



第1回  
院長コラム みぢかなこころの病

精神科や心療内科では、さまざまなこころの病気の方の治療にあたっています。それぞれ気の持ちようでなんとかなるかといえば、なんともならない場合もあります。ここでは、みぢかなこころの病気についてご紹介していこうと思います。

### 1 社交不安症

社交不安症は、古くは対人恐怖症と言われていた病気がほぼあてはまります。人前に立つとき、多かれ少なかれ誰でも緊張しますが、それが過度だと、人前に立つと考えるだけでも不安で具合が悪くなります。そうこうするうちに、できるだけ人前に立つのを避けるようになってしまいます。あるいは、自分の仕草や服装を気にするのは悪いことではありませんが、気になりすぎると、みんなに自分の仕草や服装を馬鹿にされるのではないかと気になり、身支度に過度に時間がかかってしまったり、注目を浴びるのでないかと心配して顔を上げることもできず、おどおどして過ごしたりする人もいます。

国際的な診断基準(DSM-5)では、主な症状として以下の症状をあげています。

A. 他者の注視を浴びる可能性のある1つ以上の社交場面に対する、著しい恐怖または不安。例として、社交的なやり取り(例:雑談すること、よく知らない人に会うこと)、見られること(例:食べたり飲んだりす



ること)、他者の前で何らかの動作をすること(例:談話をすること)が含まれる。

B. その人は、ある振る舞いをするか、または不安症状を見せることが、否定的な評価を受けることになることを恐れている(すなわち、恥をかいたり恥ずかしい思いをするだろう、拒絶されたり、他者の迷惑になるだろう)。

C. その社会的状況はほとんど常に恐怖または不安を誘発する。

D. その社会的状況は回避され、または、強い恐怖または不安を感じながら耐え忍ばれる



軽いものであれば、同じような恐怖や不安を感じることは誰にでもあることですが、あまりにも恐怖や不安が強いと社会生活に支障をきたすこととなります。

どれくらいの方がこのような症状に苦しんでいるのか、報告にもよりますが、生涯有病率(調査時点までに診断基準を満たしたことがある人の割合)で2~12%と報告されています。これはうつ病の7~8%と比較してもかなり高い率です。しかし、実際

にはうつ病の方とくらべて半分ほどの方しか医療機関に相談されていないのが実情です。

社交不安症の方がうつ病になる確率は、社交不安症でない方とくらべて約3倍と言われており、順番として

は先に社交不安症があって、その後うつ病になる方が多いですので、社交不安症に対処することでうつ病を予防できる可能性があります。

次回にもご期待ください！



## 第2回「認知症の方を支える家族の集い」を開催しました



令和元年10月4日(金)に第2回の「認知症の方を支える家族の集い」が開催され、14名の方が参加されました。前回の集いでは「車の免許返納をさせるにはどうしたら良いだろう」などの、家族の切実な声が聴かれました。今回は、当院の渡邊薬局長より「知って得する高齢者とクスリのお話」というテーマでわかりやすいお話がされた後に、「その時の気分でなかなかクスリを飲んでもらえない。どうしたら飲んでもらえるだろう」というお悩みがきかれました。病院での対応など、認知症認定看護師からも少しアドバイスを差し上げました。

同じような悩みを抱えているご家族が、お茶を飲みながらお話しできる場です。どなたでもお気軽に参加できますので、次回はあなたもぜひ参加してみませんか？



参加者の皆さんと一緒にクスリについて考える良い機会となりました

## 医師による禁煙治療を受けてみませんか？

禁煙したいけど、どうしてもタバコがやめられない・・・。

禁煙に挑戦しても、いつも途中で挫折・・・。

禁煙は、自分ひとりではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙を続けてみませんか？

この機会に「禁煙外来」を訪ねてみてください。医師が個々の患者さまに適した禁煙治療を行います。

### 「禁煙外来」ではどんなことをするの？

- 1 ニコチン依存症かどうかチェックします。
- 2 呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。
- 3 禁煙方法などのアドバイスをします。
- 4 禁煙治療の補助薬を処方します。



スモーカーライザー  
呼気中の一酸化炭素濃度を測定する機器で、禁煙外来で使用します。

禁煙外来では、医師が、あなたの喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守ります。

禁煙中の症状（離脱症状）が起こっても、診察で相談できるので、うまく続けていくことができます。

条件を満たせば、保険診療も可能です。

お気軽に看護師にご相談ください



編集後記：5年半ぶりにやっと発行できました。  
これからも続きますように。(Y)