

“うつ病の基本知識”

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。「うつ病が増えている」の背景には、下記のようなさまざまな理由が考えられます。

- うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- 社会・経済的など環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- うつ病の診断基準の解釈が広がっている

出展元：厚生労働省ホームページより

K-style

Vol.50
2017 春号

[特集] うつ病

- 診療科紹介 リウマチ・膠原病科 ● 声の箱(投書箱)
- 「腰痛」について ● イベントのご案内 ● 次号予告
- 連携医療機関のご案内 ● お知らせ

今号特集
うつ病
うつ病は心の風邪?

風邪は誰もがかかるものです。同じように、うつ病は誰でもなることがわかってきました。「うつ病は心が弱い人がなる特別な病気ではないか」とか「うつ病になったのは本人が悪いからだ」といわれることもありますが、それは誤解です。また、うつ病で病院にかかるのはなかなか勇氣のいることも多いと思いますが、「心の風邪」と思えば早めに受診して相談しようという気持ちになるでしょう。ただ、うつ病は風邪のように安静にしていれば数日で治るものではありません。「自分が皆に迷惑をかけている」とか「自分はダメな人間だ」と悲観的に思い込みやすく、時には「いつそのこと自分なんかいない方がいい」という考えさえ浮かんでくることもあります。つまり、風邪のように誰でもなる病気ですが、風邪のような軽さではなく、じつくりと治していかなければならない病気なのです。



川崎医科大学附属病院 心療科
北村 直也 医師
Kitamura Naoya

その辛さはうつ病?

だれでも悲しいできごとがあれば気分が落ち込みますし、寝られなくなったり、食事が摂れなくなったりしますが、これは自然な反応であり、うつ病ではありません。悲しいできごとの程度によって落ち込みの深さや期間に差があるものの、ほとんどは時間とともに元気になっていきます。その中のわずかな人がうつ病に進んでいきます。

うつ病で重要な症状は「憂うつで、億劫な気持ち」と「元気な時なら楽しめたものが楽しめない」ことが、一日中、毎日続くことです。うつ病の症状はこのような「気分」だけでなく、思考力・集中力が落ちる、意欲・活力が落ちる、といった症状も毎日続きます。もし、自分や家族にこのような症状が続き、なかなか良くならない場合は、かかりつけの医院や、心療科、精神科に是非ご相談ください。

ストレスとの付き合い方

日常生活にストレスはつきものです。ストレスに耐える力(ストレス耐性)は人によって違いますが、その限界を超えるような状態が続くと、だれでもうつ病になります。自分のストレスの溜まり具合を意識し、それが限界を超えないように対処することが大切です。うつ病になる前のサインとして、疲れが取れない、休みの日に気分転換ができない、疲れているのに眠れないといった症状が出現しますが、これらはストレス対処が不十分な状態と考えられます。

普段の生活の中でできるストレス対処法

悩みや心配ごとを誰かに話して、「話を聞いてもらえた」「辛さを分かってもらえた」と感じるとは、ストレスを和らげる効果があります。「こんな話をしたらおかしいと思われるかも」「迷惑をかけたくない」と感じて、話ができないと思われる人もいらっしゃるでしょう。ですが、そもそも誰もがストレスを抱えています。自分が相談されたら話を聞く、自分がつらい時には話を聞いてもらう、そういった人間関係こそがうつ病を予防するのに大切です。

また短期間で解決できない問題や、遠い将来の問題などを考え悩み続けることは、ストレスを増やします。気分転換や運動、楽しみを持つなど、心配ことから離れて他のことに集中することもストレス対処には大切です。

うつ病チェックリスト

- 自分が気づく変化**
 - 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
 - 何事にも興味がわかず、楽しくない
 - 疲れやすく、元気がない(だるい)
 - 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
 - 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
 - 食欲がなくなる
 - 人に会いたくなくなる
 - 自分はダメな人間だと思う
- 周囲が気づく変化**
 - 以前と比べて表情が暗く、元気がない
 - 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
 - 周囲との交流を避けるようになる
 - 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
 - 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

