

# さくら通信

秋号  
2018  
vol.28



## 特集

### はじめて病院に来た青年期の患者に どう話を聞か

- INDEX
- ① 特集：はじめて病院に来た青年期の患者にどう話を聞か
  - ② ウォーキング・ザ・ナウ
  - ③ かんたんセルフケア
  - ④ 健康のツボ
  - ⑤ 知っておきたい精神科の豆知識
  - ⑥ リレーコラム



スマホでも  
ご覧ください。

## リレーコラム

### 「私の好きなもの」

相談支援室 白土 航太郎

①私は映画が好きですが、最近特にお気に入りなのが MCU (マーベルシネマティックユニバース) 作品です。MCU とはアメリカンコミックの出版社マーベルが立ち上げた映画会社マーベルスタジオが製作する『アイアンマン』(2008) から『アントマン&ワズプ』(2018) までの 20 作品のシリーズです。MCU には『アイアンマン』や『スパイダーマン』、政治スリラー要素のある『キャプテンアメリカ』、神話の世界が舞台の『マイティ・ソー』、SF 映画『ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー』等のシリーズがありますが、それらの映画は全く別ジャンルでありながら全てが同じ世界の出来事なのです。



そして『アベンジャーズ』でそれらの映画に登場したキャラクターが集合します。前作『アベンジャーズ/インフィニティウォー』は MCU10 周年の集大成であり、公開わずか 3 週間で世界興行収入 4 位となりました。現在、世界興行収入 10 位の内 4 作品は MCU 作品です。MCU は今やスターウォーズと並ぶ世界的に人気のシリーズとなりました。今後も『キャプテン・マーベル』や『アベンジャーズ 4 (仮題)』等が公開予定となっております。

②MCUの原作にもなっているアメコミですが、日本でも邦訳されたものが販売されています。値段は日本の漫画と比べ少し高いですが、イラストはフルカラーで細かく書き込まれており、ストーリーのレベルも高く読み応えがあります。日本の漫画がすらすらと読めるのに対して、アメコミは 1 ページずつのイラストを楽しみながらじっくり読んでいく感覚です。私が集めているのはマーベルの『スパイダーマン』、『アベンジャーズ』、DC コミックの『バットマン』といった作品ですが、その他にも様々なジャンルの作品があります。最近ではバンドデシネ (フランス漫画) にも興味があり数冊購入しました。日本の漫画ももちろん好きですがそれぞれの国の漫画文化を比べてみるのもとても面白いです。

◎編集長代理：高畑 光 ○編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団) 桜花会  
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町 72  
TEL : 075-571-0030  
<http://www.daigo-hp.or.jp/>





特集

# はじめて病院に来た青年期の患者にどう話を聞か



青年期の方が精神科の病院にはじめて来られた時、医師は、本人の困りごとや悩みごとについて、それがどんな病気に当てはまるか考えながらお話を聞きます。同時に、それ以外のことも聞きますし、話の内容自体以外で注意していることもあります。それについて、一般的に言われることや自分が診療で心がけたいことについて、いくらか書いてみたいと思います。(もちろん場合によって聞くことは違いますし、毎回このことをすべて聞くわけではありません。)

醍醐病院 医局 福島弘之

## 診察開始の前に

可能なら、特に初回は、(個人的には)待合室で待っている本人を医師自ら呼びたいと思います。待合室でどうしているか、多少でもリラックスしているか・緊張しているかなど、本人の様子をみるためです。



青年期の方の場合、本人が家族と一緒に来ることも多いです。診察室で面接を開始するとき、家族がそばにいると本人が話しにくいこともあるので、いったん診察室から家族には出てもらって、本人だけから話を聞くこともあります。また、時間の関係もありますし、親子間のかかわり・関係なども見たいので、はじめから家族も一緒に話を聞く場合もあります。本人がどちらを希望するかも重要です。どちらにせよ、本人を信頼し、その味方になり、フォローをしてお話を聞く姿勢が大切かと思っています。



