

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

# Link

vol.09 秋号

take free

ご自由にお持ち帰りください



特集

未来に勇気と希望を!!

精神科医療を取り巻く環境





# 未来に勇気と希望を!!

ストレス社会と言われる現代の日本。エネルギーな人たちが政治や経済を主導し、能力主義、成果主義と言われる時代、それについて行けずストレスを抱え、うつ病などを発症する患者が増加しています。ストレス社会の背景には何があるのでしょうか。  
長年、精神科医療に携わってきた佐伯保養院の廣瀬就信院長に、社会の変化と精神疾患がどのように関係しているのか、お話を伺いました。

佐伯保養院 院長  
廣瀬 就信



## ―社会の変化と精神疾患には、どのような関連があるのでしょうか。―

大きな変化があったのは、高度成長期とバブル崩壊期です。1950年代～1970年代（昭和30年～45年）の高度成長期には、「高学歴高収入」を目指し、子どもの将来のため、いい学校へ入れることを心の支えに、懸命に働くことが時代の風潮としてありました。この頃の日本人は、勤勉で働き者、大家族で支えあい、会社のためや、家族のためにという組織への帰属意識が高かったと感じます。仲間意識が強く「連帯感」があった時代と言えるでしょう。

しかしながら、一生懸命育てた子どもは都会で就職し、両親だけが地元に残り、大家族から核家族そして夫婦家族へと形態が縮小し、1990年代（平成3年頃）のバブル崩壊期以降、いわゆる「個族（孤族）」

の孤独な時代へと変わってきました。これまでの「連帯感」の意識が「孤独感」へと変わったのです。すべてを一人で抱え込むようになり悩みを相談できずストレスが増える、コンビニなど24時間営業の普及で生活リズムが乱れて不眠になる、一人暮らしで支援が得られず孤独死の不安が募るなど、心の健康が蝕まれ、精神疾患が増加する要因となりました。

また、近年では、心療内科や心のクリニックなど、精神科の形態の変化や偏見の減少、心のケアに入れる企業の増加など、受診しやすい環境となりました。老若男女問わずストレスを抱える時代になり、精神科を受診する患者が増えてきているのが現状です。

特集 精神科医療を取り巻く環境  
未来に勇気と希望を!!



| ライフ<br>ステージ | こころの発達                                                                              | 取り巻く環境                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 乳児期         | 母と子が一体化した共生段階から始まる。生後半年ぐらいから一方的に抱っこされるだけでなく自分から働きかけ、少しずつ分離が進む。同時に情緒も発達していく。         | 親との関係が主であり、親との関係を安定させていくことから他者との基本的信頼感を身に付ける。                              |
| 幼児期         | 精神的・身体的に親から分離し、個人の力を確立していく時期である。時間的・空間的に自分の状況を把握し、言葉での交流を身に付けていく。好奇心ができてきて自発的になる。   | 公園や幼稚園、保育園に行くなど、同年代の子どもたちに関わるようになる。親との関係とともに、他の大人や子どもへの関心が大きくなっていく。        |
| 学童期         | 論理的な思考を身に付けていくと同時に、自分なりに頑張っ<br>て達成感を得るという体験を積み重ねる時期である。                             | 家庭と学校が生活の中で大きな比重を占めている。同年代の<br>集団活動への適応がそれ以前の時期よりも強く求められる。                 |
| 思春期<br>青年期  | 多面的に物事を見るようになり、自身を振り返ったり相手の気<br>持ちを推察したりする時期である。自己の確立を目指して、改<br>めて精神的に親離れをする時期でもある。 | 家族と暮らして学校に通っている場合が多いが、生活の<br>中では同年代の友人関係の比重が大きくなる。異性を意識し<br>た交際を体験する。      |
| 成人期         | 特定の異性と親しくなることで、相手のことを尊重し、大切に<br>思う気持ちを育てる時期。また、子どもや若い人たちに知識や<br>愛情、経験を伝えていく。        | 結婚して家庭を持つ人が多い時期。その一方で、職場など家<br>庭の外でも責任が増えてくる。一定の収入を確保して生活を<br>支えることが求められる。 |
| 老年期         | 体力の衰えを受け入れる。それと同時に今までの人生を振り<br>返り、自分を肯定する時期。                                        | 仕事・収入の減少に適応する。夫・妻など親しい人々の死を<br>経験する一方で、周りの人たちと明るい関係をつくる。                   |

