メンタルヘルス広場 通信（第3号）

2008年5月1日

発行人：三上隆義
発行所：NPO法人メンタルヘルス広場
東京都千代田区九段北1-8-3 カサイビルⅡ
TEL：03-3288-5977
FAX：03-3230-3889
URL：http://www7a.biglobe.ne.jp/~Utsu-otasuke

「メンタルヘルス広場 通信」は、うつ病に悩んでおられる患者さんやそのご家族、さらには職場の仲間のために、NPO法人メンタルヘルス広場が発行する情報誌です。

NPO法人メンタルヘルス広場では、ホームページをリニューアルしました。是非、ホームページもご覧ください。

シリーズ ストレスとうつ

働き盛りに増えるストレス

前号で、私たちの身の回りに存在する多くのストレスについて、ストレスと感じる場合とストレスと感じない場合の認知の違いについて説明してきました。それでは、現代社会において、人々はどの程度ストレスを感じているのでしょうか、また、そのストレスによって「心の健康」を損なわないようにするにはどうすればよいのでしょうか。

●ストレスの程度●

読売新聞社は2007年に全国の3000名を対象に、「心の健康」についてアンケート調査を実施しています。

その調査結果によれば、自分が「心の健康」を損なうのではないかという不安を感じることがあると答えた人は全体で34％であり、男女別では男性が30％、女性が38％と女性の方が高い結果でした。また年代別では、30歳、40歳代の働き盛りの年代が最も高いことが明らかにされています。

さらに強いストレスを感じて気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなくなったりしたことがあると答えた人も全体で28％あり、男女別では男性が24％であったのに対し女性が32％とやはり女性の方が高い結果でした。同様に年代別では、やはり働き盛りの年代が高いという結果でした。

また、最近ストレスを感じることがあると答えた人は68％もあり、6年前に行った同様の調査結果（60％）に比べ高くなっており、なかでも女性がストレスを感じると答えた割合の増加が著しいという結果であったことが報告されています。

ではどのようなことがストレスの原因になっているのでしょうか。ストレスの原因については男女で異なりますが、「健康状態や体調」以外に、「仕事の忙しさ」「仕事や職場の将来性への不安」などのような仕事に関連した原因が多いのが注目されます。このような結果からも明らかなように、現代の社会生活では、われわれは職場や仕事に関連したストレスを大変強く受けていることが分かります。

●ストレスの解消法●

この調査では、ストレスを感じた時の解消方法についても調査しています。それによれば、「趣味に打ち込む」や「のんびりする」というように男女で共通したストレスの解消法もありますが、男女でかなり異なったストレス解消法もあります。男性のストレス解消方のトップは「酒を飲む」であり、次いで「趣味に打ち込む」「スポーツなど体を動かす」「のんびりする」の順ですが、女性ではトップが「おしゃべりをする」でした。

ストレスを解消するにはどのような方法がよいのかは、個人のライフスタイルによって千差万別で、一律にこれがよいといえるようなものはないと思われます。

しかし、ストレスの程度が強くなり、うつ状態になると、何もしたくなくなり、以前は興味を覚えていたものに関心を示さなくなります。そのようなことにならないためにも、ストレスはできるだけ軽い段階で解消するように心がけることが何よりも大事ではないでしょうか。そのためには男女とも、普段から自分のライフスタイルにあったストレス解消法を見つけ出し実行するとともに、できるだけストレスを貯めないように心がけることが重要です。

うつ病は治る！

◆ストレスケア病棟

ストレスケア病棟とは、ストレスが原因のうつ病を始め、心身症、適応障害、身体表現障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）などの患者さんを対象に、個々の患者さんの個別性を重視した医療と看護を目標とした専門病棟です。

