

きょうちくとう

夾竹桃



Summer

なつ

2021

Zikei Hospital PR Magazine
"OLEANDER"

精神医療における就労支援 ～こころのバリアフリーを支える～

アナフィラキシー

Withコロナ ～こころの元気を保つためには…～

禁煙外来のご案内

ZIKEI NEWS ●新入職員を迎えました

シリーズ【歯周病ってなあに?】～歯周病の理解を深めよう～

第3回『歯周病の原因』



精神医療における就労支援

～こころのバリアフリーを支える～



慈主病院 病棟医長
吉村 優作

こころのバリアフリー

地域精神医療では患者さんの地域生活を支えるとともに、本人が希望すれば就労などの社会復帰も視野に入れた支援が行われます。そして、患者さんの就労支援がうまくいくためには職場に「こころのバリアフリー」が広がることも大切です。こころのバリアフリーとは、障害の有無に関わらず、みんなが精神疾患への関心、正しい知識を持ち、偏見を持たず互いに支え合えることを指します(表)。

(表) こころのバリアフリーの大切な要素

正しい知識

- ① 精神疾患を自分に関係するものと考え(誰もがなりうるもの)
- ② 予防に関する知識(ストレスへの対処法)
- ③ 心の不調に早期に気づけること(認識)
- ④ 心の不調への正しい対応方法(相互の助け合い)

偏見を持たず、支え合う

- ⑤ 誤った知識、偏見にもとづかたくなな態度を持たないこと
- ⑥ 個性の違い、障害の有無に関わらず、お互いを理解・受容できること
- ⑦ 壁を作らず、交流すること(出会いは相互理解への第一歩)
- ⑧ みんなが社会の一員として、個性を尊重し、互いに支え合えること

患者さんが実際に安定して就労できている割合は日本ではまだ十分高くありません。その要因の一つに精神疾患に関する「知識不足」やそれに基づく「偏見」があると言われています。例えば、雇用者に知識不足や偏見があると、精神疾患をもった方の雇用への不安が強く、前向きになれないことや、労働者に精神面の健康問題が生じた時に適切な配慮ができないということが起こり得ます。さらに、患者さん自身が持つ「内なる偏見」のために、偏見や差別への恐れから就労活動を避け、社会的にひきこもってしまうことがあります。また、治療を受けていることを雇用者や同僚に伝えるのを避けた結果、就労上の適切な配慮や助けが得られないということも起きます。このように、知識不足や偏見は、職場の「こころのバリアフリー」を阻害してしまいます。

慈主病院の就労支援

慈主病院では、デイケアを中心に多職種チームで就労支援を行っています。デイケア内のグループ



医師、心理師、精神保健福祉士、看護師による就労支援のための多職種カンファレンスの様子

働く場・社会に精神疾患の理解が広がり、 偏見が軽減し、みんなが活躍できる世の中になること

や個別での就労準備、個々の患者さんの希望に沿った伴走型の支援を基本としています。患者さんの中には偏見・差別への不安や、病気のことを職場にどう伝えるべきかといった不安を抱く方も多く、そのような不安に寄り添い、意思決定を支援していくことも大切にしています。また、当院ではハローワークや職場へ支援者が同行する個別支援も行っています。雇用者への情報提供や職場訪問による定着支援を行い、患者さんも雇用者も安心して就労を継続できるような支援を目指しています。雇用者が不安や偏見を持つ背景には精神疾患に関する「知識不足」がある場合が多いとされます。雇用者側のニーズや不安に応える形で、求められれば精神医療の専門家として知識の提供や連携を積極的に行う姿勢が必要です。これは職場の「こころのバリアフリー」を支えることにもつながると考えています。

みんなに理解が広まることが大切

精神疾患を理解し偏見を持たないためには、正しい知識を持つとともに、実際に精神疾患にかかった経験をもつ当事者との交流が効果的だと分かっています。それは職場でも同様であり、実際に働く当事者と交流し共に働く機会をみんなが持てること、それ自体が職場全体の精神疾患への理解を高め、互いに支え合い安心して働けることにつながるはずです。

