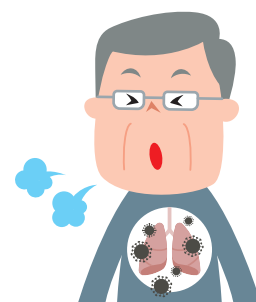
新型コロナの特徴

新型コロナの症状で、特徴的なものはないと言われております。症状だけで診断するのはほぼ不可能です。表1に風邪やインフルエンザなどとの違いを示しています。特徴的な症状はほとんどありませんが、4日以上熱が続くのが新型コロナの他の病気との大きな違いです。あとは新型コロナにかかった人との濃厚接触などの行動の履歴が重要です。感染拡大防止には、行動の履歴を管理することが大切です。

そして重症化しやすい方も知られています。それは、60歳以上の方と心臓などの循環器疾患を抱えた方、呼吸器の疾患を抱えた方、などです。そういった病気を抱えた方、そのような方に接する方々も危険性を意識していただければと思います。

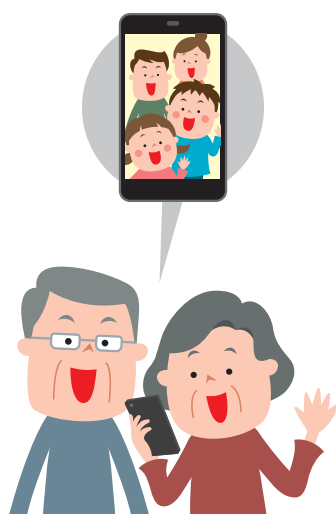
表1 他病気との違い

症状	新型コロナ	カゼ	インフルエンザ	アレルギー
熱	よくある 37.5℃以上程度の発熱が4日以上続く	まれ	38℃以上の高熱が突然現れ3-4日続く	なし
頭痛	ときになる	まれ	強い頭痛	ときにある
強い嗅覚、味覚異常	よくある	まれ	まれ	まれ
全身の痛み	ときにある	軽い	よくある しばしば強い	なし
だるさ、脱力感	ときにある	軽い	よくある しばしば強い	ときにある
強い虚脱感	ときにある ゆっくり進行する	決してない	初期からある	なし
鼻づまり	まれ	よくある	ときにある	よくある
くしゃみ	まれ	よくある	ときにある	よくある
咳	よくある 途切れず続く 乾性が多い	軽度から 中等度	よくある ひどくなることもある	ときにある



飛沫感染と接触感染

感染の経路がいくつかあると言われていますが、今主な感染経路は、飛沫感染と接触感染と言われています。飛沫感染とは、感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染することです。接触感染とは、ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。人が密になる状況の3密（密集、密閉、密接）はクラスターという集団発生が起こりやすくなります。これを避けることで、感染の可能性をかなり下げることができます。



みんなで新型コロナウイルス感染症を乗り越えましょう！

マスク、手洗いと消毒

前述の感染のことに関連しますが、飛沫感染を防ぐ（どちらかと言えばうつさないようにする）ためにマスクは必要となります。さらに、マスクをすると顔を触る回数が減るとも言われているため、接触感染の可能性を下げ効果も期待できそうです。さらに、手を清潔にしておくことは接触感染の可能性を大きく下げます。最近店頭に消毒液が置いてあることが多いですが、何か物に触ったら手を洗ったり消毒する習慣が感染予防に効果的です。



新型コロナにかかっていないという証明はない



実は新型コロナが体内に入ってきてから発症するまでにはある程度の時間がかかります。PCR検査や抗原検査は「現時点での感染の可能性はなさそう」ということまでしか言えず、数日後の発症の可能性は否定できません。いわゆる新型コロナ陰性という証明は現時点ではできません。この点に注意していただき、検査が陰性でも完全にかかっていないという証明ではないのです。これがこの新型コロナの面倒なところの一つかと思います。

恐怖心を減らすことも大事

世間では新型コロナの情報があふれています。情報を効率よく集めるのは、とても難しい状況です。医学は新たな発見が効率良くできるわけではなく、ひとつひとつ確かめながら発展していくので、正しい情報が得られるまでに時間がかかりかかります。簡単に正しい情報を得ることは難しいです。よって、テレビなどで情報を得るのも重要ですが、怖い場合にはテレビから情報を得るのは避けて、最低限の情報のニュースや自治体からの発表だけを参考にすることも重要です。過度な恐怖心が起こりにくい状況に自身の身を置いてもらえるとありがたいです。



最後に、8月中旬の時点ではこの新型コロナは無症状、もしくは軽症の方が大半です。しかし、一部が重症化すること、後遺症が出る可能性があるなど、厄介な面も持ち合わせています。インフルエンザの予防に少し工夫を加える必要がありそうですが、よく理解するとある程度予防できる可能性が高いということも知られています。以下の参考文献も参照して、ぜひ新型コロナを知ってもらえればと思います。そして、今後も引き続き、新型コロナ対策へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。みなさんとともにこの新型コロナを乗り越えたいと考えております。

