

◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

相楽医師会だより⑨

● 9号 平成18年5月発行 ● 社団法人 相楽医師会
 ● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階
 ● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

「心身症」と「身体表現性障害」

身体の病気が心へも影響し治りにくくなっているのが「心身症」心の病が身体的症状を出しているのが「身体表現性障害」です。

心身症:はっきりした身体疾患(気管支喘息、本態性高血圧症、消化性潰瘍、潰瘍性大腸炎、アトピー性皮膚炎など)があるが、それによる症状がストレスで悪化し一般的な治療が難しいケースを指します。ひるがえって考えると「心身症」絡みのほとんどのケースは、その病気の主治医である内科や小児科の先生が診療中に治しているのです。それでも「心身症」まで進行するケースは病人の精神的な疲労度に関係します。「慢性疲労症候群」をごぞんじでしょうか? 産業医を中心に国が職場の保健施策として力を入れています。その一環として勤労者が自己採点できる「仕事による疲労蓄積度チェックリスト」を厚生労働省が発表しているのですが、それに「精神的疲労度」を測定する項目があるので、抜粋して表にしてみました。自己採点で20点以上から「心身症」危険領域です。「心身症」では分析的な精神療法はかえって病気を長引かせてしまうので、安易なカウンセリングは避け、休養がとれるように環境を調整して原因となっている身体的な病気の治療に専念すべきです。

精神的疲労度チェックリスト

自己採点法:最近一ヶ月間の自覚症状について、質問ごとに3段階の点数をつけて合計する。
 「ほとんどない」0点、「時々ある」1点、「よくある」3点

①イライラする	点
②不安だ	点
③落ち着かない	点
④ゆううつだ	点
⑤よく眠れない	点
⑥体の調子が悪い	点
⑦物事に集中できない	点
⑧することに間違いが多い	点
⑨工作中、強い眠気に襲われる	点
⑩やる気がない	点
⑪へとへとだ(運動後を除く)	点
⑫朝起きたとき、ぐったりした疲れを感じる	点
⑬以前と比べて疲れやすい	点
合計(20点以上が要注意・休養が必要)	点

身体表現性障害:聞き慣れない病名ですが、これまでよく使われていた「仮面うつ病・ヒステリー・自律神経失調症・赤面恐怖症・アパシー・五月病・過換気発作など」を一括しています。立ち上がれないほどの脱力感と倦怠感・心臓がとまるような胸の痛み・しゃがみこむほどのめまい・絶え間ない頭痛や背中の痛み・突然襲ってくる腹痛や下痢など苦しい症状が治療を受けても一向によくない、それどころかそうした症状をだすような病気そのものが見つからないときに「身体表現性障害」として診断され、治療が始まります。

治療の柱は、薬と精神療法ですがゆっくりしたペースで進むので、時間がかかります。症状そのものを鎮めるのは副作用のすくない薬が開発されて2、3週で効果があらわれますが、問題はその後病人自身が「薬を道具として」主体的に使いこなせるようになるまでに時間がかかるのです。それには精神療法が主役を演じるのですが、これは主治医だけがかかわるのではありません。病人をかこむ、家族をはじめとした人間関係のなかから癒し手が出てきます。医者はそういう人達(ひとりとは限りません)を見つけ出してバトンを渡すのが役割です。最終的に人の心を癒すのは、人の心で、医者や薬はそれへの橋渡しなのです。

下記は同じく厚生労働省が「職場でのうつ病対策」として発表したマニュアルから、「うつ病にかかっている人への対応」としてあげている項目ですが、心の病に苦しんでいるすべての人にあてはまるので引用しました。(畑田診療所 畑田耕司)

「うつ病にかかっている人への対応」

- ・心配しすぎない
- ・励ましすぎない
- ・ゆっくり休ませる
- ・原因を追求しすぎない
- ・くすり(抗うつ剤)をうまく利用する
- ・時には距離をおいてみる
- ・重大な決定は先延ばしにする



