

鶴が丘だより

東京都町田市三輪緑山二丁目2133-1
医療法人社団鶴水会鶴が丘ガーデンホスピタル
院長 後藤 晶子
電話 044(988)312100

年のはじめに

成熟社会における心のあり方 とストレスを味方につける

院長 後藤 晶子



謹んで新春のごあいさつを申し上げます。雪化粧で幕を開け、身も心も清々しく身の引き締まる思いで新年を迎えました。日頃は病院の運営や活動に、ご理解とご協力を賜り、誠に有り難うございます。今年も新年号は私がお挨拶をさせていただきます。

◎ これからの日本は

◆ 成熟社会とストレス



震災や政権交代、東京オリンピック招致など変動の激しかったここ数年に比べ、昨年は比較的变化の緩やかな年でした。精神科医療においては、平成25年度に障害者雇用促進法が改正され、精神障がい者の雇用が企業へ義務化されることとなりました。この

ため、少しずつ求人枠が広がっています。

この様な社会的取り組みが可能となった今、日本は成熟社会にあるといえます。経済成長の量的拡大は終息に向かい、精神的豊かさや生活の質の向上を目指す方向にあります。これは同時にストレスを抱え続ける社会の出現でもあります。

感情の表出や争いという未熟さを律し、多様性を受け入れ、協調が求められるからです。

◆ ストレスを味方につける

ケリー・マクニカルというアメリカの心理学者をご存知でしょうか。スタンフォード大学で教鞭を振るう彼女は、「ストレスと友達になる事」を提唱しています。



興味深いのは「ストレスがかかった時、嫌なものだと受けとめた人の死亡率は40%以上上昇する」が、「ストレスは自分を成長させる、もしくは有用と考える人の死亡率は上がらなかった」という事です。

例えば「不安の動悸や汗は、課題に取り組むための体が活性化している」と理解すると、パニック発作

が緩和される例も報告されています。

もう一つは、「人の面倒を良くみる人も死ヒリスクが上昇しなかった」という事です。伴侶を失い悲しみにくれた人が、子ども(あるいは孫)の面倒を懸命にみることで、いつの間にか元気を取り戻す例は、よく聞かれる話です。

人を思いやることは、自分の心身にとても有益であり、またストレスは課題解決の自己能力を高めるものと、前向きに考え、現代社会を生きてゆきたいものです。



◎ 精神医療の動き

◆ 「今まで処方されていたお薬が、今後もらえない?」

→ 向精神薬の使用適正化

昨年度より、厚生労働省は精神科で処方されるお薬の一部を制限する方針を打ち出しました。特に厳しいのが、睡眠薬、抗不安薬

に関して処方方は、各2種類まで、というものです。

なぜこうした制限がかかったのか、というところ、いざいざもベンゾジアゼピン系という成分が大変有効な薬ですが、くせになりやすく、量が増える傾向がある

からです。日本人の使用量はアメリカの6倍といわれています。
 眠気や苛々、不注意につながるため精神科医も本来は増やしたくない系統の薬ですが、患者様からの要望が強く、中止しづらい薬でもあります。

そこで今後私たちは、揚示等で皆様にご注意を行うこと、低用量の剤形から処方を開始すること、不安や不眠に対し、薬以外の対処法をご指導する事などを工夫して参ります。

参考までに、昨年度厚労省の睡眠指針にある、年代ごとの平均睡眠時間をご紹介いたします。

10代まで	8時間以上
25歳	7時間
45歳	6時間半
65歳	6時間



如何でしょうか。特に壮年期の方は疲れを取るための長く眠ろうとし、ご自身を不眠症と考える傾向があります。眠れる時間は短いと割り切った上で、適宜体を休める時間を設けることをお勧めしています。

ちなみに抗うつ剤、抗精神病薬等に於いては、治療・予防の面から継続を要するため、減薬については、まず医師にご相談下さい。

◆保護者制度の変化

昨年4月より法改正が行われました。入院時のご家族様の負担が若干軽減されましたが、医療の現場で大きな変化はみられていないようです。

但し長期の医療保護入院者を積極的に見直さず方針が謳われています。任意入院への切り替えについて慎重になっておられるご家族様については、今後私共よりご相談させて頂くことがあるかもしれません。

すでに退院を意味するわけではありませんが、是非一度耳を傾けて下さるようお願い申し上げます。

◎当院の動き ◆指定病院へ

昨年4月より新たに措置入院の指定を受け、すべての入院形態を受け入れられる病院として、新たな運営を行っております。

これまで以上に医療の質や安全管理の向上を求められ、監査や報告を適宜受け付けていくこととなり、より良い医療の提供につながるものと確信しています。



◆長津田二の森診療所の二年

開院二年がたちました。お陰様で徐々に

受診者数も増加しております。いちらも皆様のお役に立てるよう、より一層努めます。

◎最後に、病院理念

「敬天愛人」が基本理念です。

私たち、鶴が丘がテニスポータル職員は、こころ病の多くの人と共に歩み、安心と安らぎのネットワークを作ります。

私たちは

- ・人の心身を癒す天職に誇りと畏れをもって勤めます。

- ・患者様の人権を尊び、努力して新しい良質な精神医療、看護、福祉を提供します。

- ・ご家族、地域社会とスクラムを組み患者様が再び社会の中で自分らしく暮らせるお手伝いをします。

- ・この実践により、私たち自身も自己実現をはかります。

◎限度額適用認定制度が

変わりました

平成27年1月より、制度が改正されました。新しい認定証が届きましたら、受付に必ず御提示ください。
 (医事課)