



脳の疲れ

～うつについて～



心療内科 医長 ● 高橋 誠一郎

日差しの暖かさに春の気配がしっかりと感じられるようになりました。野に山に息吹が感じられ、春は心うきうきとする季節ではありますが、実はストレスの多い季節でもあります。卒業、進学、就職、転勤、転居、人事異動、受験の疲れ、年度末の疲れ、新しい環境での緊張…。頭の中も大忙しです。頭が忙しい、つまり脳の緊張が続き、精神活動が過剰になりますと、その疲れがあちこちに出やすくなります。今回は“脳の疲れ”としての「うつ」についてお話をしてみましょう。

うつの症状とは

「うつ」という言葉はよく耳にしますが、いったいそれはどのようなものなのか。平たく言えば「脳の疲れすぎ」と考えるとわかりやすいと思います。脳が疲れてしまういきさつは人それぞれではありますが、脳が疲れすぎますと似たりよつたり症状があらわれるようになります。

一つは「意欲」。脳が疲れすぎますと意欲が低下します。何をするのも億劫だ。やらなきゃいけないと分かっているもどうも手が着かない。何とかやってみてもすぐに疲れて続かない。というように、意欲、やる気、元気といった精神的なエネルギーが出てこなくなります。特に臨機応変さや決断を求められる仕事、期限があって緊張感の高い仕事、人との心理的なやりとりのある仕事はより苦痛に感じられます。家事ならば、洗濯よりも炊事の方が苦痛に感じる人が多いようです。仕事ははかどらず滞るため、やる気がないと見られたりすることもあります。

二つめは「気分」。何をしても気分が晴れない。気が重い。嬉しい、楽しい、面白いといった生き生きとした感情がわいてこなくなります。気分がすぐれず、不機嫌、イライラ、怒りっぽさとして現れることもあります。ひどくなると喜怒哀楽が麻痺したように、なんの感情もわかなくなることもあります。好きだった趣味にも興味が失せて、人と会ったりお喋りすることも苦痛に感じたりしますし、新聞雑誌も見ることがなくなり、テレビもうるさく感じてしまうなど、興味や関心が減退するようになります。

三つめは「思考」。脳が疲れてまいりますと、い

わゆる「マイナス思考」になります。物事を悪い方悪い方にと悲観的に考えるようになっていたり、小さなことが気にかかって心配の種になったり、よからぬ想像が頭に浮かんで離れなくなったりします。先のことを考えれば心配ばかり、過去を振り返れば後悔ばかり。不安や焦りにさいなまれ堂々巡りのように同じことばかり考えてしまう。もともとが心配性の人ならなおさらですね。

そして四つめは「体調」。身体や体調にさまざまな症状や不調が現れます。たとえば常に疲れているようなだるさを感じます。山形弁で言う「こわい」ですね。眠りが悪くなることも多いものです。眠りが浅く熟睡できない、早い時間に目が覚めてしまうというのが典型的ですが、先に述べたマイナス思考と一緒にありますと、布団に入ってもあれこれ気になって寝付けないということにもなります。また、食欲も影響を受けやすいものです。食べたくない、美味しく感じない。体重が減少することもしばしばあります。慢性的な緊張から肩に力が入った状態の続いている人、頑張ってる歯を食いしばった状態の続いている人では頭痛も起こりやすいと思います。さらにさまざまな自律神経症状が現れることが珍しくありません。自律神経系とは、身体の状態をその時その状況に適した丁度いい塩梅にしておくための、バランスをとる仕組みです。うつになると、その仕組みがうまくいなくなると、それがさまざまな症状として自覚されます。口が渇く、喉が詰まる感じがする、息苦しい、動悸がする、立ちくらみがする、気持ち悪い、吐き気がする、お腹が痛い、下痢する、便

秘する、尿が近い、手足が冷たい、身体が冷える、身体がのぼせる、ふるえる…。とまあさまざまな症状が出たり引っ込んだりしますが、もともと身体の臓器そのものの病気ではないため、医者に診てもらって検査してもらっても「異常はみあたらない」と言われたりします。