院内感染防止委員会

参考文献

以下の資料はダウンロード可能です。一般の方向けにわかりやすく解説されています。

- 新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック 第2.2版
- 諏訪中央病院：新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書 前編・後編・働く人々編

リハビリガーデンが完成しました！

岡山県立興陽高等学校造園デザイン科の皆さんによる作庭です。

- 平成28年度
(きょうちくとう日時計 ～庭園の時を刻む～)
- 平成29年度(四季の庭、香りの庭)
- 平成30年度
(“もみ”の木広場、ハーブ香る森に続くトンネル)
- 令和元年度(鶴亀の庭、万葉の庭)

院内に素晴らしい庭園が出来上がりました。
ありがとうございました。

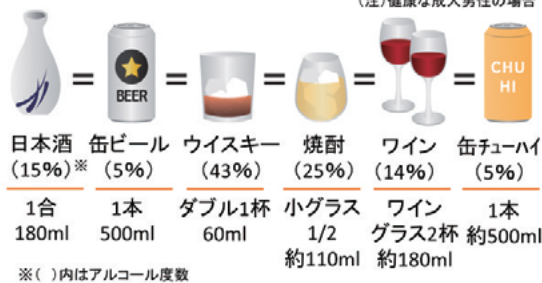


令和元年度「万葉の庭」

令和元年度「鶴亀の庭」

適切な飲酒量(エタノール20 g=2ドリンク)

(注)健康な成人男性の場合



出典:厚生労働省健康局生活習慣対策室

図1 岡山市こころの健康センターの資料を抜粋(前掲載せた図を改変して再録)

前回のきょうちくとうでは、適正飲酒を紹介し、適度な飲酒量は1日にアルコール20g、健康被害が出にくい飲酒量は40gまでとお伝えしました。計算式は

$$\left(\text{ml} \times \left(\% \times 0.8 \right) \right) \parallel$$
 アルコール量
 となります。0.8とはアルコールの比重です。
 最近、アルコール10gを1ドリンクと数えることが推奨されています。

「シリーズ依存症③」 食べ物カロリー、お酒はドリンクで！

アルコールの量を知ると便利！

これは、食べるものをカロリーに変換し、数字で把握することによく似ています。痩せようとする際にはこのカロリー計算が重要であることはよく知られています。同じように、減酒を目指す際にも摂取したアルコール量を計算し、日記などに記載することが有効とされています。最近ではスマートフォンの無料アプリがあり、簡単に記録できるようになっています。お酒の種類を選ぶだけで、アルコール量を自動で計算してくれるものもあり、非常に便利です。慣れると1日1〜2分の操作で手軽にお酒の管理ができます。スマートフォンといった機器の操作が苦手な方は、血压を記載する手帳などに毎日の飲酒量を記載するだけでも効果があります。このように、薬や治療だけでなく自身の工夫で減酒を試すことができることも知っておいていただけたらと思います。少しの工夫で、副作用もなく効果的にアルコール使用障害の予防ができます。自分だけでは減酒が難しいという方は、一度専

表1
飲酒量や休肝日の
てだすけをしてくれる

スマートフォンのアプリ

- うちなー節酒カレンダー
- 減酒につき
- 飲酒カレンダー！
減酒したい人のアプリ
- 休肝日記録

Web サイト

- SNAPPY-CAT

門機関へご相談いただくのも手です。個人的な見解ですが、9%の缶酎ハイ(いわゆるストロング系酎ハイ)を普段好んで飲んでおられる方は、特に上記の内容を気にかけていただく必要があると考えています。なぜなら、それらは350ml缶でアルコール約25g、500ml缶で36gとかなりのアルコール量を含んでいるからです。ウイスキーや日本酒、焼酎などのアルコール濃度の高いお酒と比べ、酎ハイはどうしても飲む量が多くなりがちです。気づかないうちに、危険な飲み方になっている場合があります。食事のカロリーを気にするように、是非お酒のドリンク(アルコール量)を意識していただければと思います。

外来担当医師

令和2年10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
●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 岡田 志保 田中 増郎 城戸 高志	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 池田 智香子 清水 裕摩 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作 井上 蓉子	武田 俊彦 石津 秀樹 安田 華枝	岡 沢郎 鷺田 健二 蜂谷 知彦 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) 堀井 茂男 田中 増郎	(アルコール初診) 山下 理英子				
	午後 (ペインクリニック) 石津 友子	(アルコール再診) 堀井 茂男	(もの忘れ) 石津 秀樹	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 田中 増郎 吉村 優作 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

慈主病院の理念

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、患者さまとご家族の信頼にたつ病院であること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、「慈主病院」下車(岡山駅より約30分)