現在、開設されているストレスケア病棟は表の通りですが、今回は福島県にある「あさかホスピタル」を紹介します。

●あさかホスピタル●

「あさかホスピタル」は福島県郡山市にある571床からなる病院です。ここは、医療保険施設としての「あさかホスピタル」や「さくまメンタルクリニック」のほか、介護保険施設、医療介護集合施設、さらには知的障害者のための社会福祉施設など広範な機能を有する医療施設です。

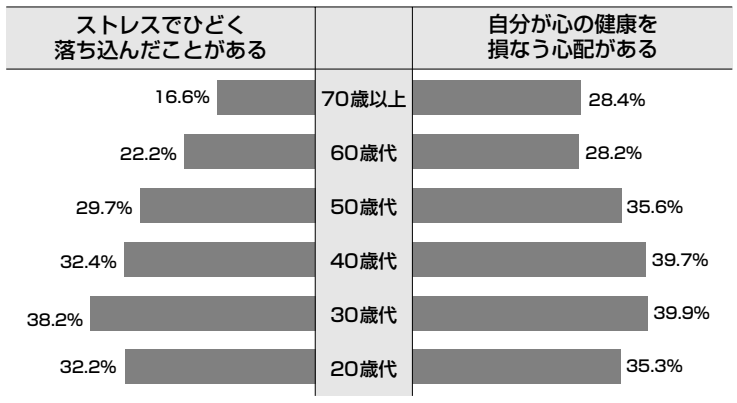
なかでも「あさかホスピタル」の基本方針は、愛情、奉仕、和、進歩の基本理念のもと、心と脳の専門機関として心と人格を尊び、すべての人に質の高い、心のこもった医療・保健・福祉を提供することを目指しています。

このなかに設置されている「ストレス病棟」は、現代社会のストレスなどに対し、心身の休養を目的としたものです。そのために、癒しの環境を開放的環境のなかでより社会に近い環境に構成し、生活の質（QOL）の充実を図る工夫がされています。とくに、患者さんの個別性を重視しながら、現実社会の生活者として自信が回復できるように、さらに退院の促進や地域社会での自立を目標としたプログラムが組まれています。

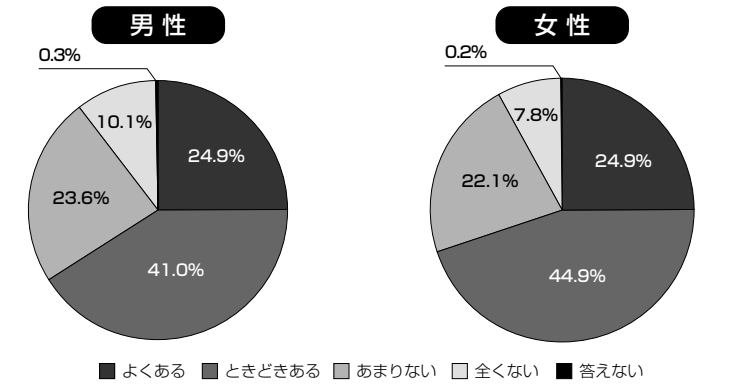
そのために、受け持ちの担当医師のみならず、作業療法士、ソーシャルワーカー、看護師さらには病院の医事課などによる総合的な医療ケアが行われています。そして何よりも患者さんの意志を第一に考え、治療計画などには、患者さん本人はもとよりそのご家族も積極的に参加できるような配慮がされています。また、退院前から自宅訪問を繰り返し、退院後の日常生活をスムーズに行えるようにするため退院後の療養計画を立てることも行われています。