「理念の「伴走」に込められた  
思いを教えてください。」

価値には、モノを作る(創る)創造価値、  
いろいろなことを体験して得られる体験  
価値、スポーツなどで感動して得られる態  
度価値、また例えばその人がいるだけ、生  
きているだけで幸せと感じたりする存在  
価値などがあります。私たちは、精神障害  
者が社会の価値観にとらわれることなく、  
その人らしい生き方の中で、これらの価値  
が見出せるよう、「伴走」していくことを心  
掛けています。佐伯保健院では、患者さん  
やそのご家族が主役です。私たちは彼らの  
目的が叶えられるよう、未来に生きる「勇  
気」と「希望」が持てるように、寄り添い  
ながら、患者さん一人ひとりに合ったペー  
スで伴走していきます。

に支援します。生育歴や病気になる前の性  
格、家族構成や仕事など、時間をかけて診  
察を行い、患者さんの思いに耳を傾け(傾  
聴)、受け入れ(受容)、共感・協働すること  
によって、ありのままの姿を受け入れるこ  
とから始まります。共に生活をしながら治療  
を行い、「生きていてよかった」と生きる  
価値を感じて生活できるようにサポート  
していくことが精神科医療だと考えます。

国の方針は、精神障害者の完全な自立と  
経済的自立を目標としています。しかし、こ  
れについていけない人が多いのも事実です。

「精神科医療について、  
どのようにお考えでしょうか。」

私たちは入院を前提としていません。ま  
ずは在宅で、2週間、薬物治療や本人、ご家  
族への指導を行うなど、社会と分離するこ  
とを避け、基盤となる場で生活できるよう

「社会の変化によって、  
人の成長に与える影響には  
どのようなものがありますか。」

バブル崩壊後、経済的理由で共働きが増  
え、幼児を保育所に預けるという状況が急  
増しました。ライフステージで一番の基礎  
となる乳幼児期を例にみると、人間の心の  
発達はその時期でないと身に付かないも  
のがあります。例えば、3歳頃までの子ど  
もは、母親から物理的・精神的に離れるこ  
とを不安に思う感情を強く持つています。  
この時期、母親と子どもが離れることで、心  
の発達において、「分離不安」が生じ、人の心  
の発達の基礎となる「共生※」段階がもろく  
なってしまう可能性があります。ここが発  
達せず、もろい状態で積み重なっていくと、  
精神的に非常に弱い人間になってしまい、  
パーソナリティ障害※といったものに関与  
してくると思われます。

※共生：母子が一体感を感じることで、物理的・精神的に安定  
した感情が発達し、信頼感が身に付く  
※パーソナリティ障害：大多数の人と違う反応や行動をし  
たり、衝動的な行動で他人を傷つけたりする精神疾患



# 消化器センターの最新チーム医療

消化器には、食道、胃、小腸、大腸などの消化管と、消化に関わる肝臓、胆のう、膵臓などがあります。これらを対象とした疾患の診断・治療・手術を担当する診療科が、消化器外科と消化器内科です。その両科が、お互いの技術を活かし、協力して行う最新の治療、LECS（腹腔鏡・内視鏡合同手術）を紹介します。

## 患者さんに負担の少ない手術

消化器外科医4名、消化器内科医2名を有する当院の消化器センターでは、それぞれの分野での治療はもちろん、近年では、両科が協力して、LECS（腹腔鏡・内視鏡合同手術）を積極的に行っています。

LECSは、胃の粘膜下腫瘍（2～5cmの大きさ）などをピンポイントで切除できる画期的な手術法で、患者さんにかかる負担が少ない（低侵襲）という特徴があります。粘膜下腫瘍とは、胃や小腸などの壁の粘膜の下にこぶのような塊（腫瘍）ができる病気で、年間10万人に1～2人が発症すると言われています。