もし気になる所があったら…
早めに医療機関(かかりつけの医院、心療科、精神科)などで相談ください。

診療科のご紹介

リウマチ・膠原病科



リウマチ・膠原病科スタッフ
(左から5人目が守田部長)

リウマチ・膠原病科は、リウマチ性疾患・膠原病・自己免疫疾患を幅広く診療しています。関節リウマチは「高齢者の病気」と誤解されることもありますが、実際は発症のピークが40代です。また全体の3割以上が20～30代と若く、女性が9割を占めています。関節の腫れが全く認められない時期でも、関節内ではすでに強い炎症を起していることがあり、リウマチの早期診断には「関節超音波検査」が有用です。ただし、他の膠原病や、悪性腫瘍・感染症に関連して関節炎が発症することもありますので、診断には注意が必要です。最善の医療を提供するために、大学病院の特長を活用し、多くの医師やメディカルスタッフが、患者さんの意思を尊重しながら診断や治療方針の決定に関わるよう日々努めています。

PROFILE
リウマチ・膠原病科のホームページはこちら
詳細はホームページをご覧ください。
<https://www.kawasaki-m.ac.jp/rheumatology/>

気になる! 腰痛について

川崎医科大学附属病院
整形外科 副部長 中西一夫

整形外科医は腰痛を治せない?



「腰」という字は、「月」(からだ)の「要」(かなめ)と書き、人間は二足歩行になつてから何千年もの間、「腰痛」と闘ってきました。現代においても日本の症状別有訴者率は男性1位、女性2位が腰痛です。しかも、小児から成人、壮年、高齢者の幅広い年齢層に起こり、生涯に一度は腰痛を経験する生涯罹患率は70~90%と高いのです。

また最近、椎間板ヘルニアや腰部脊柱狭窄症といった原因がわかる腰痛が全体の15%しかないという報告を、85%は原因のわからない腰痛(非特異的腰痛)であると誇張して伝えられ、腰痛は治らない、整形外科医は腰痛を治せないと思われがちです。しかし、腰痛は丁寧な診察によつて多くは原因が特定でき、治療に結びつくことが多いのです。



腰痛の原因

「急性腰痛」いわゆる「ぎっくり腰」のような誘因(負荷や外傷などのきっかけ)があるものに関しては、その数秒以内もしくは数分以内に腰痛が起こります。しかし、誘因や腰に明らかな原因がなくても腰痛は起こります。逆に腰に原因のない腰痛は危険な腰痛のこともあります。また、腰痛患者の約7~10%が慢性化するというデータもあります。腰痛は急性、慢性に限らず精神や身体にさまざまな二次的な変化を引き起こします。活動性の低下、倦怠感、不眠、孤独感やうつなどもそうです。日常生活動作や生活の質は大きく損なわれます。このような難解な腰痛に対して、現在では多職種によるリエゾン治療によつて治療が行われるようになりました。整形外科だけでなく、泌尿器科、婦人科、消化器内科、リハビリ科、精神科など複数の領域のさまざまな病態に対応するために、チームによる集学的な治療です。これは一般的に大病院や総合病院で行われます。皆さんも「腰痛は治らない」と諦めないで、相談することをお勧めいたします。

腰痛は「アラーム」です。アラームには二種類あります。まずは、体が疲れて休めて欲しいと望んでいるアラームです。これは問題ありません。次に、体に異常が起つて、危険を知らせるアラームです。これを放つておいたらのちのち大変なことになるかもしれません。左記の項目に当てはまる腰痛は危険を知らせるアラームです。



- 項目に一つでも当てはまる腰痛があれば、病院を受診しましょう!
- 腰痛の原因がはっきりしない
 - 安眠時にも痛みがある、夜中に痛みで目が覚める
 - 発熱や腰痛など他の症状を伴う
 - 最近体重が減少している
 - 痛みが1か月以上続いている

