

やまだんの 山田野

10

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

より良い医療を求めて 6病棟では…



6病棟は平成18年2月1日に開棟した北陸病院の中で一番新しい病棟です。病棟の開棟前には内覧会を開催いたしましたので、ご覧になった方もいらっしゃるかもしれません。この病棟は「医療観察法」と呼ばれる法律の下で患者さんの治療を行うため、専用建設されたものです。医療観察法で治療を受ける患者さんは対象者と呼ばれますが、彼らは精神病の症状に強く影響を受けて他害行為を起こしたため刑に服することが不適当だと裁判所により判断され、その結果治療を受ける処分を行う命令を受け入院しています。

このような話を聞くと怖いイメージを抱くかもしれませんが、実はこれまでも他害行為を行った患者さんは当院や他の富山県内の一般の精神科病棟に入院していました。医療観察法ができたことによって、そのような患者さんを集中的に手厚く治療するための施設が新たに整備されただけのことです。とはいえ、近隣の方の不安を減らすために病棟の周囲に2重のフェンスを設置し、警備員によるチェックを行っています。この病棟では私のようなオッサンばかりでなく、若い（かわいらしい）女性スタッフも安心して勤務しています。

この病棟が開設して3年8ヶ月が経とうとしています。入院した対象者はこれまで98名にのぼりますが、おかげさまで大過なく治療を行うことができます。この法律では対象者を治療して安全に社会復帰してもらうことが第1条にうたわれています。そのため、医師、看護師、心理士、作業療法士、精神保

健福祉士の多職種によるチーム医療によってさまざまな治療プログラムを行っています。また、法務省管轄下の保護観察所の協力も積極的に得ています。対象者は多職種チームにより状態を定期的に評価され、可能となった場合に外出や外泊を行います。この場合も職員が複数名付き添っています。



多職種チーム会議

6病棟で行っている治療の内容（外出や外泊などすべて）は病棟スタッフだけでなく、院長をはじめ病院幹部により定期的に確認を受け、さらに北陸病院以外の外部委員によっても定期的にチェックを受けています。また、地元の関係機関との連携を円滑に行うための会議も定期的に行っています。

6病棟ではこのように、対象者の人権を尊重しつつ地域の安全にも配慮しながら治療を行うなど、精神科医療の理想を追求しています。今後も皆様のご教授を受けながら、日々努力していきたいと考えています。

（6病棟医長 村田 昌彦）

当院における睡眠障害の診療について

その3

不眠とうつ

院長 古田 壽一

人間の脳を含めた身体の状態は、通常は、起きている（覚醒）か眠っている（睡眠）かの二つのうちのどちらかにあるわけで、この二つの状態はお互いに影響しあっています。両方が健康だと言うことはないのですが、片方が不調になるともう一方にも悪影響が出てきます。ということで、今回は、不眠とうつ病についてお話したいと思います。

不眠とうつ病には二つの関係があります。一つはうつ病がもとで不眠が起きるということです。これは前からよく知られており、私も研修

医のとき、精神科の外来で、患者さんが「眠れない」と来られた場合、うつ病の症状がないかをきちんと問診するように指導されました。これに対して、最近言われてきているのは、不眠が長期化することで、うつが引き起こされるのではないかというような事実が報告されるようになってきました。

うつ病ではいろいろな症状が出ますが、身体的な症状と精神的な症状とがあります。一般的に睡眠障害は身体症状の方に入っていますが、94%とほとんどすべての患者さんにみられます。しかし、これは医師が聞き出した場合であり、患者さん自らが訴える場合はそれほど多くはないようです。むしろ、倦怠感とか疲労感を訴えられる場合が多い。意欲・興味の減退なども9割以上ありますが、精神

症状を患者さんが自ら訴えるということはほとんどありません。やはり、体の不調の方を訴えられることの方が圧倒的に多いわけです。ですから、研修医のときにも「こういうことをこちらから聞くように」という指導を受けたわけです。