以上、うつの症状について、意欲・気分・思考・体調と、大きく4つの特徴をあげましたが、うつにはさらに厄介な特徴があります。それは「悪循環」です。たとえば不眠はうつの症状です。しかしその不眠という症状のために、今度は十分休養がとれずに疲れが抜けなくなる。また、マイナス思考もうつの症状です。しかし、これもまたそのせいで常に頭が緊張し、そのためかえって疲れてしまう。症状なんだけどその症状によって余計に頭が休まらないということが起こります。こうして症状同士が互いに絡み合って渦を巻くように悪循環をつくってしまい、どんどん悪化してしまうことこそが、うつの厄介な特徴といえましょう。

うつが良くなってゆく過程

このような特徴がみられるうつですが、うつになってしまったらどうしたらいいのでしょうか。その前にまずはうつの回復の過程をみてみましょう。うつの症状の悪循環に巻き込まれ不安と焦りで気が休まらない状態。これは病勢からいって下り坂です。焦りながらどんどん消耗してゆく状態ですね。これではいつまでたっても抜けられません。ここで『もはやこれ以上ジタバタしても始まらない。もう休むしかない』そう覚悟を決め、とことん休養に身を任せようと決めたところが回復のスタートラインになります。最初は何もできないから寝てるしかないという状態です。それが、少しずつ張りつめていた気が緩んできますと、気を張りつめて敏感になっているような症状が後ろに引っ込み、入れ替わって、だるくて重くてぐったりした感じが前面に出てきます。ここで『ああ、こんなに疲れていたんだなあ』と思って身を任せて休むのが吉です。ここが底打ちの状態です。そうしますと、最初は寝ているのも苦しかったのが、寝ているのが気持ちよくなってきます。休むことに心地よさを伴うようになるのは良い兆候です。そうしますと少しずつ身の回りの動作が軽くなってきます。食事も普通に食べられるようになって、だんだんと美味しいと感じるようになる。夜も普通に眠った感じがするようになる。そんなふうに「普通な感じ」「生き物としての自然な感じ」が

もどってくるのは大変結構です。これは回復基調に転じたといえます。そのうちになんとかと退屈を感じて動いてみたくなります。うちのことをしてみたり、散歩に出てみたりしながら次第に日常の生活リズムにもどっていきます。ここまで前述しました回復のスタートラインから数えておおよそ3ヶ月くらいが目安になります。もしそれより早く回復したらそれはラッキーだったと思って下さい。実際にはこんなふうに順調に経過する場合はあまりではありません。そこはその人の抱える個人的要因、環境的要因が加わってきます。それによって良い養生ができるか否か、回復の阻害要因があるか否か、ずいぶんと事情が違ってきます。

うつへの取り組みかた

では、うつの治療はどのようなものでしょう。ここで「治療」という言い方をしましたが、私としては「うつは養生によって回復する」という言い方のほうがふさわしいように思います。回復はその人自身が休養に取り組んでこそ。休養を実践する、そういう意味で「養生」という言葉がぴったりくるように思います。薬はその養生をサポートするための道具です。いい休養になるために使うためのもので、薬を飲みながら頑張ろうとすることは方向があべこべになってしまいます。焦りそうになる、とらわれそうになる自分自身をなだめながら、気持ちを切り替えるよう心がけながら取り組みます。その際、気持ちいい感じ、自然な感じが増えるのは良い目安です。そして十分に心と体がゆるんだら、次にリハビリに取り組むように、段々と生活にメリハリをつけて行きます。ごく普通の基本的生活を自ら実践してゆく。そんな能動的実践としての「養生」が、うつの治療の基本です。そして、だいたい普通に暮らせるようになって、安定していることを見定めてから徐々に薬を減らしてゆきます。