詳しくは、ホームページ（http://www.asaka.or.jp/）をご参照ください。

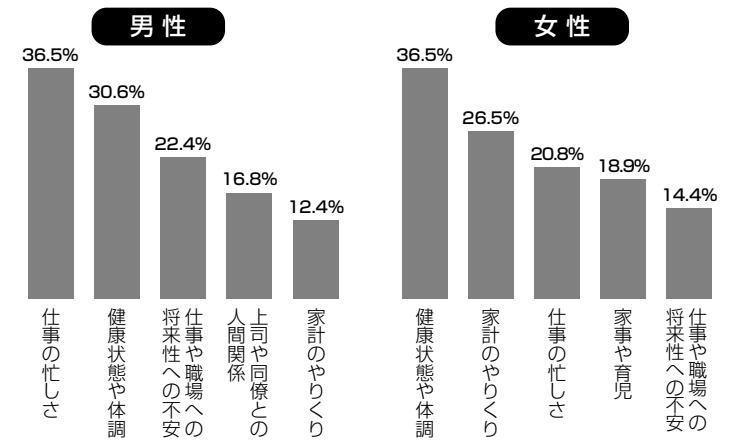
ストレスの程度



ストレスを感じること



どんなことにストレスを感じるか（上位5位まで）



ストレスの解消方法

男性		順位	女性	
酒を飲む	35.8	1	おしゃべりをする	43.2
趣味に打ち込む	34.6	2	趣味に打ち込む	28.6
スポーツなど体を動かす	29.3	3	のんびりする	28.4
のんびりする	26.5	4	買い物をする	26.8
睡眠をとる	22.8	5	睡眠をとる	24.4

※上位5位まで、数字は％

全国のストレスケア病棟（2008年4月現在）

九州地区	不知火病院（福岡）、西脇病院（長崎）、ウェルフェア九州（鹿児島）、可也病院（福岡）
中国・四国地区	いわき病院（香川）、草津病院（広島）
近畿・北陸地区	関西記念病院（大阪）、福井松原病院（福井）
中部地区	神経科浜松病院（静岡）、仁大病院（愛知）
関東地区	戸田病院（埼玉）、西八王子病院（東京）
東北地区	あさかホスピタル（福島）

【特集】うつを正しく理解するために

女性特有のうつ

第4回『月経前不快気分障害』

●月経前不快気分障害とは

女性にとって、月経が始まる前に身体や気分の変化を経験することがよくあることです。その程度が、働くのが辛くなるほどの症状が中等度の場合は月経前症候群（ＰＭＳ）、ＰＭＳよりもさらに重症な場合は月経前不快気分障害（ＰＭＤＤ）である可能性があります。

通常、女性は多くの場合、月経前に乳房の圧痛または膨満などの軽度から中等度の身体症状と軽い気分の変化を経験します。このような状態をＰＭＳと呼んでいます。それに対し、ＰＭＤＤはこれより重症の月経前の状態で、生活の質（ＱＯＬ）の低下を伴う程の気分の悪化を伴います。したがってＰＭＤＤの女性は、月経前の数日間は自分でコントロールできないほどの不機嫌や怒りを経験することがあります。しかしこのような症状は、その女性に欠点があるためでもなく、「弱さ」や不安定な人格のために起こるものでもありません。ＰＭＤＤの原因についてははっきりとはわかっていませんが、ホルモンの変動が脳内の化学的変化を起こすことによって起こる生物学的疾患であり、現代の医学で十分治療できる疾患です。

●ＰＭＤＤの症状

ＰＭＤＤの症状は、女性の月経周期に伴って起こる変化の一つである排卵後に定期的に現れます。症状はおおむね月経前の週に悪化して月経期に消失します。

ＰＭＤＤの確定診断には、月経が始まる前に次に示す症状のうち５つ以上に該当した場合です。ただしこれらの症状は、いずれも大半の月経周期に起こり、仕事や勉強、社会生活または対人関係を著しく妨げるほどのものであることが条件です。

□顕著なうつ気分または絶望感
□顕著な不安または緊張、もしくはイライラした感じ
□顕著な気分の変化（突然涙もろくなる、過度に敏感になる）
□持続性で顕著な怒りまたは焦燥感、葛藤の増大
□通常の活動（仕事、趣味など）に対する関心の喪失
□注意を集中させることが困難
□顕著なエネルギーの欠如、容易に疲れはててしまう感じ
□顕著な食欲の変化、過食、または食物への執着
□過眠または入眠困難
□圧倒された感じまたは自制できない感じ
□身体症状（乳房の圧痛／腫脹、頭痛、関節痛、筋肉痛、「膨満」感、体重増加など）

