

オホーツク海の日の出

こころの和と輪

診療案内

診療科目
精神科・心療内科

診察時間
月～金 9:00～12:30
火～木 13:30～17:00

休診日
土・日・祝祭日・年末年始



北海道立向陽ヶ丘病院



<https://kouyougaoka.hospital.pref.hokkaido.lg.jp/>
〒093-0084 北海道網走市向陽ヶ丘 1-5-1
TEL0152-43-4138(代) FAX0152-43-4365

1月4日仕事始め

皆さま、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

去年は、COVID-19が5月に感染症2類から5類に変更となり、3年続いたコロナ禍からようやく世の中がコロナ前にもどってまいりました。

日常生活では、マスク生活から



ようやく開放され、対面での会話も出来るようになってきております。

一方で、病院の待合室や

外来など人が密集するところでは、感染症はCOVID-19だけではなく、引き続きマスク着用にご協力をお願いしていくことになりそうです。



また、入院患者には御高齢の方も多く、面会の制限や感染症検査への御協力は引き続きお願い致します。

私事と致しましては、4月に3年ぶりに当院に戻ら

せていただき、人口減、高齢化の地域の現状にどの様に対応していくのがよいのか、模索する1年でした。

世界情勢は未だ混沌としておりますが、地域に根ざした精神科医療の基幹病院として、職員一同貢献して参ります。

皆さまにとって幸多き一年になりますこと心より祈念いたします。



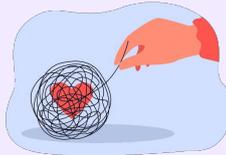
院長 藤井 泰

みちかなこころの問題 **不安症**

主な不安症には、**社交不安症**、**パニック症**、**全般不安症**があります。

どれくらいの方がこのような症状に苦しんでいらっしゃるのか、日本の調査では、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

社交不安症 1.8%、
パニック症 1.8%、
全般不安症 1.6%、
限局性恐怖症 3.0%、
いずれかの不安症 4.2%



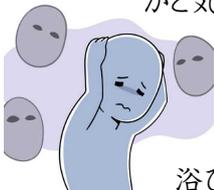
と報告されています。

これはうつ病の 5.7%と比較すると少ないものの、決して珍しいものではないことがわかります。

しかし、うつ病と比較して、不安症の方は半分くらいしか実際に医療機関に相談されていないのが実情です。

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たりします。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。

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しょうが、あまりにも恐怖

や不安が強いと普通の生活に支障をきたすことになります。



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、社交不安症の発症年齢は思春期から青年期が多く、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。

2 パニック症

パニック症の方は、すでにいろいろな科を受診され、特に問題が見つからず、最終的に、精神科や心療内科にいら



つしゃることが多いです。

症状としては、突然襲ってくる動悸や発汗、息苦しさで「このまま死んでしまうのではないか」「どうにかなってしまうのではないか」といった強い恐怖感・不安感を伴うパニック発作を特徴とします。

発作を繰り返すうちに、また同じような発作がおこるのではないかと不安(予期不安といいます)から、発作がおこった状況や場所に行けなくなり日常生活に支障をきたすこともあります。

身体的に問題がない

ということは重要で、

動悸や発汗、

息苦しさは、心筋梗塞のような心臓の病気や喘息のような呼吸器の病気、脳梗塞のような脳血管の病気でもおこりえますので、何かこれまでに病気をお持ちの方や、これまでに持病がなく、初めてこのような症状を経験された方は、身体の病気から来ているか調べる必要があるでしょう。



身体の病気とは関係なく、

同じような症状を繰り返す場合、

パニック症の可能性が高いです。

ひとくちにパニック発作といっても多彩な身体症状、精神症状を呈します。2回以上パニック発作があり、次の発作が起こることへの不安や発作の結果に対する不安(心臓発作がおこるのではないかと、どうにかなってしまうのではないかなど)あるいは、発作に関連した行動の変化(運動や不慣れた場所を避けるなど)が1ヶ月以上

身体の病気から、
症状が出ていないか?



調べる必要があるでしょう!!

続く場合にはパニック症と診断します。

パニック発作がおこった場所(公共の交通機関、広い場所など)や状況(人混み、閉鎖的な空間など)などを避ける広場恐怖を伴うことも多いです。



パニック症は青年期以降に発症することが多く、

約半分の方がうつ病を併存していると言われており、併存している方の4割がパニック症のあとにうつ病を発症しますが、6割の方は同時あるいはうつ病のあとにパニック症を発症します。純粋にパニック症だけの方も多ですが、うつ病がかくれているか検討することも重要となっています。

3 全般不安症

全般不安症は、慢性的にコントロール出来ない「心配」を中心とする病気です。心配によって、



十分な睡眠がとれなくなったり、筋肉が緊張して凝ったり、集中できなくなることで、深刻な社会的・職業的機能の障害を起こしたり、他の精神疾患に発展したりすると考えられています。「心配」はうつ病や他の不安症、病気不安症などでもみられる症状なので、どうしてもより目立つ他の病気として対処される傾向があります。

