

# やまだんの 山田野

# 23

独立行政法人  
国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963  
TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

## 年頭のごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。

昨年は京都大学の山中伸弥教授が人工多能性幹細胞 (iPS細胞) 作製の業績によりノーベル生理学・医学賞を受賞される快挙がありました。一日も早い神経難病等への臨床応用が期待されます。また、東北の復興を含め、今年には明るい年になってほしいと思います。

さて、当院では医療観察法の6病棟以外の5つの病棟の建て替えが国立病院機構本部で承認され、今年の春には工事が始まります。完成は約2年半後になります。完成予想図を別図 (外観パース) で示しましたが、手前右の病棟が南病棟で、現在の5病棟 (認知症) が1階 (南1階病棟) に、3病棟 (精神科) が2階 (南2階病棟)、わかさ病棟 (神経科) が3階 (南3階病棟) になります。4階 (3階の屋上部分) は作業療法棟になります。奥の2階建ての病棟が西病棟で、現在のひまわり病棟 (重症心身障害) が1階 (西1階病棟)、1病棟 (神経難病) が2階 (西2階病棟) になります。建て替えに伴って西病棟は1、2階とも50床に増床になります。また、現在の6病棟は東病棟に名称が変更になります。

国立病院機構本部による当院への病院評価 (平成23年度) が、5年ぶりにA' になりました。これは特に医療面の点数のアップによるものですが、今後は医療面の質をさらに向上させ、これを経営改善に結びつけて行きたいものです。当院には診療科 (精神科・神経科、神経内科、内科)、看護課、薬剤科、研究検査科、診療放射線科、心理療法室、作業療法室、地域医療連携室などの部門がありますが、これは言わば組織の縦軸であり、今年度には総合精神医療部、司法精神医療部、認知症疾患医療センター、遺伝性神経疾患医療部、重症心身障害医療部、睡眠医療部、総合医療部といった組織横断的な横軸を院内標榜で設置しました。すでに司法精神医療部は医療観察法の指定入院医療において多職種チーム医療を行っており、認知症疾患医療センターは昨年4月に富山県の指定を受け、多職種で活動を開始しています。睡眠医療部も各診療科、研究検査科、看護課が関わっています。このように、今後、病院全体で縦軸と横軸がうまくかみ合って診療レベルの向上に繋がっていくことが期待されます。

最後に、今年が皆さまにとって良い年になることを祈念し、年頭のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(院長 古田 壽一)





毎年、秋から冬にだけ気分が落ち込むと  
ご飯や甘いものが欲しくなり、眠くてたまらない

## 「冬季うつ病」



冬季うつ病とは、季節の変化に起因する「季節性感情障害」(季節性うつ病)の一つです。1984年に米国の精神科医ノーマン・E・ローゼンタール氏らが新たな病気として発表しました。

主に、10月から12月頃にかけてうつ症状が現れ、春先の3月頃になると回復する「冬季うつ病」が有名となっていますが、希に、夏に発症する「夏季うつ病」という病気もあります。ただ、うつ病という名称がついてはいますが、季節性のもので、精神的に問題を抱えている訳でもないので、一般のうつ病とはかなり状況が異なります。実際に症状の面においても、特徴ある症状を持っています。代表的な症状が2年続けば「冬季うつ病」の可能性が非常に高いと言われています。

### 冬だけこんな症状が出たら要注意！自分でチェックしてみよう。

- 以前ならやれた仕事をうまく処理できない
- 考えたり、集中する力が明らかに落ちる
- しょっちゅう悲しく、泣けてきてしまう
- 自己否定的になる
- 普段より睡眠時間が数時間長くなったり、朝起きられなくなる
- 一日中、横になって過ごしたい
- 炭水化物に偏る食事をコントロールできない、体重が増える

