

鶴が丘だより

2016年度第一回
病院家族教室・講演会

今、求められる 、こころの健康

？知っておきたい11つのこと？

医師 樋口 輝彦

今月は、9月3日に開催した講演会の模様をお送りします。今回は、今年4月に当院に着任された医師の樋口輝彦先生に講演いただきました。

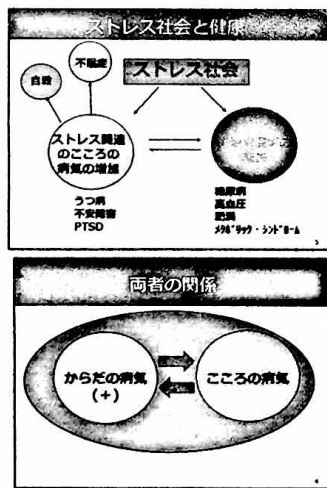
樋口先生は、東京大学医学部卒業後、昭和大学藤が丘病院精神科教授等を経て、国立精神・神経医療研究センター総長・理事長を歴任されました。うつ病などの気分障害の薬理・生化学・臨床研究等の第一人者です。

こんにちは。私は大学を卒業後、非常勤として当院で前院長の永田實男先生より指導を受けて育てられました。この春に国立精神・神経医療研究センターを退職し、皆様のお役に立てればと思います、当院に着任しました。

今日は、「いま、求められるこころの健康」と題して講演します。基本的な知識はご存知かと思いますが、前半はおさらいとし、後半では高齢者のうつ病についてお話しします。うつ病は昔は壮年期や更年期と呼ばれる40〜50代の病気と考えられていましたが、近年は様々な世代で見られるようになりました。そのため、従来のお薬を使用する治療だけでは改善しない場合が増えています。からだの病気をもちの方がうつ病になると、うつ病になることとからだの病気が悪くなることなどが分かっています。特別な病気ではないのです。

☆こころとからだの健康

私たちは、こころとからだを持つ人間です。それぞれの健康を分けて考えますが、実は両者は密接な関係にあり、心身相関と言われるように、両者は、お互いに影響を及ぼしあっているといえます。特に、現代社会はストレス社会です。生活習慣病もストレスによって影響されることがありますし、糖尿病の方のうつ病罹患率が高いことも知られています。



健康を考える上で、こころの問題が重要であることから社会的関心が高まりました。からだの健康が保たれていても、こころが弱ければ楽しくないことが知られるようになってきました。

ある日の
鶴が丘

スタッフリレー

三浦主任(管理)



元々、営業職でしたが、事務職に興味を持って今に至ります。気分付けば、今年で勤続20年!!

総務や経理や管轄など色々な仕事をしているのですが、院内での1日の約歩距離は5km! 1万歩を超えます。

休みの日は、大体サッカー観戦。れっきとしたサポーターで年間チケットを持っています。

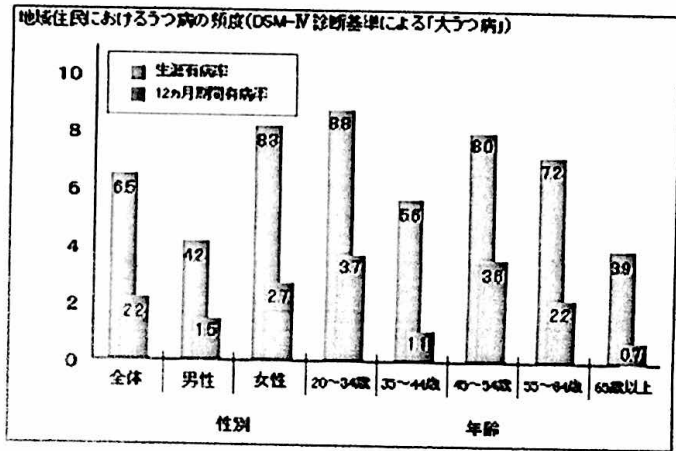
これから、よろしくお願致します!

以前は、全く異なる病気と言われていました。しかし最近では、ある共通した病態があることが分かっています。ストレスを浴びると、ストレスホルモンが分泌され、からだを守ろうとします。正常だと、このストレスホルモンは、脳の下の部分に作用しますが、上がります。さしなす。その状態が悪くなる。この状態がある部分の萎縮を生じさせます。つまり、うつ病が認知症の危険因子になり得る可能性があります。

☆うつ病と認知症の関係

糖尿病の方の治療をする場合、糖尿病の治療は良好であつても、うつ病を併発すると糖尿病のコントロールが難しくなることがあります。病を伴います。脳卒中でもリハビリを開始しようとした際にうつ病が併発し、リハビリがうまくいかなくならない、といったことがあります。

一生涯にうつ病に罹患する割合は、6.5%と言われます。また、1年間に罹患する病に罹患した方は300〜400万人と言われています。生活習慣病と肩を並べる病気です。心の風邪と言われます。誤解を生じることがあります。誰でもなりうる病気です。風邪は市販薬を服用しますが、2〜3日で良くなる病はな



☆うつ病を知る

放っておくと重症化する、場合によっては自殺のリスクのある病気です。さらに世界中にたくさんうつ病の方がおり、研究も盛んにされています。原因の解明には至っていません。現段階では「脆弱性ストレスモデル」が提唱されています。脳の神経伝達系に何らかの脆弱性があり、そこにストレスが加わり、うつ病を発症するといわれています。つまり、ストレスは引き金になりませんが、ストレスは引き金になりません。

脆弱性-ストレスモデル
脆弱性 脳の神経伝達系の脆弱性
ストレス 一概に言えないストレスの種類や程度



でも悔ることのできない病気
●「こころの風邪」：誰でも罹る病気という意味では正しいメッセージしかし、早期発見・早期治療しないと「こころの肺炎」にもなりうる自殺はうつ病の15%に見られることは見逃せない

次号へつづく
文責 高野

医療法人社団 鶴永会
鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL.044-988-3121
東京都町田市三輪緑山2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL.045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田4-11-14

おねがい...
ご本人様やご家族様のご住所・お電話番号等が変更になりましたら、受付へお知らせください。お願いいたします。

あ あせらず あきらず あてにせず

手本はいつでも 目の前に

今月の...
いろはカルタ