全般不安症の中心症状は、多数のことへの制御不能で過剰な不安と心配ですが、

- 落ち着きのなさ
- 緊張感又は神経の高ぶり
- 疲労しやすいこと
- 集中困難
- 心が空白になること
- 怒りっぽさ
- 筋肉の緊張
- 睡眠障害



などの症状が半年以上続いている場合、全般不安症を疑います。

全般不安症のみに特徴的な症状はなく、社交不安症、パニック症などの不安症、うつ病、アルコール症を合併しやすいことが知られています。

適度な不安は、むしろ学業や仕事上の成績を向上させることがあります。過度の不安は、時間とやる気を消耗させ、注意力が低下し、成績を大きく下げる原因となり得ます。

色々な身体の症状があるため、精神科や心療内科以外の科に受診されることが多いですが、明らかな身体の問題を認めない場合には、疑ってみる必要があります。



いずれの不安症も治療法がいろいろと研究されており、有効な薬剤も開発されています。

自分にあてはまると思われる場合には、精神科や心療内科への受診も御検討下さい。



地域と精神科医療の多職種連携研修会

質問や日頃の思いなどをはなし、課題の共有も行いました。

精神障害にも対応した連携に向け、それぞれの役割を知り、自身の役割についても考えることができる良い機会となりました。



2023年11月10日(金)、当院の多目的ホールで、テーマを精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築に向けてとし、北海道網走保健所が主催となり「地域と精神科医療の多職種連携研修交流会」が開催されました。

管内1市4町の保健所・訪問看護ステーション職員や相談支援専門員、当院の職員などたくさんの方々が参加し、講義のほかグループワークを行いました。参加者は、お互いの顔が見える連携促進に向け



講義「にも包括が目指すもの～関係機関の役割～」



グループワークの様子

心理検査ってなに？

① 心理検査って何？

心理検査とは知能や発達水準、パーソナリティを客観的に評価するための検査です。主なものには知能検査、認知機能検査、発達障害検査、人格検査などがあります。

② どんなことをするの？

心理検査は心理士が担当します。あらかじめ決められた問題を解いてもらいます。話すことや書くこと、手先を使う作業が中心となり、運動的な検査は行いません。



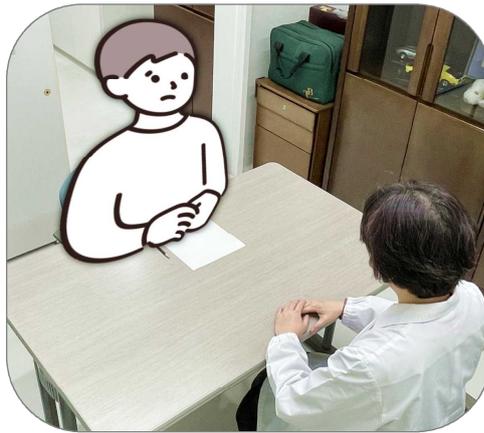
③ 時間がかかるの？

検査内容によって異なります。短いもので約30分です。いくつかの検査を組み合わせる場合は、2日に分けて来院していただく場合もあります。



④ 何がわかるの？

知能指数（IQ）、もの忘れの程度（認知機能）、発達障害の傾向などを知ることができます。診断や生活支援の補助的資料として活用されるほか、自己理解を深めたり、日常生活や対人関係の改善に役立てることができます。



⑤ 問診とは違うの？

問診とは医師や看護師が症状や既往歴などを聞くことです。心理検査でも心理士が症状などを確認することがありますが、お話を聞くことよりも心理検査の実施が中心となります。



⑥ 見当識って何ですか？

見当識とは、現在の日時や場所、自分や周囲の人のことを把握し理解する能力のことです。認知機能が低下したり精神疾患を発症すると見当識に問題が生じる場合があります。



⑦ 検査を受けたいです。どうしたらいいですか？

当院では知能検査、認知機能検査、発達障害検査を行っています。心理検査は医師の指示に基づいて行われるため、医師の診察が必要となります。心理検査を希望される場合は医師または他の医療スタッフにご相談ください。



臨床心理室 小野久美子



クリスマス演奏会

菱山先生のギターリードでクリスマスソングを楽しく歌いました



クリスマス行事食

【編集後記】 元旦からテレビなどを見ていると、気持ちが上がりず漠然とした、不安を感じている自分に気がつきました。「ここは大丈夫だろうか、何かあったらどうしよう」等です。しかし、適度の不安は悪いことでもないみたいで

ここで、「大丈夫になるための準備はなんだろう？」と考え、その1つとしてランタンを購入しました。少し気持ちを切り替えることに成功です。新しい年を迎え、全て



順風満帆に進むことはありません。1つずつ、時には周りの人たちの力も借りて、また1年を過ごしていこうと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。(N)