ストレス社会といわれる現代では、5人に1人が精神疾患にかかることとされ、誰にとっても無関係ではありません。働く場・社会に精神疾患の理解が広がり、偏見が軽減し、みんなが活躍できる世の中になることを願ってやみません。

[2020年(令和2年)7月7日(火) 山陽新聞朝刊掲載]

略歴 徳島大学医学部卒業。岡山市立市民病院、慈恵病院、川崎医科大学附属病院に勤務。ロンドン大学精神医学研究所に留学後、2017年から慈恵病院に勤務。医学博士。日本精神神経学会(専門医、指導医)、日本臨床精神神経薬理学会(専門医)などに所属。

どんな症状で、どういう注意が必要？

アナフィラキシー

コロナワクチン接種のニュースで「アナフィラキシー」という言葉をよく耳にします。

どんな症状で、どういう注意が必要なのでしょう？

アナフィラキシーとは、皮膚症状、消化器症状、呼吸器症状などが複数の臓器に同時に急激に出現する過敏反応です。コロナワクチン接種後に頻度は少ないものの、ショック状態になると命に関わるので早期の治療が必要です。(米国では接種100万回あたり4.5件、日本では81件が報告されています。(2021年3月時点))

症 状

初発症状 蕁麻疹・そう痒感、皮膚の紅潮・発赤など
まれに、皮膚症状は現れず、下記の症状から出現することがあります。

消化器症状 — 胃痛、吐き気、嘔吐、下痢

眼症状 — 視覚異常、視野狭窄

呼吸器症状 — 嚔声(しわがれ声・かすれ声) 鼻閉、くしゃみ、咽頭痛などの掻痒感、胸部の絞やく感、犬吠様咳そう、呼吸困難、喘鳴、チアノーゼ

循環器症状 — 頻脈、不整脈、血圧低下

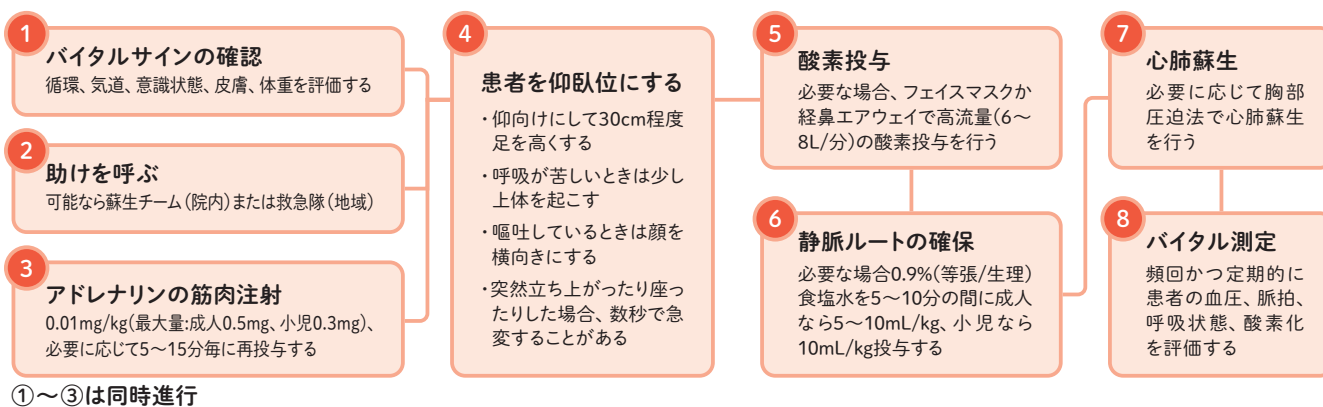
神経症状 — 不安、恐怖感、意識の混濁

原 因

アナフィラキシーの原因と疑われているのが、ワクチンに含まれている「ポリエチレングリコール(PEG)」という物質です。PEGは歯磨き粉や化粧品、医薬品などに使用されています。今回の接種では、過去にPEGなどの成分に対して重いアレルギー反応が出た経験のある人は接種が受けられません。