うつ気分

過食

過眠

冬季うつ病の原因は、日照時間や日の出から日没までの日長時間の短さに関係しています。目が感じる光の刺激が減ると二種類の脳内ホルモン、セロトニンとメラトニンの分泌量が変化します。精神を安定させるセロトニンが減って脳の活動が低下し、うつ状態を引き起こします。一方、セロトニンの生成に必要な糖質を取ろうと、炭水化物を中心に食欲が強くなります。睡眠を促進するメラトニンは増えて、睡眠時間が長くなります。このため、緯度が高く、曇りや雨、雪の日が多い地域で起こりやすく、北欧ではよく知られた病気、日本でも北海道や東北、北陸地方の日本海側に多く見られます。これらの地域に転勤した人に症状が出る場合があります。

冬季うつ病のうつ状態は、比較的軽めとはいえ、ひどい場合は日常生活に支障をきたし、本人ばかりか周りの人にも迷惑をかける場合もあります。悩んでいる場合は、早急に精神科や心療内科を受診するのが得策でしょう。

治療には人工的に光を浴びる光照射療法が用いられます。これは3000ルクス(一般的な学習スタンドの2~3倍程度)の光を毎朝数時間、器械を使って浴びるもので、自宅で行うこともでき、数週間のうちに症状が改善されます。あわせて気分安定薬である炭酸リチウムを継続的に服用することで、発症を予防します。通年の服用が必要ですが、毎冬、閉じこもっていた人が、元気になったという例もあります。

### 日常生活で気をつけること

#### ●日光に当たる生活を心がける

日光に当たる時間が長くなれば軽快する傾向があります。日光があまり射さない部屋に住んでいるなら、日光を取り入れる工夫が必要。可能なら引越しもひとつの方法です。

#### ●早起きする

人間の体内時計は約25時間のため、朝光を浴びることで、24時間リズムにリセットしています。季節と共に変わる日照時間により、人間の体は調子を変えています。冬季うつ病の人はその季節の変化に強く反応していると言えます。冬は特に早寝早起きを心がけ、自分が感じる日照時間を延ばすとよいでしょう。

#### ●運動をする

運動をすると脳から抗うつ作用のあるホルモンが分泌され、また神経の成長を促すことも明らかになっています。無理にジョギングをしようなどと考えず、部屋を片付けるところからはじめ、徐々にウォーキングなどをしていくといいでしょう。

#### ●食事を工夫する

セロトニンは食物の中に含まれる必須アミノ酸の一種、トリプトファンからつくられます。肉、魚、大豆などたんぱく質の摂取を心がけましょう。トリプトファン吸収には、ビタミンB6が必要なため、ビタミンB6が多いバナナやさつまいも、レバー、青魚なども食べましょう。炭水化物中心の食事でもトリプトファン吸収を助けてくれます。冬季うつ病の人が炭水化物を求めるのは、体が欲求しているからなのです。

文責：精神科診療部長 石崎 恵子

# 合同文化祭開催



11月7日に患者様の日々の創作活動を発表する場として、合同文化祭を開催しました。目的は、創意工夫を発揮する機会とし、療養生活の励みにすること、取り組みの過程を重視し創造の喜びを味わっていただくこと、患者様間での連帯感を強め、自主的活動を高めることなどです。

作品を鑑賞される沢山の患者様から、「これ

は、私の作品よ。」「きれい。すごい。」などの多くの声が聴かれました。

喫茶コーナーでは、普段あまり表情の変わらなかった患者様から、「美味しい紅茶～。綺麗な絵。」と満面の笑顔を見せて頂くことも出来ました。患者様の笑顔を見られ文化祭を開催して良かったと思えました。

(わかくさ病棟師長 増山 智子)



# 病棟行事 クリスマス会



6病棟では、去る12月21日クリスマス会を開催しました。今回のクリスマス会のメインアトラクションは、①ボランティアの方のギターの弾き語り、②6病棟職員で構成する即興バンド『フレンズ』のクリスマスソングの生演奏、③カラオケ大会です。



