平成 23 年 4 月発行

山形県立 鶴岡病院だより

山形県立鶴岡病院　〒 997-0369　鶴岡市高坂字堰下 28　☎ 0235-22-2690

「うつ病」講座

今回から、当院のうつ病看護認定看護師の安部和明による「うつ病」講座を連載します。様々な観点から「うつ病」についての情報を発信していきます。ご期待ください。

鶴岡病院看護師の安部和明です。現在、精神科分野の専門の看護師（日本精神科看護技術協会・認定看護師）として、病院内・外からの要請を受け、活動を行っています。専門領域は「うつ病看護」で、うつ病の患者さんやその家族を中心とした援助や、一般市民対象の講座を行なっています。そして、これからこの病院広報を利用して、うつ病に関する情報を発信していきたいと考えています。第 1 回目の今回は「うつ病の意外な症状」を紹介します。

皆さんは「うつ病の症状＝こころの症状のみ」と考えてはいませんか？でも意外に感じるかもしれませんが、はじめてうつ病にかかった患者さんの約 9 割が精神科以外の科を受診しています。その内訳は 1 位：内科・2 位：婦人科・3 位：脳外科で、この上位 3 つで約 8 割を占めます。では、なぜこのように精神科以外の科を受診するのでしょうか？それはうつ病の症状が「体」にもあらわれるため体の病気と自覚し、内科や婦人科などの身体科を受診するようです。からだの症状としては、「不眠」「だるさ」「食欲不振」「しびれ感」などが多いようです。

では、なぜうつ病の症状が「体」にもあらわれるのでしょうか？それは、「こころと体は互い影響し合い、つながっているから」です。たとえば、大勢の人の前で話をする時、緊張（こころ）して胸がドキドキ（体）します。このことからも、「こころ→体」に影響していることを理解することができます。逆に「体→こころ」では、例えばインフルエンザ等でダウン（体）していると、「もうダメかも・・・」と弱気（こころ）になってしまいます。このように、こころと体は互いに影響し合いつながっているため、意外にもうつ病の症状はこころだけでなく「体」にも症状としてあらわれます。

次回は、うつ病の症状がこころと体にあらわれることを理解したうえで、早期発見に重要なうつ病のサイン（症状）を「こころと体の両面から」を紹介していきたいと思います。そして、今後この「豆知識欄」が皆様から愛読され、活用されますよう願っております。お問い合わせに関しましては、病院広報担当までお願い致します。

3 月 11 日に発生した東日本大震災で被災した人たちの心のケアに当たるために、山形県唯一の精神科専門公立病院である当院から医師・精神保健福祉士など 4 名で被災地福島に出発しました。このチームには「うつ病」講座を連載している安部和明看護師も一員として参加しております。

また、被災した宮城県などの病院からも現在 10 名の患者様を受け入れ治療に当たっております。

当院としても、微力ながら被災した皆様の心のケアや治療に職員一丸となって尽力して参ります。頑張れ東北。頑張れ日本。

鶴岡病院訪問看護

私は鶴岡病院訪問看護科で「精神科訪問看護」を専門領域とする認定看護師として働いています。今回訪問看護に伺っている中の一例を紹介したいと思います。　（看護師　齋藤教子）

ハイジのお宅へ訪問

今年１月のこと。その場所は市内からほど遠いところにある。車を降りて自宅の玄関までの約 200 メートルには雪が降り積もり道は無い。ファイル・体重計・血圧計等の入ったバックを両脇に抱え、道を作りながら前へと突き進む同行スタッフの後を必死に追っていくと、突然スタッフの姿が消えた。辺りを見回すと雪に足をとられ転び空を見ているスタッフの姿…。しかし両手をふさがれている私は助けの手を差し伸べることも出来ず、見守るしかなかった。雪まみれの姿で到着した私たちを、アルプスの少女ハイジのような純粋な気持ちを持った利用者が、ハイジの場面に出てくるような環境の中、笑顔で迎えてくれる。私たちも自然と笑顔になる瞬間であった。

鶴岡病院訪問看護科では、酒田・温海・余目・狩川方面にも出向いております。夏期間は猛暑と戦いながら、冬期間は庄内名物？地吹雪と戦いながらの訪問となりますが、「来てもらってありがどの～。話し聞いでもらってゆっくりした。」の一言で今来た道のりも忘れてしまいます。家族と同居している方のところでは、一緒に家族の方の話も聞いています。利用者の方が安心して地域で生活していけるように今後もサポートしていきたいと考えています。

精神科訪問看護について聞きたいこと、疑問な点、みなさんの地域で話しが聞きたいなどありましたら、お気軽に御連絡ください。お待ちしております。

鶴岡病院ＳＳＴ

SST とは Social Skills Training（ソーシャル・スキルス・トレーニング）の略でその頭文字をとったものです。日本語にすると社会生活技能訓練と訳されます。人は生きていく中で人とのかかわりをなくすことができません。SST は人とのかかわりの中で必要な能力をより効率的に学習できるように組み立てられています。その人自身に合った人とのかかわり方やその場面、場面での対応を身につけ、生活で使うことによって自信を回復し、生活の質を向上させるのが目的です。アメリカで考案されたもので１９８０年代に日本に導入されました。退院支援に有効で、今では多くの精神病院で実施されています。

SST の一つに、退院準備プログラムというものがあります。入院生活から地域へスムーズに移行するために、退院後の生活に必要な能力と情報について学習することを目的としています。過去３年間、長期入院の患者様５４名にこのプログラムに参加してもらい、４１名の方が退院に至っています。また、障害や病気の結果もたらされる、いろいろな問題や困難に対する対処方法を習得してもらうこと等を目的とした心理教育も実施しています。

こうした SST や心理教育は、現代の精神医療には欠かせない存在であり、薬物療法と併用することでより大きな効果があることが分かっています。当院では専門的知識を習得したスタッフが各病棟に配置されており、積極的に取り組んでいます。　（３病棟 看護師 佐藤　充）