脳の疲れがただ事でないほど溜まってしまえば誰でもうつになります。逆にいえば日頃から脳のコンディションを上手く保つことが大事になります。6～8時間程度の睡眠時間を確保する。生活のリズム、生活の型は心がける。体を動かす。自然を感じることはコツでしょう。気持ちの良いお喋り、笑い、「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」といった常々の挨拶も大事なエッセンスです。春の陽だまりの中でくつろぐような気分を、生活のところどころに心がけていきたいですね。

臨床研修指定病院としての 県立中央病院の役割

教育研修部長 ● 後藤 敏和

平成16年度から、医学部を卒業した医師は2年間の臨床研修が義務づけられました。2年間のうち、内科・外科・救急麻酔科・小児科・産婦人科・精神科は必修です。当院は、以前から臨床研修指定病院として、積極的に卒業研修に取り組み、私も30年前に当院で研修をうけたひとりです。現在当院には、26名の研修医が在籍しております。研修病院はマッチングといって、医学生と研修病院の相互の希望により決定されますが、研修プログラム・指導医が充実している病院には多くの医学生が研修を希望してきます。当院は医学生の人気が高く、例年、定員の2～4倍の競争率となります。当院の研修医は、試験・面接をとおして選ばれており、皆優秀な若者です。医師不足が問題となる中、当院のマッチ率（定員に対する充足率）は3年続けて100%で、東北地方では数病院しかありません。当院の特徴は、研修医が全国各地の大学から集まることです。山形大学はもとより、東北大学・新潟大学・自治医科大学・鹿児島大学など多くの大学の出身者が、和気藹々とした雰囲気の中で切磋琢磨しています。

研修医は、救急医療をはじめ当院の医療の大きな担い手です。はじめからできた医師（人間）などいるはずはなく、たまにおしかりの御意見も頂戴しますが、研修医には“仕事をとおして人間を磨け”と指導しています。日々の医療をとおし、磨かれて良き医師になってくれることを確信しています。研修医は10年・15年後の当院（すなわち山形県）の医療を支えてくれる存在です。県民の皆様も、温かい目で育てて頂きたいと願っております。

医師としての基礎を築けた2年間

臨床研修医 辻本 雄太

患者さん御本人や御家族は、「最高の医療」を受けたいと思われるはずですが、研修医が診療に関わると「最高の医療」ではなくなってしまうのではないかと。ベテラン医師がひとりで全ての診療を行った方が、質の高い医療ができるのではないかと。未熟な一研修医として、そのように悩んだ時期もありました。

しかし、2年間の臨床研修を進めるうちに「患者さんの痛みや苦しみに共感し、その原因をできるだけ早く見つけ取り除きたい」という気持ちで行動すれば、たとえ研修医であっても患者さんの力になれると思うようになりました。同じ人間として話をすることや相手の気持ちを察することは、医師として、また人としての基礎だと思えます。

研修医として山形県立中央病院に来て、早2年。研修義務期間を終え、4月からは救命救急センターで更に研鑽を積むことになりました。県民の皆様により良い医療を提供できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

臨床研修医 研修終了にあたって

臨床研修医 川越 美紀

2年間の研修を終えるにあたって振り返ってみると、当院では自分で研修プログラムを組むため、興味を深めながら、のびのびと研修することができたのではないかと思います。どの科でも日々の回診などで入院患者さん達と関わっていくことから学ぶことはたくさんありまして、元気に退院して行くのを見る喜びや悲しい別れ、人の優しさに触れることなど、医療者としてだけでなく一人の人間として感じることも様々でした。同じ病気でも人によって少しずつ違ったり、幾つかの病気が併存していたり、人がそれぞれ違うようにそれぞれに合わせて関わっていくことの難しさを知りました。患者さんから直接教えられたことや経験によって得られたものも多く、仕事中心の生活でしたが充実した研修だったと思います。

4月からは小児科医として、引き続き勤務させていただきます。一つのことにとどまるだけでなく、大局的な視野をもって行動できるよう、またさらに経験を積んでいけるよう頑張っていきたいと思えます。