ギターの弾き語りに心を癒され、フレンズの生演奏ではクリスマスソングを参加者全員で合唱し、サンタクロースが登場し受け持ち看護師からの心のこもったクリスマスカードを対象者一人一人に渡しました。バンド演奏は即興バンドとは思えないほどの出来栄で、演奏者と会場が一体となり、クリスマスの雰囲気が高潮になりました。

カラオケ大会では、対象者代表の5名が得意

のジャンルで日頃の成果を披露し、絶賛の拍手と菅野総看護師長から対象者一人一人に講評とメッセージカードの表彰がありました。



1時間ほどの短い時間でしたが、今後も行事を通して対象者の方が季節感を味わうことで、今後の治療へのモチベーションの向上につながり早期社会復帰できるように支援していきたいと思えます。受け持ち看護師からのクリスマスメッセージが早く達成しますように！

(6病棟師長 水上 礼子)



## 外来担当医表

項目	月	火	水	木	金	
精神科・神経科（初診）	市川・坂本	坂本・市川	白石・坂本	石崎・村田	細川・白石	
精神科・神経科（再診）	石崎・立脇	白石・池田	村田・立脇	市川・池田	池田・立脇	
神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田	小竹	
内科	戸部	渡辺	戸部	大浦	戸部	
専門外来	睡眠（初診）		古田	古田 ※②		
	睡眠（再診）		細川	戸部	古田	
	もの忘れ	<b>●受付・診療時間・・・8:30～11:30</b> ①診察は完全予約制となっております。地域医療連携室にご相談ください。 ②睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。（水曜日午後） <b>【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950</b>				
	パーキンソン病					
	物質使用障害					
	重症心身障害					

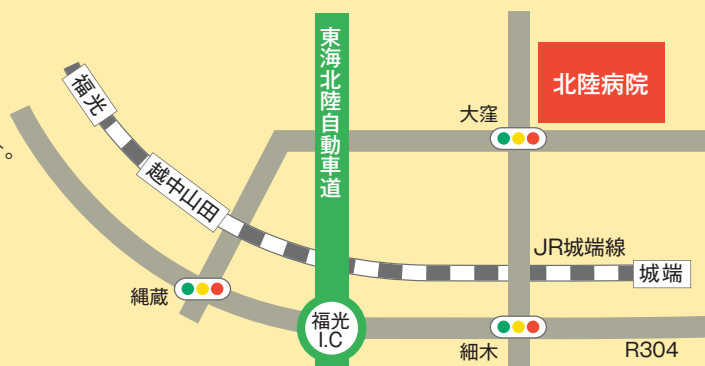
## 「ひまわり病棟バスハイキング」—紅葉に誘われて—

10月17日(水)は、ひまわり病棟のバスハイキングで、城端の「ヨッテカーレ」に行ってきました。患者様20名、ご家族27名の方が参加され、福祉バスを2台チャーターしました。車窓からの眺めは素晴らしく、一面に色鮮やかに紅葉した木々や赤とんぼ、そして紅葉が始まっている遠くの山々が目に映りました。歌集にもあるように、サトウハチローの「小さい秋見つけた」のメロディーを口ずさみたくなるような風景の中、ガイドさんと共に、歌いながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。城端の「ヨッテカーレ」は、小高い丘の大変眺めの良い所に建てられ、市街地が一望できる素晴らしい場所です。隣にはクアガーデンという入浴施設もあり、バスから降りられた皆さんは、この広々とした施設をゆったりと散策されたり、ベンチに腰掛けておしゃべりをされたり、秋の自然を満喫されていました。曇り空でしたが、天候にも恵まれて無事終わることが出来、楽しいバスハイキングとなりました。（ひまわり病棟 保育士 安田 俊美）



### 【交通アクセス】

- ◆交通機関  
JR城端線、城端駅より、タクシーで約5分。
- ◆高速道路  
東海北陸自動車道、福光ICより約5分。
- ◆南砺市コミュニティーバス  
JR城端駅・福光駅より出ています。



## 独立行政法人 国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~hokuriku/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・上野・前田