そういうわけで、うつ病の人は自分がうつ病だという自覚がないので、専門の医療機関を受診をされるのが遅れがちになります。自発的に受診する人は3分の1くらいしかおられません。どうして受診が遅れたかという点、自分で問題に対処しようとしたという人が7割、時を待てばひとりでの改善するだろうと思っていた人が半分というような理由が全国的な調査で知られています。富山県内の会社員に質問紙調査をされたデータでも、同じような傾向の結果が出ています。それによると、うつ症状のスケールが高いにもかかわらず、お医者さんにかかっていない、自分で解決しようと頑張っている人が7割ちかくおられます。一時的にストレスがたまっているだけだから、そのうち解決するだろうと思っている人もやはり多いですし、ストレスがなくなれ



ば治るだろうということ、受診が遅れがちになる傾向が富山県でも見られることが分かりました。

手遅れになると、自殺という最悪の事態に陥る場合があります。その背景としてうつ病が多いことが知られています。不幸にも自殺された人のうち、何らかの精神疾患を伴っていた人の割合は4分の3くらいですが、そのうちの約半分がうつ病とされています。自殺予防のためには、

うつ病の早期発見と治療が重要です。治療法が確立されているわけですから、抗うつ薬を投与すると同時に、抗不安薬や睡眠薬を併用することでかなり良くなります。



次に、不眠が長期化すると、うつが引き起こされるという話しの方ですが、1ヵ月以上不眠が続いている人の4割くらいに、何らかの精神疾患があることが知られています。そういう状態が1年以上続くと、うつ病を発症するリスクが非常に高い。では、慢性の不眠の人に、不安やうつがどの程度あるかということ、1980年代に比べて、90年代になってからの方が、不安やうつ病を伴う場合が3割を超えてくるようになりました。うつ病を発症した人について調べてみますと、不眠の既往がない人は3分の1程度です。

ストレスが加わると、脳の視床下部や下垂体、副腎の活動が亢進します。自律神経や内分泌関係のシステムの活動が亢進して、心身

ともに緊張状態になるわけです。すると、副腎皮質ホルモン（コルチゾール）が分泌過剰になって、その作用で眠りにくくなります。

さらに、それが長期化すると、疲弊してうつ



病になるという仮説が考えられています。不眠が高じてうつ病になるという背景には、このようなメカニズムがあるの

ではないかと考えられているのです。

不眠が長期間続くと問題だということで、静岡県では自殺予防のキャンペーンの一つとして、うつ病の早期発見プロジェクトが行われていて成果を上げています。それは、2週間不眠が続くとうつ病の可能性があると受診を勧めるという試みです。

睡眠障害をきっかけに気付いてもらって受診していただくことが、うつ病の早



期治療、ひいては自殺予防につながるということです。「長引く不眠は、心の危険信号」ということにぜひ注意していただきたいと思います。



盆踊りを開催しました



今年も毎年恒例の合同行事として盆踊り大会を開催したのでご報告します。

季節の行事に触れ、気分転換を図るとともに患者様相互や職員との親睦を深める場とすることを目的に、体育館に櫓を組んで盛大に行いました。1か月前から病院中の関係部署が集まり、少しでも楽しく安全に盆踊りを行えるようにみんなで協力して準備してきました。

当日は入院患者様・デイケア、デイナイトケア通所の患者様・病棟看護師や医師・コメディカルの職員、そして日頃からご協力いただいている地域のボランティアの皆様を含め、総勢100名を超える参加で二重の踊りの輪も途切れることはありませんでした。

ボランティアの皆様には病棟からの移動時、車椅子を押していただいたり、曲に合わせて車椅子で踊りの輪に加わっている患者様のサポートをしていただきました。時折、患者様を気遣ってやさしいお声をかけてくださるなど、患者様の嬉しそうな笑顔が印象的でした。