「病院食」のご案内

栄養給食課

1. 行事食のご案内

入院患者様の食事は管理栄養士が適正な栄養管理のもとにお出ししており、一日も早く治癒・回復されるのを食事の面よりサポートしています。

食事は治療の面ならず、毎日の生活の中であることから、ひなまつり、花笠まつり、お月見、クリスマスなど季節感のある演出で、入院患者様の食欲を高めるための工夫をしています。おいしさはもとより、盛りつけ、手作りのメッセージカードを添えるなど見た目の充実にも力を入れています。

クリスマス (学童食・幼児食)



- ☆サフランライス
- ☆パイ窯オニオンスープ
- ☆クリスマスオードブル(チキン・スパゲッティ・付け合せ)
- ☆マヨネーズサラダ
- ☆果物(メロン)
- ☆ケーキ

節分 (成人食)



- ☆まいたけご飯
- ☆すまし汁(梅麩)
- ☆カレー塩焼おろし添え
- ☆菜の花辛子和え
- ☆牛乳寒天
- ☆福豆

ひなまつり (幼児食)



- ☆ひな寿司
- ☆すまし汁(梅麩)
- ☆ひらめの和風ムニエル
- ☆付け合せ(トマト・ブロッコリー)
- ☆おひたし(菜の花・黄菊)
- ☆果物(いちご)
- ☆ひなあられ

2 嚥下 (えんげ) 食のご案内

生活の基本は食ですが、疾病や老化などの原因で、そしゃくや飲み込みが困難になった患者様のための経口摂取開始の食事、一般食への移行の訓練の食事を嚥下食と言います。

嚥下しやすい(誤嚥しにくい)食事の条件として①やわらかく密度、性状が均一である②適度な粘度があつてバラバラになりにくい③口腔や咽頭を通過する時に変形しやすい④べたつかず、すべりがよいことがあげられます。当病院では上記の条件を満たしており、嚥下開始食として推奨されているゼラチンゼリーを中心に嚥下食1~3の3段階の食事を設定しております。

献立例(昼食)及び栄養価(1日当り)

嚥下食2	嚥下食3
<ul style="list-style-type: none"> ・重湯ゼリー(又は全粥小もり) ・コンソメスープゼリー ・果汁ゼリー(ぶどう) ・たいみそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・分粥ゼリー(又は全粥小もり) ・豆腐ハンバーグ ・南瓜豆腐 ・ほうれん草豆腐 ・豚肉生姜焼 ・付け合せ(トマトペースト) ・果汁ゼリー(りんご) ・たいみそ
エネルギー：400Kcal たんぱく質：15.0g 脂質：1.0g 食塩：4.0g 水分：850ml	エネルギー：1000Kcal たんぱく質：40.0g 脂質：30.0g 食塩：5.0g 水分：1000ml