胃粘膜下腫瘍には、一般的に腹腔鏡下での切除手術が行われますが、この場合、胃の正常な部分まで余分に切除してしまうことがあり、胃の変形をきたすこ

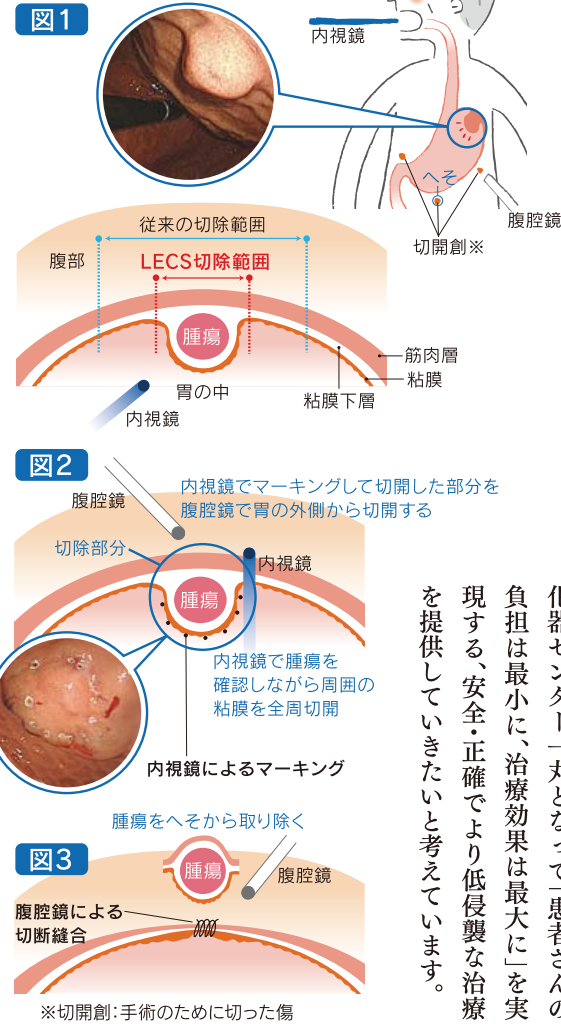


## 消化器外科・消化器内科 による合同手術の未来

国内及び世界的にもLECSの普及が進み、最近では、技術的に内視鏡治療が行えない病変や十二指腸腫瘍においてもLECSの応用が注目されています。外科（腹腔鏡下手術）と内科（内視鏡手術）のコラボレーションによる画期的な治療法は、今後さらなる発展が見込めます。

当院では、2017年から、原法を改良した新たな工夫を取り入れて、胃がん、十二指腸腫瘍、胃粘膜下腫瘍などの手術をLECSで行い、良好な成績を残しています。今後も患者さんのために消化器センター一丸となって「患者さんの負担は最小に、治療効果は最大に」を実現する、安全・正確でより低侵襲な治療を提供していきたいと考えています。

## LECS概要 Laparoscopy and Endoscopy Cooperative Surgery



ともあります。その問題を解決するために、2006年に根治性※を保ち、低侵襲な切除法として、LECSが開発されました。

LECSは、消化器内科医が、内視鏡カメラで胃の中から腫瘍の位置を確認（図1）し、胃の中に切開する切除線（マーキング）（図2）を決めます。さらに、消化器外科医がお腹に小さな穴を3～4つ開け、腹部から手術器具を用いて切除線に沿って切除（図2・3）していきます。胃の中（内視鏡）と外（腹腔鏡）の両方から確認できるため、最小の切除範囲が確定でき、術後の胃の変形を最小限に抑えられ、胃の機能の温存も可能です。

※根治性：病気を根本から元治すること

# 新時代到来！ 未病のための血液検査

近年、予防研究の発達により、将来病気が発症する可能性まで分かるようになってきました。敬和会健診センターでは2017年9月より血液検査で分かる脳梗塞・心筋梗塞リスク検査「LOX・index<sup>®</sup>」と認知症リスク検査「MCIスクリーニング」を導入しました。



## LOX・index<sup>®</sup> 脳梗塞・心筋梗塞リスク検査

脳梗塞と心筋梗塞は日本人の死因の上位を占めており、一命を取り留めても麻痺などの後遺症が残ったり、寝たきりになることが多い病気です。突然発症するように思われますが、実際は

脳梗塞と心筋梗塞の原因となる動脈硬化がゆっくりと進行して発症します。ストレスや喫煙、生活習慣病により悪玉コレステロールが超悪玉コレステロールに変化し、血管内皮にあるLOX・1というタンパク質と結合して、血管に慢性的な炎症を起こします。この炎症が動脈硬化や血栓をつくり、脳や心臓の血管を詰まらせる原因となるのです。

今回導入した「LOX・index<sup>®</sup>」は血液検査によりこれらの物質を調べること、病気になるリスクを予測できます。検査値の高い方は低い方と比較して、10年以内に脳梗塞を起こすリスクは3倍、心筋梗塞は2倍高いことが分かっています。いち早く動脈硬化の状態を知ること、自覚症状のない「未