川崎医科大学附属病院
リハビリテーションセンター
理学療法士 杉優子

腰痛の予防について

腰痛の再発と予防に向けた、適切な運動と日常生活の注意点についてご紹介します。

腰に負担のない姿勢をとるためには、腰を支えている、お腹背中・お尻・太ももの筋肉の柔軟性と筋力を鍛えることが重要です。正しく筋肉を動かして安全に運動を行いましょう。まず、それぞれの筋肉のストレッチをして、リラックスした状態でいきましょう。次に、腰に負担をかけない運動(腹式呼吸や骨盤の運動)から始め、深層筋(お腹の奥にある筋肉)に力を入れる運動を行います。腰痛がないことを確かめながら、徐々に運動の負荷を上げていきます。運動で大切なことは、どの部分を鍛えているのか意識しながら行うことです。また、日常生活動作では、運動の効果が期待できませんので、少なくとも週2~3回程度の運動を無理せずに行いましょう。くれぐれも、腰痛になつてから運動をするのではなく、腰痛がある時は安静を保つてください。

日常生活動作での注意点は、同じ姿勢を長く保たないようにして、姿勢を変えたり体を少し動かすだけでも腰の負担は軽減されます。日頃から、腰に負担のかからない姿勢を意識して過ごしましょう。

Let's Try! 腰痛予防体操 無理のない範囲で、できる体操からしてみましょう!

背中・お尻・太もも(裏)ストレッチ

- 片膝をゆっくり胸に近づけ10秒保ちます。
- 両膝をゆっくり胸に近づけ10秒保ちます。

足のつけ根・太ももストレッチ

- 足の裏を合わせ、膝をゆっくりと外へ開きます。(10秒間保持)

わき腹・太もも(外)ストレッチ

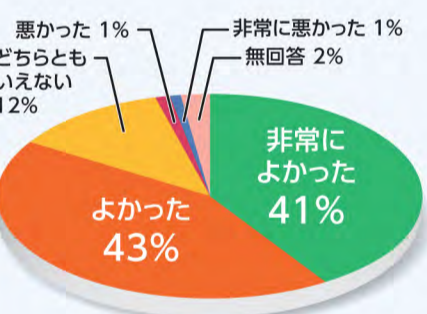
- 肩は床に付け、頭と膝を反対の向きに倒します。(10秒間保持)

骨盤の運動

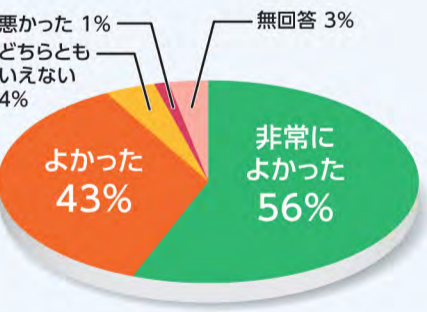
- 腰骨を床に押しつけ、そのままお尻を軽く持ち上げ、骨盤を動かします。

Q.この病院にきてよかったと思いませんか。

対象者 外来患者の皆さん(3,835人)
調査期間 平成28年10月12日~平成28年10月18日



対象者 入院患者(退院)の皆さん(337人)
調査期間 平成28年10月1日~平成28年10月28日



※集計結果は病院HP・本館2階の掲示板にも掲示しています。

平成28年度 患者満足度調査の集計結果報告

患者満足度調査は、患者の皆さんのより良い病院づくりとサービス向上を目指して、毎年実施しています。患者さんからいただいた貴重なご意見、ご要望はぜひ今後の更なる患者サービス向上に役立てて参りたいと思っております。