※嚥下食1は果汁ゼリーののみ



嚥下食3

医療福祉相談のご案内

医療福祉相談員をご存知ですか？

当院では、専門の相談員が、患者さまが安心して療養に専念できるよう、心配ごとを解決するお手伝いをさせていただいております。お気軽にご相談ください。

※相談は無料で、個人の秘密は厳守いたします。

主な支援内容

◇医療制度について

- 自立支援医療（更生医療・育成医療）、養育医療などの制度説明・申請手続きの支援
- 高額療養費支給制度（貸付）、重度心身障害（児）者医療証などの医療制度の説明

◇福祉制度・経済的な問題について

- 身体障害者手帳などの障害者福祉制度説明・申請手続きの支援
- 生活保護・傷病手当・障害年金の受給相談・援助

◇退院後の生活について

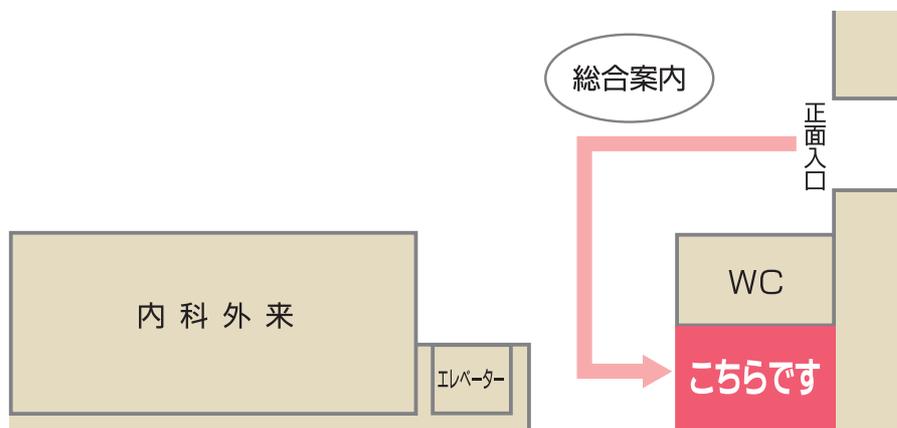
- 介護保険の要介護認定申請手続きの支援
- 在宅療養でご利用できる制度のご案内
- 転院のご相談

※ 当院にご入院中で、病状が安定され、主治医が継続した治療やリハビリテーションが必要と判断された患者さまにつきまして、転院のご相談をお受けしております。

ご利用方法

- 担当医、担当看護師にご依頼くださるか、又は直接お越しください。（できれば、事前にお電話でご予約ください。023-685-2626 代表）
- 相談日と時間は、月曜日～金曜日（土日祝祭日除く）の午前8時30分～午後5時です。

3月22日（木）から医療福祉相談室が2階から1階に移動しました。



がんセカンドオピニオン外来のお知らせ

当院では、平成18年秋より医療サービスの向上を目指し、またがん診療連携拠点病院として一層充実するために、がんセカンドオピニオン外来やFAXによるがんの相談業務を始めております。がんの相談業務については、FAXでの申し込みとなっておりますので詳しくは当院ホームページ (<http://www.ypch.gr.jp/>) をご覧下さい。さらに、これまで外来各ブロックで行ってきた化学療法もセンターとして整備するなど今後ともがん治療の充実に取り組んでまいります。

さて、今回はがんセカンドオピニオン外来について説明いたします。

1 がんセカンドオピニオン外来について

当院では、予約によりセカンドオピニオンの提供を行います。

セカンドオピニオンとは、主治医以外の医師の意見を聞くことにより、患者さんご自身が治療方法を決定するのに役立てていただくものです。セカンドオピニオンをとおして主治医の治療方法を再確認する結果となる場合や、別の治療方法もあるがリスクがともなうなど、患者さん自らが治療内容を知り判断する手助けを行います。

そのため、セカンドオピニオンでは、治療・検査等は行わず患者さんがお持ちになった診療情報提供書・レントゲンフィルム等の資料をもとに当院の専門医が意見を申し上げます。従って主治医を通しての申し込みとなります。また、セカンドオピニオンは、当院での治療や転院につながるものではありませんので、当院での診察をご希望される場合は、日を改め初診の申し込みをお願いします。

2 がんセカンドオピニオンの対象とならない場合

- (1)主治医に対する不満、医療過誤及び医療訴訟に関する相談
- (2)過去の治療の妥当性に関する相談
- (3)他の医療機関への紹介等を求める相談、転医を前提とした相談
- (4)相談に必要な資料（診療情報提供書、画像データ、検査データ等）の提出が得られない場合
- (5)その他、がんセカンドオピニオンが困難又は不相当と認められる相談