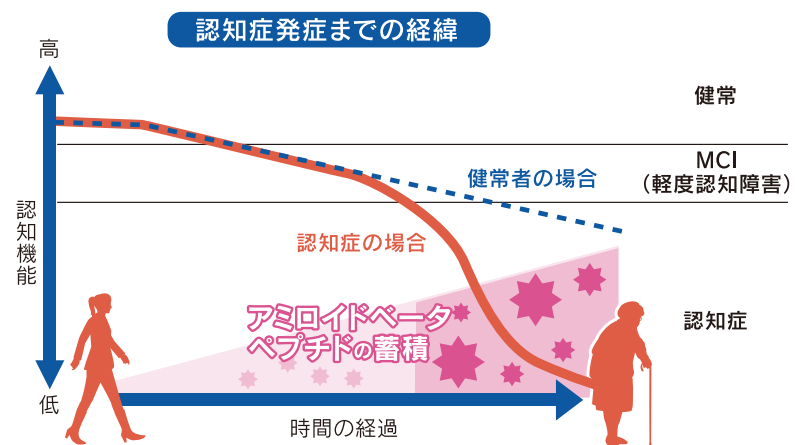
病」の段階での予防対策が可能になります。

## MCIスクリーニング 軽度認知障害リスク検査

認知症の人は年々増加し、2025年には65歳以上の高齢者のうち約700万人(5人に1人)になると予測されています。

認知症は突然発症するのではなく、認知症予備群である軽度認知障害(MCI)という状態があり、何も対策せずにいるとそのうちの12%が1年後、50%が5年後に認知症になると言われています。MCIの段階で医師の指導の下、生活習慣の改善や適度な運動に継続して取り組むことで予防が可能です。

認知症の中でも最も多いアルツハイマー病は、アミロイドペプチドという老廃物が少しずつ脳に蓄積され、神経細胞を破壊することで認知機能が低下していきます。MCIスクリーニング検査では、この老廃物を取り除いたり、毒性を弱めたりするタンパク質の量を測定します。この結果により、MRIなどの画像検査では捉えにくい軽度の認知障害のリスクが分かります。



## 予防と早期発見が重要

脳梗塞や心筋梗塞、認知症は生活習慣病のひとつです。当センターではこれからも生活習慣の改善の支援に取り組んでいきます。「未病」の時点でリスクを予測できる最新の検査を活用しながら、安心して生活できる未来を提供していきたいと考えています。



# 大分市唯一の 障がい者通所リハビリテーション

身体に障がいのある方が通いでリハビリなどの支援を受けられる場として、自立訓練（機能）事業「地域生活サポートセンターけいわ」を2017年5月に開設しました。

## 身体障がい者・難病患者の対応が可能に

これまで大分市には、身体に障がいがある方が通ってリハビリを行う場所は、医療保険の外来リハビリや介護保険の通所リハビリしかありませんでした。機能訓練を行う障がい福祉サービス事業所がなく、先天障害や年齢により医療保険や介護保険の対象外となる身体障がい者や難病患者の

方は、リハビリを受ける機会を得られにくい状況でした。その課題を解決すべく、地域生活サポートセンターけいわを開設しました。

身体に障がいのある人、または難病を患っている人などに対して、歩行訓練、コミュニケーション、生活動作の訓練などの実践的なトレーニングを



中心に、一定の期間（最大1年6カ月）のリハビリテーションを行い、社会生活が安心して送れるように支援します。通所による訓練を原則とし、ケアプラン（個別支援計画）の進捗状況に応じて、訪問による訓練を組み合わせることもできます。

## 「こうなりたい」を実現する

どんなに支援を行っても、利用者さんの目標や意欲がなければ、改善する



ことは難しく、まずはその意欲を引き出す支援から始めます。「トイレに行けるようになりたい」、「料理ができるようになりたい」、「バスや電車に乗れるようになりたい」、「就労したい」など、それぞれの目標に向かって、利用者さん自身で計画し、訓練を行います。利用者さん一人ひとりの生活に密着した、「こうなりたい」を実現するための支援を行いながら、地域での生活力を身に付けることができるよう努めていきます。