## 直接的な困りごとをうかがう

本人の困りごと・悩みに加え、それに伴う体の不調・不可思議な言動などを伺います。それらがどこまで通常のレベルからはみ出ているか、一般的な精神科の病気に当てはまるか、などに注意を払い面接します。「悩み」と「病気」はグラデーションになっていて、はっきり区別をつけられないことも多いです。)また、それがこころの問題なのか、脳をはじめとする身体的な問題から来ているのかなども検討しながら情報収集をします。(採血やCTを行うこともあるかもしれませんが)それに加え、話を聞いていく中で、本人がどんな言葉を使うか、こちらの発言をどれくらいご理解いただけるかについても確認していきたいと思っています。



## 直接的な困りごと以外

困っていること・病状を聞くのはもちろん大事ですが、いきなりは答えにくいことも多いでしょうし、必ずしも自分の意思で来た患者ばかりとは限りません。また、心の病気やそれに伴う体の不調・不可思議な言動は、もともとの性格や脳などの身体的な要因のみならず、周りの環境や最近あった出来事に由来することも多いです。

なので、日常のこと、例えば、良く寝られたか?朝ごはんは食べたか?なども聞いていきます。具体的にどんな1日を過ごしているのかも重要です。例えば学生なら、普段どう学校生活を送っているか、学校の授業はどうか。放課後であれば例えば部活は、またその部活の後にはどんな感じなのか。全体的に一人の時間が割と多いのか。家で家族とどう過ごしているかなども知りたいところです。生活の中での趣味や楽しいこと、「毎日の生活で時には笑うこともありますか」などの質問も聞ければ望ましいと思います。初回に病院に来たときは難しいかもしれませんが、治療が進むにつれてどこかで気持ちが落ち着いて勉強に集中できる時が来るかもしれません。学校での得意・不得意科目を聞くこともあります。



## 全体的なありかた・姿勢

本人は、不安の中で、精神科の病院にいる医師や看護師、臨床心理士のような大人なら、話を聞いて、解決について考えてくれるかもしれない。といくらかでも思って病院に来られていると思います。それに正直に向き合い、綺麗な言葉、本人の望む言葉ばかりじゃないかもしれない、厳しい言葉もあるかもしれないけれど、こちらの率直な思いを出来るだけ伝え、もしこちらが間違えたら謝りたいと考えます。「今は大変でも、相談して話し合いしていったらなんとかなるだろう」とちょっとでも思ってもらえるような診察ができればと思います。



# かんたん セルフケア



## 「出がらし」を 楽しむ方法!!



食事のあとや、ちょっとひと息つきたいときに味わうコーヒーとお茶、紅茶も含めて気分をリラックスさせてくれる効果をもつそうです。ただ、インスタントやペットボトル入りのものならばともかく、面倒に思ってしまうがちなのが「出がらし」の処理です。コーヒーやお茶を飲んだあとの利用法を紹介します。



- 好みの大きさに挽いた豆にお湯を注いで淹れるコーヒーは、深い香りとコクが引き立ち、格別な味わいになります。
- コーヒーの「出がらし」に消臭効果があることはよく知られ、生ゴミや下駄箱、冷蔵庫の脱臭剤としてもつかわれています。
- お茶の「出がらし」の利用方法としては、天日干し、フライパンで煎る、電子レンジで30秒ほどチンして十分に乾燥させ、そのままふりかけてとしてもつかえます。乾燥させた「出がらし」は、ガーゼの袋かストックキングなどに詰めて保存できます。2、3日が交換の目安です。
- 緑茶の「出がらし」は、生乾きの状態で畳にまき、ホウキで掃けば細かいホコリまで取り除けます。
- コーヒーの「出がらし」は、脱臭剤としてもつかえるほか、食器洗いなどにも利用できます。市販のティーバッグに入れてスポンジのようにこすると、軽い油污れならば洗剤いらず。ティーバッグ入りの紅茶も同じようにつかえます。
- 「もっと違う再利用の方法はないの？」という方は、「出がらし」をつかったハンカチやタオルの天然染めに挑戦してみたいかがでしょう。「出がらし」をお湯で煮たあと、染めたい布をつけておきます。「出がらし」の量とつけこむ時間にもよりますが、淡い風あいのおしゃれな色に染まります。