初 期 対 応

症状が出ても、血圧を上げたり、気管を広げる作用のあるアドレナリンをすぐに注射することで応急処置ができます。細かい対応は下の図を参照してください。



アナフィラキシーは接種後30分以内に生じることが多いです。また血管迷走神経反射による失神が起こる可能性もあります。その為、接種直後は背もたれのある椅子にゆっくり腰を掛けて15~30分間は体調の観察をすることが重要です。異常を感じたらすぐ、医療スタッフに助けを求めましょう。

参考文献：ファイザー HPコミュニティ筋注



新型コロナウイルスの拡大に伴い、巣ごもり生活でこれまで楽しんでいた外での買い物や友達との外食などの機会が減った方が多いのではないのでしょうか。変化の少ない生活から、これまでにないストレスを感じる方が増えてきています。ここでは、おうちの中でできる、簡単な心のメンテナンス方法をお伝えします。

1 簡単！おうちでできる、心のメンテナンス 意識的に気晴らしをして気分を変える

外出を控える生活が長くなった今日では、ストレスを発散できる場が減少し、無気力になってきた方がいるかもしれません。そういうときは意識して気晴らしを取り入れてみるとよいでしょう。

体が疲れているときや、抑うつが強いときは話が別ですが、すぐできる活動をすることで、じっとしているより気分が変化する場合があります。「いきなり活動と言われても思いつかない…」という方は、これまでにやってみて元気が出たこと、没頭できたことがあれば、どんな小さなことでもよいので書き出してみ、気分が沈んだ時にリストに書いたことを少しずつやってみてもよいでしょう。



2 簡単！おうちでできる、心のメンテナンス 人とのつながりを作っていく

感染を防ぐため家で過ごすことが増えると、人と会って話す機会が減っていきます。人との関わりが減ることは孤独とつながり、こころの健康に悪い影響をあたえます。

一人でためこんだ感情は人に話をする事でスッキリし、頭の中が整理されるかもしれません。電話やオンライン通話などを利用し、「心を元気にするために話をしてみよう」と意識しながら、人とやり取りをする機会を自分から作るとよいでしょう。また、自分以外のものとつながるという点で、ペットをかわいがること、植物を育てることもよいといわれています。



今回ご紹介したのはほんの一例ですが、こころの健康は少しの工夫を重ねることで維持できるものもあります。苦しい状況から元に戻るまで、皆さんの生活がより豊かになればと願っております。

禁煙外来 のご案内



2021年4月より禁煙外来を開設いたしました。

はじめに

2020年に健康増進法が完全施行され、病院や学校、飲食店など「多数の者が利用する施設」での喫煙が原則禁止となり、受動喫煙を防止するための罰則まで設けられました。愛煙家にとっては、とても肩身の狭い思いをしなければならない世の中へ変わりつつあります。またタバコの価格もどんどん値上がりし、吸い方によっては家計を圧迫するまでになっています。そもそもタバコが自分自

身や周囲の大切な人の健康を害するものであることを知らない人はいないでしょう。

ではなぜやめられないのでしょうか。
それは喫煙がニコチン依存症という病気だからです。



ニコチン依存症とは

喫煙するとタバコの中に含まれるニコチンという物質が数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質であるドパミンを放出させます。ドパミンが放出されることで、快感を味わい、また吸いたいという欲求が生まれます。その悪循環

に陥ることがニコチン依存症なのです。

したがって、風邪や腹痛と同様に意思や根性で治すことはとても難しいことなのです。しかし専門的な治療を受けることで完治が可能な病気と言えます。

費用

禁煙治療は一定の条件を満たし、医師がニコチン依存症の管理が必要と認めた場合に健康保険等が適用されます。なお、要件を満たさなくても、医師の判断により自由診療での治療も可能ですが、その際は全額自己負担となります。