●ＰＭＤＤの治療法

ＰＭＤＤの症状は月経周期と関係しているため、ＰＭＤＤの疑いのある女性の多くは、産婦人科医を受診することが多いようです。しかし、その症状の多くが、うつ、不安、焦燥感などであることから、精神科医などのメンタルヘルスの専門医をも受診することが望まれます。

いずれにしてもＰＭＤＤの治療には、抗うつ薬が有効です。抗うつ薬には多くの種類がありますが、ＰＭＤＤにはセロトニンと呼ばれる脳内化学物質に作用する選択的セロトニン再取り込み阻害薬（ＳＳＲＩ）と呼ばれる抗うつ薬が推奨されています。

ＰＭＤＤの治療にはこれらの薬物療法以外にも、アルコール、カフェインおよび塩分の摂取制限が重要とされています。いずれにしても、ＰＭＤＤを月経に関係したこととして、あきらめたり、あるいは民間療法やサプリメントに安易に頼ることは避けるべきで、専門医による治療を受けることで多くの場合は改善が可能です。

「精神対話士」講座を受講して　その2

日頃からＮＰＯ法人メンタルヘルス広場の会員の一人として活動を続けるなか、対話を通じて心のケアを行う専門資格である「精神対話士」の存在を知り、（財）メンタルケア協会が開催する講座を受講した体験記を前号（第2号）に書きました。

その後、手法論、ロールプレイを中心とした実践講座を受講し、レポート、集団面接＆個人面接を経て2月29日に念願の合格通知を手にしました。戸籍抄本、住民票、卒業証明書、健康診断書、精神対話士登録票、写真などを提出し、3月30日の認定式で（財）メンタルケア協会と業務委託契約を締結、更なる研修を経て協会からクライアント（依頼人）のもとへ派遣されることになります。最愛の家族を亡くし生きる望みも失った方、あと3ヵ月の命と宣告された末期がんの方、不登校児、地震で家が倒壊し途方にくれている方など様々な「こころの傷」を負った方々に会い、傾聴し親身になって話し相手になり、明日からの人生に希望を持って歩いていけるようにサポートする仕事に従事します。

自分の活動を通して最近注目している先生方が何人かいらっしゃいます。当講座の講師も務められた国立がんセンター東病院精神腫瘍学開発部長　内富庸介先生、「遺族外来」を開設された埼玉医科大学精神腫瘍科教授　大西秀樹先生、「がん哲学外来」を開設された順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授　樋野興夫先生それに在宅ホスピスを展開される「めぐみ在宅クリニック」の小澤竹俊先生です。どの先生方も「心のケア」を大事にされていることです。

小澤先生のホームページにとても感動的なエピソードがありましたので少し長いですが紹介させていただきます。「医療従事者に必要な資質―感性をどう養うか」のコーナーです。先生は全国の小中高をまわり命の大切さについて講演活動をされています。イソップ童話の「アリとキリギリス」の話を聞いて、普通なら夏の間アリは働き、キリギリスは遊んで過ごし、冬になるとキリギリスは食べるものがなくなって死んでしまいアリは生き残る。アリのように働くのがよいと考えます。しかし、この話を聞いてまったく違ったことを感じる子供もいるのです。じつは、アリはけちんぼで、自分のためにしか働かない。冬になって困っているキリギリスに餌を分け与えようとしなかった。一方、キリギリスは夏の間遊んでいたのではない。みんなのために一生懸命音楽を演奏して暑い夏でも働きやすくしていたのだ。だから、僕はアリにはなりたくない。キリギリスのように人のために働きたい。