## Walking the now

紅葉など広葉樹の赤や黄色に染まった秋の美しい景色に誘われて、多くの人がちが遠方まで足を運ぶ季節になりました。

自宅の近くでもイチヨウやモミジが、今年もまた鮮やかに色づき、日本の情緒と風情を醸し出してきていませんか。

このほかに秋への移りかわりを感じさせてくれる代表格はやっぱり稲穂。日本人ならばだれでもが実感できる実りの風景です。

たくさんのコメを実らせた稲穂が田んぼ一面に立ちならび、緑の波が広がります。こうべを垂れているようにみえる姿は、「稔ほど頭を垂れる稲穂かな」の諺にあるように、日本の精神の象徴のようにも感じられます。この光景が弥生時代からずっとつづいてきたことを思うと、無性に感動してしまいます。

ススキやアシ、どちらもイネ科に属する植物です。秋になるとコメと同じく種子を実らせ、こうべを垂れます。秋風にそよ

## Walking the now

ウォーキング・ザ・ナウ



## 「いとおかし」

ぐその姿は、山の紅葉に劣らず美しく、遠方まで出かけなくても近所の河原や空き地などでもみかけられます。

秋風にそよぐススキやアシの群生を眺めていて飽きることがありません。夕日の加減によつては、垂れたこうべが黄金色にキラキラと輝き、そこに赤トンボが飛んできて、揺れる穂先に器用にとまる。まるで美しい絵画でもみているかのような気分させられます。

ふだんの散歩でも、夕暮れ間近の時間帯にふと立ち止まって見上げると、オレンジ色の広がりから、夜のとばりへと移っていく風景に出会うと、もの悲しくもあり、明日への希望を感じさせてくれます。

平安時代の清少納言は「秋は夕暮れ」と「枕草子」に書いています。

清少納言は、夕焼け空とねぐらに向かって飛んでいく鳥たちをみて「いとおかし」とも趣があり、もの悲しくもあると感じたようです。

ひとしきり感慨に耽ったところで、お団子を買って帰ります。

## Walking the now



## 「リワーク」と、その施設

「リワーク」という言葉を最近よく耳にしませんか。「リワーク」を一般的に使う場合は、職場在籍中に精神障がいなどに限らず、ストレスや強い悩み、不安など、働く人の心身の健康・社会生活や生活の質に影響を与える可能性がある精神のおよび行動上の問題で、休職を余儀なくされた方が、ある程度回復したあと、復職に向けてのリハビリテーションとして行うことを「リワーク」といっています。

英語でいう「rework」は、「再生する、修正する、改訂版」などという意味です。日本語では、「return to work」の略で精神の不調による休職からの「復職」や「職場復帰」を意味しています。  
**<リワークを行っている施設>**

①医療リワーク=病院・クリニックなどが、うつ病などで休職中の方で復職の意欲がある方を対象に行っています。失業中の方も受け入れ可能な施設もあります。

医療リワークでは、専門医、医療専門職（看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士などが担当し、利用期間は平均5、6ヵ月、3ヵ月～年単位の場合もあります。費用は有料で、健康保険利用で3割負担、自立支援医療利用で1割負担（前年所得により変動）です。主治医の変更（転院）が必要な場合もあります。

②職場リワーク=企業内、EAP、NPO 法人、障害福祉サービスなどがあり、うつ病などで休職中、失業中の方で復職の意欲がある方を対象に行っています。

職場リワークには専門医は駐在していません。費用、内容、時間には幅があり、多種多様です。そのため、目的によって利用する施設を見極めることが大切です。また費用も異なりますので、各サービスを行っているところでの確認が不可欠です。