禁煙治療の条件

以下のすべての条件を満たしている方は保険適用による禁煙治療の対象になります。

- ①ニコチン依存症を判定するテスト(TDS)が5点以上
- ②35歳以上の方はブリンクマン指数(一日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③ただちに禁煙することを希望している
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意している
- ⑤入院中ではない
- ⑥直近一年以内で保険適用の禁煙治療を受けていない

診察時間

毎週火曜日 午後(完全予約制)

呼気一酸化炭素濃度測定▶



あなたの「**タバコをやめたい**」をサポートいたします。

まずはお電話でご相談ください。

問い合わせ先

TEL 086-262-1191(代表)
月～金 8:30～17:30(祝日・年末年始を除く)

新入職員を 迎えました

新型コロナウイルス感染症対策のため広い会場で新人オリエンテーションを行いました。



感染対策研修

シリーズ【歯周病ってなあに？】～歯周病の理解を深めよう～ 第3回 『歯周病の原因』

いよいよ第3回ですが、今回は歯周病の原因についてお話したいと思います。それではおさらいを含めて勉強していきましょう！

歯周病(歯槽膿漏)ってどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないでいると、ここに多くの細菌が停滞し(歯垢の蓄積)歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)。

そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまうのです。

歯周病の原因

お口の中にはおよそ300～500種類の細菌が住んでいます。

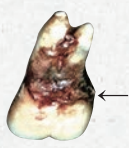
これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取したりすると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっきます。

これを歯垢(プラーク)と言い、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。

この歯垢1mgの中には10億個の細菌が住みついていると言われ【図1】、もし歯や歯周病を引き起こします。その中でも歯周病を引き起こす細菌が特異的に存在していることが解明されています。

歯周病とは、この歯垢の中の細菌によって歯

肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです、結果的に歯を失う原因となります。



【図2】歯石

歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石【図2】と言われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。これはブラッシングだけでは取り除くことができません。この歯石の中や周りに更に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。

ちなみに次のことも歯周病を進行させる因子となります。

①歯ぎしり、くいしばり、かみしめ ②不適合な冠や義歯 ③不規則な食習慣 ④喫煙 ⑤ストレス ⑥全身疾患(糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常) ⑦薬の長期服用

いかがだったでしょうか。そうです。ずばり歯周病の原因はプラークです。しっかりとブラッシングをして歯周病にならないようにしましょう！



【図1】プラークの電子顕微鏡写真



外来担当医師

完全予約制

令和3年7月1日現在

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
- 禁煙
- 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 城戸 高志	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 池田 智香子 齊藤 永実 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作	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	(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 (禁煙) 山下 理英子	(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 吉村 優作 山下 理英子	

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

ヒューマンズ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

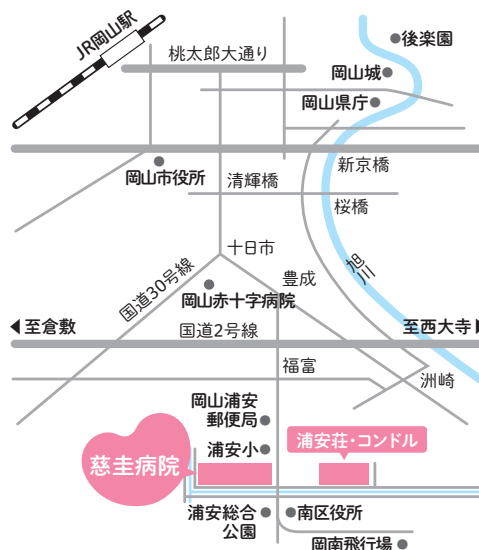
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

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)



お問い合わせ

☎(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ホームページもご覧ください <http://www.zikei.or.jp/>