## 社会生活と社会参加の自立に向けて

通所リハビリテーション終了後は、就労支援を行い、地域の福祉サービスの利用につなげ、地域の中で孤立せず、社会とのつながりを持ち、生活できるように促しています。利用者さんの中には、事故や病気である日突然障害を持った方や、難病を患ったことで人生を諦めかけている方、自宅に閉じ込もっている方もいます。その方々が、この先少しでも、人生まだまだこれからだと前向きに考えていただけるように、「共に考え、共に歩む」をモットーに利用者さんと二人三脚で進んで行く、そんな事業所を目指します。

## 在宅レントゲン検査開始

2017年5月より、訪問診療を受けている方で、病院での受診が困難な患者さんのために、「在宅レントゲン検査」をスタートしました。敬和会グループの熟練した診療放射線技師が訪問してレントゲン撮影をするとともに、担当の看護師が同行し、患者さんとご家族へ検査の説明や介助を行っています。

専門スタッフが訪問することで、患者さんが不安なく自宅に居ながら胸などのレントゲン検査を行うことが可能になりました。また、通院の手間や検査の待ち時間

を省くことができ、患者さんや介護する方の負担を軽減することができます。検査結果は、医師が訪問時に説明するため、スムーズにその後の治療へつなげることができます。

在宅でのさまざまな場面で、状況に応じて速やかに他職種との連携を図りながら、患者さんが安心して在宅生活を送れるような支援を心掛けています。患者さんやご家族に寄り添い、今後もすばるスタッフ一同、力を合わせて在宅支援に取り組んでいきます。



敬和会管理栄養士の

とっておき  
レシピ

鮭ときのこの豆腐グラタン



1人分 エネルギー270kcal／塩分1.1g

ホワイトソースを豆腐で代用することで、今注目の『糖質オフ』の簡単ヘルシー料理に变身！お酒のおつまみにもおすすめです。

管理栄養士  
榎田美穂さん



### 【作り方】

- 1 鮭は一口大に切り、たまねぎはスライスし、きのこはほぐしておく。
- 2 絹豆腐を水切りし、すりつぶしてペースト状にする。
- 3 2に(A)を入れ、味を調える。
- 4 グラタン皿に1と3を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。
- 5 こんがり焦げ目がついたら完成！お好みで小ねぎ・キザミのりを盛り付ける。

### 【材料】2人分

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 秋鮭         | 2切れ                      |
| たまねぎ       | 1/2個                     |
| きのこ        | 各20g<br>(しめじ、えりんぎなどお好みで) |
| 絹豆腐        | 150g                     |
| ピザ用チーズ     | 適量                       |
| 小ねぎ        | お好みで                     |
| キザミのり      | お好みで                     |
| (A) みそ     | 小さじ1                     |
| (A) 塩・コショウ | 少々                       |

【鮭】秋鮭のタンパク質は、消化・吸収がよく、動脈硬化の進行を抑制すると言われているEPAなどの栄養素を豊富に含んでいます。



【豆腐・みそ】アミノ酸の一種であるトリプトファンが含まれており、精神の安定に関わるセロトニンの分泌を促す効果があると言われています。







認知症の人とその家族に寄り添い、共に歩いていく「認知症の人と家族の会」。全国各地に支部を持ち、活動を行う会の大分県支部代表・中野さんにお話を伺いました。



中野 孝子さん  
「認知症の人と家族の会」大分支部の世話人代表を務める。

— 中野さんがこの活動に参加したきっかけは？ —  
平成7年に、23年間同居して介護をしていた、夫の母を看取りました。義母の介護をする中で、「認知症の人と家族の会」があることを知り、会へ参加したことがきっかけです。前代表者が京都に帰ることになり、私にバトンタッチする形で、現在大分県支部の代表を務めています。

— 会の世話人の方は皆さん家族の介護をされていた方ですか？ —  
ほとんど家族の介護を経験されている方ですが、中にはそうでな



— 地域や社会に望むことは？ —  
やはり、困った人が困った時に利用できる介護保険であってほしいと思います。今の制度は十分とは言えません。認知症の人が安心して暮らせるには、という支援が必要か、という制度だったら実現可能なのか、ということを市民サイドできちんと考え、伝えていきたいです。会では、毎年、厚生労働省に要望書を出しています。市民の声を行政に直接届けることにより、認知症の方や高齢者が暮らしやすい社会になるように、今後も活動していきます。