3 対象者、対象疾病

患者さんご本人または患者さんの意思を代行できる方（ご家族等）で、**がんの手術等による治療について、セカンドオピニオンをご希望の方に限ります。**

当院で相談できる診療科（臓器）は次のとおりです。今後変更することがありますので、ホームページなどをご確認ください。

〈当院で相談できる診療科〉

外科（食道、胃、大腸、肝胆道、膵臓、乳腺）、整形外科、脳神経外科、呼吸器外科、泌尿器科、産婦人科、耳鼻咽喉科

4 費用について

- ・本人、ご家族等にかかわらず自費（保険診療は適用外）となります。
- ・料金は、1回につき21000円（1時間以内）です。

5 持参していただく書類、予約などについて

現在の主治医からの申込になります。持参していただくものなど、具体的手続き書類は当院ホームページから印刷することができます。

なお、不明な方は、下記にお電話願います。

その際は、最初に「セカンドオピニオン」の問い合わせであることをお申し出ください。

- ・電話番号 023-685-2618
- ・問い合わせできる日 月曜日～金曜日
（祝日及び年末年始除く）
- ・受付時間 13時～16時

外来診療案内

この病院で初めて診察を受ける時は

総合受付（初来院受付）に診察申込書と問診票及び紹介状（紹介状をお持ちの方）を提出のうえ、受付してください。なお、総合窓口受付開始時間までは所定の受付ボックスに入れてください。

再来の時は

予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。受付票と診察券を受け取り、各科外来ブロック等にお越しください。（再来受付機は、午前7時30分からご利用になれます。）

各診療科を初めて受診する時は

総合受付（再診受付）に所定の問診票を提出のうえ、受付してください。

診察券をお持ちでない方は

総合案内又は、再診受付に申し出てください。診察券は全科共通で、永久使用しますので大切に保管してください。

保険証は・・・

総合受付（再診受付）又は、各科ブロック受付に必ずご提示ください。初来院の方は保険証のご提示がないと全額自己負担になります。

- ①月が変わって初めて診察を受ける時
- ②保険証が変わった時
- ③住所・電話番号が変わった時

窓口受付時間

午前8:00～11:30

ただし、眼科の水・木曜日の受付は、11:00まで

ブロック	診療科	診療曜日
A	内科	月火水木金
	循環器科	月火水木金
B	整形外科	月火水木金
	眼科	月火水木金
	歯科口腔外科	月火水木金
C	脳神経外科	月火水木金
	泌尿器科	月火水木金
	心療内科	月火水木金
	神経内科	月火水木金
D	産婦人科	月火水木金
	耳鼻咽喉科	月火水木金
E	小児科	月火水木金
	皮膚科	月火水木金
	形成外科	※火水木※
F	外科	月火水木金
	呼吸器外科	※火水※金
	心臓血管外科	※火水※金
放射線科	放射線科	月※水※金

※は休診日ですので、受付しておりませんのでご注意ください。

外来診察に係る再来患者様の電話予約及び予約変更については、地域医療部で受け付けております。

TEL 023(685)2620 (13時～16時)

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受け付けております。待ち時間も少なくてすみませので

「かかりつけの先生」にご相談ください。

FAX 023(685)2606 (平日 8時30分～18時
土曜 8時30分～14時30分)

山形県立中央病院 ● INFORMATION ● お知らせ

人間ドック料金改正のお知らせ

～平成19年4月1日から下記の料金となります～

コース	内容	実施日	料金(税込)
1日	胃X線検査ほか	金	男性 43,500円 女性 44,030円
1泊2日A	胃、大腸(S状結腸)内視鏡検査ほか	月～火、水～木	男性 92,820円 女性 97,940円
1泊2日B	胃X線検査、糖負荷検査ほか	月～火、水～木	男性 79,010円 女性 84,140円
2泊3日	胃、大腸(全結腸)内視鏡検査ほか	水～金	男性 138,820円 女性 138,920円

オプション検査(オプションのみの受診はできません)

- 頭部MRI・頭頸部MRA検査20,590円
- 胸部ヘリカルCT15,600円
- 歯科検診(2日ドック)6,140円
- 骨塩定量検査 3,780円
- 喀痰細胞診・男性3,530円、女性2,000円
- マンモグラフィ(1日ドック)4,580円

ご予約・お問い合わせは病院3階がん・生活習慣病センター事務室 電話023(685)2616 FAX023(685)2605

※ドックは完全予約制です。数に限りがありますのでどうぞお早めにご予約ください。