この話を聞いた後、しばらく言葉がでませんでした。何気なく過ごしていると、当たり前に思えることでも、澄んだ子供の目を通してみると、気がつかなかったことに、はっとすることがあります。大人になればなるほどそのような感覚に麻痺していくのかもしれません。医療従事者として、忙しさのあまり流されてしまうことも多いと思いますが、色々なことに気がつく感性を養っていく努力を今後とも継続していきたいと思っております。

小澤先生は昨年10月、ＮＨＫラジオ「健康ライフ」で「ホスピスからのメッセージ」と題し、心のケアの大切さを話されました。ＮＰＯ法人メンタルヘルス広場の一員としてまた「精神対話士」として今後も努力を重ねていきたいと思います。

（当ＮＰＯ法人会員Ｙ．Ｔ）

『うつ病見聞録』　その3

「勤労者のうつが増えている」という記事を見ることが多い。以前は、中高年の人が、うつ病に罹る場合が多いと言われていた。それは、管理職になって、上司や部下との対応など、中間管理職としての職場の人間関係で、上手く立ち回れなくて、うつ病になってしまう場合。あるいは、一生懸命に働いて、定年になり、急に働く場所がなくなったり、子供が独立するなどの家庭環境の変化が引き金となりうつ病になるものであった。

ところが、最近は、30歳代の人がうつ病になるのが増えているというのである。事実、うつ病による自殺者の年齢分布は、１９９０年代は50歳後半から60歳後半が多く、一つの山を築いていたが、２０００年頃からは30歳代も増加し２つの山が築かれている。

バブル崩壊後、景気の低迷が続く中で、企業は打開策としてリストラ策を敢行し、業績悪化を防いできた。しかし、その代償として、中高年が抜け、今までその人達が担っていた職務が、その下の世代へ移行する。当然、人生経験と管理職としての職務経験の少ない若い世代には、相当な重圧である。勿論、重要な職務を任されるという意欲（やる気）は、本人の与えられた業績（成果）は、非常に高くなるだろうし、周りへの影響も度合いも大きくなるであろう。時には、実力以上のものを出す場合もあるという。

しかし、若い彼らに架せられた職務はそれだけではなく、管理職としての職務があるのである。企業の組織の中で、職務経験豊かな上司・先輩から、仕事を教わりながら、人間関係（コミュニケーション能力）も勉強していくという過程（プロセス）があるのだが、その経験が少ないか、全くない若い人達に、管理職としての職務は、個人ノルマ以上に大きい筈である。

ある精神科医の話では、『われわれが子供の頃、遊ぶことといえば、多くの仲間と鬼ごっこやかくれんぼなどで遊んでいた。そして、仲間同士でよく喧嘩もしたが直ぐに仲直りをしていた。その成育過程で、ある程度の人間関係構築を自然と学んでいた。リーダーとしてどうあるべきかを経験していた。ところが、テレビゲームやパソコンなどで、一人で遊びができる時代に育った若い人には、人との関わり方についての経験はほとんどないので、コミュニケーションのとり方が非常に下手である。だから、悩みを自分で抱えてしまい、誰かに相談できないで孤立してしまう。自分でこころの病へ入り込んで行ってしまう。若い人にうつ病が増えているのは、この辺が影響しているのも大きいと思う。』と指摘する。悩みの相談を、仲間にできないで悩んでいる人は、インターネットなどの悩み相談を活用することも重要ではないだろうか。

患者さんの、一日も早い快癒を願って。

【御礼】
当ＮＰＯ法人は多くの方々のボランティア活動で支えられています。今回の次の方からご寄附を頂戴しました。
秦　賢一　様（東京都清瀬市）
ありがとうございます。

【お知らせ】
ＮＰＯ法人メンタルヘルス広場の活動にご協力いただける法人ならびに個人の方の参加を希望しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。
また会費、寄付のご入金は郵便局の振込口座（００１４０－６－４０７２７２：特定非営利活動法人メンタルヘルス広場）をご利用ください。
ホームページをリニューアルしました。