い方もいます。「認知症の人と家族の会」は、愚痴を言う会と言われることもあり、愚痴や悩みを全部出し切ったあとに初めて、介護保険のことや認知症という病気のことが理解できる。まずは気持ちを受け止めてあげることがこの会の役割だと思っています。



三好内科循環器科医院  
院長 三好 博先生

三好内科循環器科医院  
院長 三好 博先生

い方もいます。「認知症の人と家族の会」は、愚痴を言う会と言われることもあり、愚痴や悩みを全部出し切ったあとに初めて、介護保険のことや認知症という病気のことが理解できる。まずは気持ちを受け止めてあげることがこの会の役割だと思っています。



頼れる地域のドクターの意外な一面！



開業して23年、還暦を過ぎると、患者さんの気持ちにがまさに理解できる今日この頃となりましたが、年齢に負けず、毎日の診療を頑張っています。私の生活のスパイスは、日本で9番目に実力のあるバレーボールチームを持つということです。選手と一緒に仕事をしているおかげか気持ちは若いのです。外国人選手は、アフリカのルワンダとジンバブエ出身の選手が在籍し、ヤカン選手（ルワンダ出身）のスパイクは、一般人が受けると思わぬくらい力が入ります。彼は昨年度、得点王に輝いています。私とバレーのつながりは東京オリンピックで、東洋の魔女たちと大松監督をブラウン管テレビで観たときからバレーの虜になりました。坂ノ市中学・大分鶴崎高校時代はバレーボール部に所属し、大分鶴崎高校は歴史ある春高の第一回大会（昭和45年）に出場した輝かし

バレーにかける情熱を医療にも！



三好内科循環器科医院  
〒870-0317  
大分市丹川字水ヶ本372-1  
TEL.097-593-0024  
FAX.097-593-4576  
診療科目 内科、循環器内科  
診療時間 月曜～水曜、金曜  
8:30～11:30  
15:00～17:30  
木曜、土曜  
8:30～12:00  
休診日 木曜・土曜の午後  
日曜、祝日



## 社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院 検索

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11  
TEL.097-522-3131(代)  
TEL.097-503-5033(コールセンター)  
FAX.097-503-6606



大分  
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院 検索

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地  
TEL.097-503-5000(代) FAX.097-503-5888  
敬和会健診センター TEL.097-503-5918



介護老人保健施設  
大分豊寿苑

大分豊寿苑 検索

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1  
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック  
すばる

敬和会すばる 検索

〒870-0147 大分県大分市小池原1021  
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722



佐伯保養院

佐伯保養院 検索

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号  
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063

## 敬和会 Topics

### 「大分リハマルシェ Oita Reha Marche」開催！

2017年10月7日、大分リハビリテーション病院にマルシェ(市場)が登場！  
地域の方のご協力のもと、地元の採れたて野菜や果物、パンに和菓子などの販売を行い、出張カフェも出店されました。また、健康づくりの体力測定や楽しく運動するコーナーなども用意し、食欲とスポーツの秋満載のイベントでした。地域の皆さまをはじめ、多くの方にご来場いただき、楽しいひとときを過ごしていただくことができました。今後も定期的開催していく予定ですので、次回をお楽しみに!!

### ホースセラピー開催 **参加無料**

ホースセラピーとは、馬との触れ合いを通して、心身のケア・リハビリの効果が得られるアニマルセラピーのことです。九重町の乗馬クラブ「エル・ランチョ・グランデ(ERG)」をお招きして、馬との触れ合い・乗馬体験を行います。

誰でもお気軽にご参加いただけます。地域の方の参加をお待ちしております。

【日 時】10月23日(月) 午後1時30分～3時

※雨天時は11月6日(月) 午後1時30分～3時へ延期

【場 所】乙津川河川敷 【問い合わせ】大分豊寿苑 ☎097-521-0110

### 開催決定！第6回ハートアタック(心臓発作)救命教室 **参加無料**

心臓発作はある日突然起こります。特に冬場の寒い時期は要注意！目の前にいる人やご家族が心臓発作を起こしたとき、どうすればよいか、日頃の訓練が役立ちます。一緒に救命処置法やAEDの使い方を学びましょう。

【日 時】2018年1月27日(土) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

【場 所】コンパルホール3階 多目的室

【定 員】60名(定員になり次第受付終了)※事前申込が必要

【問い合わせ】

☎097-522-3131(代)

月～金 午前8時30分～午後5時30分

大分岡病院(戦略広報室 合澤・岡田)