……自立するとは……

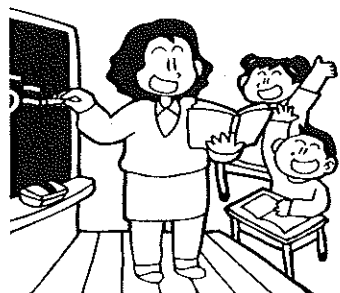
駅のホームで車掌さんに尋ねものをしてる大学1年生くらいの女性がいました。電車の線引きダイヤを見ていた車掌さんが返事していた傍を私が通りました時に、「(次の〇〇行きの電車は)〇〇時〇〇分〇番線です。〇番線は此処です。」と親切に説明していました。

その電車の発車までは数分のことでしたから当然行き先案内のテレビ画面や回転表示板に表示されています。また、車掌さんが〇番線の黄色線より外側に立っての話でしたから表示板は直ぐに目に入ったと思います。彼女は満足そうな笑顔を残して少し移動しましたが、お礼の言葉はありませんでした。

10日ほど前にも同じように尋ねていた二十歳前後の女性がいましたのを思い出して考えてしまいました。

年配の女性が誰彼なしに行き先や降りる駅を訪ねて確かめているのは愛嬌がありますが、行き先案内や表示板があり放送の案内(関西の案内は多いので耳障りだと言われている位です)も聞こえますのに、簡単に尋ねて済ませてしまうことが気になります。確かに駅員さんや車掌さんに尋ねれば簡単で確実に、自分に必要な情報を自力で手に入れようとする気持ちが何故動かないのでしょうか。

それとも尋ねるだけではないに、誰かに声をかけてみたいというような他の意味があるのでしょうか。



たやすく誰かに教えてもらうことが習性になっているのは、保育所、幼稚園、小学校の頃から塾に通って教えられて知る知識だけが刷り込まれているからでしょうか。中学校、高等学校のみではなく、大学でも教えられた範囲を超えた試験問題は出題されないために、自ら求めようとする知識やそれを発展させた自分の考えを持つ習慣が身につかないのですか。社会はマニュアル中心主義になり、マニュアルを習得すれば「専門家」として認知され、「指導者」としてマニュアルを解説・講義する者として認められます。その結果は研修会が氾濫し、研修産業が繁盛し、修了証書が幅を利かせています。

自分の能力を誰かに判定して貰わなければ自己確認が出来ない人達ばかりの状態になったのでしょうか。

第三者評価を受けないと世間に認めてもらえないような自分は、一体何物なのかの疑問は出てこないのでしょうか。自分で自分が何物なのかを認識することが社会人としての第一歩なのに、個人情報とは全く開示しないでいながら、「資格」の有無だけで判断されても満足なのでしょうか。マニュアルだけでは判断できない事態に対しての適応能力が不足するときに、「キレル」行為で対応するのではないのでしょうか。

介護保険が改正されて、自立支援・介護予防が基礎的な考え方になりましたが、現代のマニュアル人間に「自立」を求められるのでしょうか。措置から立ち直った考え方になるための道は遥かに遠く、幼児教育の段階から始めなくては成らないように思います。しかもそれには、自分の在り方とは何かを考えられる人間教育を求めるべきではないのでしょうか。その時に、自立とは何かを理解し実践出来るようになるでしょうし、「国を愛する心」とは何かを定義しなくても良い時になるように思います。

(精華町国保病院 西沼 啓次)

市民公開フォーラム 第9回きょうと健やか21in相楽 『おなかの病気』

■日 時 平成18年5月20日(土) 午後2時より4時30分

■場 所 けいはんなプラザ 3F大会議室 ナイル

■参加費 無料(当日先着400名)

■特別講演 「進むB型肝炎・C型肝炎診療一きっちり診断、しっかり治療」

京都第一赤十字病院 消化器科副部長 木村 浩之先生

「ここまで解った胃の病気」

川崎医科大学 内科学 食道・胃腸科 教授 春間 賢先生

相楽医師会からのお知らせ

●65才以上の方の基本健診実施方法が変更となります。受診時に基本チェックリスト提出が必要となります。詳しくは町村にお問い合わせください。

●予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないよううけましょう。

●心の健康フォーラム 9月9日(土) 木津町中央交流会館いずみホール(予定)

受診の時には、保険証を忘れずに。