声の箱 (投書箱) NO.4

文書の受付、書類に記入する間、ずっと立っているのはつらい。座って書くようにできないか。

文書受付では、中庭側に長机と椅子、ボールペン、用紙をセットして、座って書いていただけるように設置しております。ご利用ください。

患者さんの声②
杖を立てる物を設置して欲しい。杖が倒れると取ることができない。
「ご不便をおかけしました。外来のエリア(診察室を含む)に杖ホルダーを設置しました。また、トイレ内では荷物掛け用のフックを杖ホルダーとしてご利用ください。」



当院では皆さんのご意見やご要望を反映し、よい病院作りを推進するために「声の箱」を設置しています。寄せられたご質問と回答を紹介します。

- ### 設置場所
- 本館2階(入院受付横)
 - 北館2階(エレベーターホール横)
 - 病棟デイルーム
 - 各階(西館棟は奇数、本館棟は偶数階に設置)

連携医療機関のご案内

平成13年4月に津山市河辺において診療所を開設し、救急医療を始め、内科疾患(肝臓病、消化器、高血圧、糖尿病)を中心に各種検査検査を施行しております。

平成27年からは、より充実した医療をご提供させて頂くために、透視設備を新たに整えました。主な検査として経鼻内視鏡、超音波(甲状腺・頸動脈・乳房腹部)、レントゲン・24時間心電図・骨密度測定、眼底カメラ・睡眠時無呼吸・7日間連続血糖測定等と多彩な疾患に対応できる医療を目指し地域医療の発展に貢献させて頂ければと考えております。

所在地 〒708-0842 岡山県津山市河辺933-3
お問い合わせ TEL 0868-21-0033 FAX 0868-21-0005
HP http://www.ohumi-clinic.or.jp/
院長 大海 庸世 先生 休診日 水曜・土曜午後、日曜日、祝日

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
15:00-18:00	○	○	—	○	○	—



※急患 随時受け付けます。
※往診致します。
※透視治療時間は別途。

イベントのご案内

5月12日 金曜日
病院の日・看護の日・看護週間
日時 平成29年5月12日(金)10:00~15:00
場所 本館棟8階 大講堂ホワイエ
週間行事内容
【ミニ講座】テーマ「脳卒中知っているかい」
1回15分程度のDVD鑑賞
【各種コーナー】10:00~15:00
■相談コーナー ケアマネージャーによる面談
■計測コーナー 血圧・体脂肪・骨密度
■展示コーナー 院内学級の生徒の作品、福祉介護用品展示、他
参加費 無料
事前申込 不要
対象 一般
お問合わせ 川崎医科大学附属病院 看護部 看護管理室 086-462-1111

6月17日 土曜日
平成29年度 第1回 川崎医療短期大学 公開講座
食べる楽しみを大切に
~低栄養状態を知り介護予防につなげよう~
日時 平成29年6月17日(土)10:00~11:30
場所 川崎医療短期大学 体育館101教室
対象 一般
申込み・お問合わせ 川崎医療短期大学 公開講座係 086-464-1032 詳細ホームページ http://www.kawasaki-m.ac.jp/jc/kouza/kouza.html
参加費 無料
事前申込 有

お知らせ

毎月第1水曜日
がんサロンのご案内
患者さんやそのご家族の方同士でお話してみませんか。不安な気持ちを一人で抱えず、そつとお話ができる場所としてご利用ください。院内スタッフ(医師・看護師・患者診療支援センター職員など)も在室しています。
平成29年度の開催日 平成29年4月5日・5月10日・6月7日・7月5日・8月2日・9月6日・10月4日・11月1日・12月6日(平成29年5月は第2水曜日)
平成30年1月10日・2月7日・3月7日(平成30年1月は第2水曜日)
※都合により変更する場合があります。
参加費 無料
事前申込 不要
場所 病院本館2階 セミナー室1
対象 がん患者さんやそのご家族の方

次号予告

Main 睡眠時無呼吸症候群
【診療科紹介】患者診療支援センター
・「歯周病」について・病院の疑問解消!あれこれ
・連携医療機関のご案内・イベントのご案内・次号予告
掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