③独立行政法人などでも行っている職リハリワーク=うつ病などで休職中の方で復職の意欲がある方を対象に行っています。ただし、失業中の方や国・地方公共団体・特定独立行政法人にお勤めの方は対象外になっています。費用は無料ですが、専門医は駐在していません。

職リハリワーク施設は、原則として各県1ヵ所にあります。利用希望者が多く、利用まで数ヵ月待機する場合があります。利用期間は3ヵ月で、短縮や延長は基本的にできず、失業中の方は利用できません。

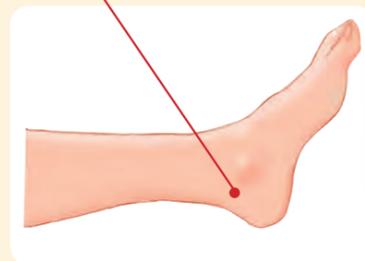
※ご利用のときは、各施設などへ詳細を必ず問い合わせをしてからご利用ください。

## 健康のツボ

内くるぶしとアキレス腱の間にあるツボ。

腎経絡のツボで腎臓や副腎、生殖器系などの働きを高めるツボ。冷え性でむくみやのぼせのある方に効果的で、水分代謝の促進や肌の引き締め効果が期待できるツボ。

太谿(たいけい)

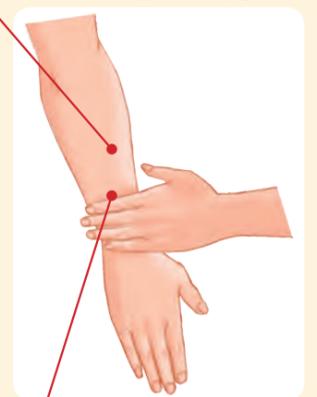


●肌の調子を整えるツボ●

※注意  
 糖尿病の方や薬の作用で皮膚の感覚が鈍くなっている方は、ツボに強い刺激を与えないようにご注意ください。

手の甲を上にして、肘の内側のシワの外端から親指の下のくぼみを結んだ線の中央にあるツボ。大腸経のなかでも郄穴という急性症状に効果的といわれるツボ。腸の症状のほか、口内炎や吹き出物、痒みなど頭部の急性症状でも用いられるツボ。

温溜(おんる)



支溝(しこう)

手首の甲側の中央から指幅4本分ほどの位置にあるツボ。三焦経という全身のエネルギーや水分の循環にかかわる経絡にあるツボ。「便秘の名穴」とも呼ばれ、便秘の改善には欠かせないツボ。老廃物の排泄を促進し、肌荒れ改善に有効。

## 「肌荒れ」

近年、スキンケア分野の技術革新は目覚ましく、日焼け止めや保湿化粧水などにくわえ、シミやシワの改善を目的とした高機能化粧品やサプリメントが次々と発売され、市場規模は過去最高を更新しつづけているそうです。

東洋医学では、肌荒れは、気血水のバランスの乱れから生じると考えられています。東洋医学の気血水の概念を説明するのは難しいですが、食べ物などから栄養を得たものが「血」。血に蓄えられた栄養を燃やしてエネルギーとなったものが「気」。気血を全身に運び、老廃物と交換する働きが「水」だと考えられています。

気血水のバランスが悪くなると様々な体調不良が起きますが、肌荒れも同じ原因で起きるといわれています。

気血水のバランスが崩れることで起きる肌荒れには、主に次のようなタイプがあげられます。

【血の不足】かゆみ、ひび割れ、かさくれ

【気の不足】目のクマ、たるみ、シミ

【水の停滞】吹き出物、充血、脂性肌

バランスのよい食事をとり、睡眠も十分にとれているのに、肌荒れが改善しないという場合は、気血水のバランスが乱れているかもしれません。最新のスキンケアを試してみても肌荒れが改善しない場合は、ぜひ一度、昔からの東洋医学の手当でもお試しください。

鍼灸師 荒井千音