また、飛び入り参加で患者様のご家族様が、張りのある美声で民謡を披露してくださり、ますます雰囲気も盛り上がりました。



後半の部では、作業療法としていろいろな活動を指導している作業療法士の誘導で、御神輿行列や盆踊りの新曲のお披露目を行い、いきいきとした患者様の一面に触れることができました。患者様も、日頃の成果を皆様に見ていただき、とても満足そうな様子でした。



2時間は長いのではと心配していましたが、けがや事故などなく、地域の皆さま始め多くの方々のご協力のおかげで、あっという間に過ぎていき、楽しい時間が過ごせたことを感謝いたしております。

(わかくさ病棟看護師長 山形 仁子)

職場紹介

のページ

【外来部門】

私達は日常生活の中で、気力がなくなる・不安になるといった様々な精神的な症状を経験することがあります。それらの症状が病気によって起こっているものかどうかを判断し、早期に治療を行うことが精神の健康にはとても重要です。今回は北陸病院外来部門の紹介をさせていただきます。

精神科・神経科外来では、うつ病や躁うつ病などの気分障害、パニック障害や強迫性障害などの不安障害、統合失調症、重症心身障害、アルコール依存症など様々な疾患の診療を行っています。近年では社会の高齢化に伴って物忘れが気になる方が増えており、その症状が認知症によるものかどうかを早期に診断し、治療を行うもの忘れ外来も行っています。

神経内科では、脳・脊髄・末梢神経・筋肉などの疾患をみています。具体的には頭痛、めまい、しびれ、歩行障害、手足に力はいりにくい、手足がふるえる、しゃべりにくいなどの症状です。詳しいお話をきいて診察、検査を行います。

専門外来の睡眠外来では、不眠や過眠はじめ、あらゆる睡眠障害の診療を行っています。終夜睡眠ポリグラフィ専用検査室を備え、睡眠時無呼吸症候群などの専門的診療にも対応しています。また睡眠・覚醒障害についての「セカンドオピニオン窓口」を設置し対応しています。

その他外来部門では、在宅で療養する方とご家族を暖かくサポートする、デイケア・デイナイトケア・ショートケアを行っています。主に認知症の方を対象としたグループと精神の障害を持つ方を対象としたグループに分かれ、様々な活動を行っています。プログ

ラムの一例としては、音楽・茶道・調理実習・園芸・書道・手工芸・スポーツ・グループ活動などがあり、医師・看護師・精神保健福祉士・心理士・栄養士などの医療チームで支援しています。



調理実習



手工芸

地域の皆様に愛され信頼されるような外来を目指しています。患者さま一人一人に寄り添う診療、患者さまの立場に立ち、私や私の家族が受けたい看護を提供できるよう心がけています。心の相談窓口として気軽にご相談していただけたらと思っております。

(外来師長 福村真知子)

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	白石	石崎	細川	
精神科・神経科（再診）	石崎	白石	下畑	市川	村田	
神経内科	小竹	小竹		小竹	小竹	
内科	渡辺	渡辺	渡辺	荒幡	渡辺	
専門外来	睡眠（初診）		古田	古田		
	睡眠（再診）		竹内	古田	細川	
	神経難病	●受付・診療時間・・・8:30～11:30 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かかりつけ医がある場合は、紹介状をもらってきてください。 ③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） 【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950				
	重症心身障害					
	アルコール					
	もの忘れ					
ストレスケア						

看護師の技術向上に向けた取り組み

当院では、看護師の技術向上に積極的に取り組んでいます。それは、患者様に安心・安全・安楽を提供することに欠かせないことです。経験の浅い看護師は当然ですがベテラン看護師といえども同じことが言えます。当院の



年間の看護教育プログラムの中には看護師として20年以上経験を積んだ職員が自主的に取り組む、「キャリアアップⅡ」という研修があります。今回ご紹介するのはその一部で、外部に研修に行って習得し、実践の中で身につけてきた呼吸介助法の技術を後輩に伝えている場面です。



（副総看護師長 平野 哲則）

【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・寺井