

心理部門 思春期に起こりやすい病



思春期は子どもの成長過程において、身体面の変化が大きく、精神面でも自意識が高まる時期であり、人間関係も複雑化します。進路選択や受験などさまざまなストレスがかかりやすく、心身に不調が生じやすい時期でもあります。ここでは、思春期に起こりやすい病の一部をご紹介します。

♥ 思春期のうつ病

基本的な中核症状は大人と同じで、睡眠障害や食欲低下、興味や意欲・集中力の低下などが起こります。中学生頃のうつ病は、不登校やひきこもり、暴力、非行、性的依存などの問題行動につながる場合もあります。ひどくなると、自傷行為や自殺などの極端な行動に走ってしまうこともあります。

♥ 思春期妄想症

自分のにおいを過剰に気にする「自己臭妄想症」、自分の視線が相手を不快にさせたと感じる「自己視線恐怖症」、自分の容姿が醜いと感じる「醜形恐怖症」があります。さらに統合失調症を発症するケースもあるので、注意が必要です。

♥ 摂食障害

心のストレスとして感じて悩むかわりに「食べる」「食べない」というこだわりや行動に置き換えて解消しようとする病気です。神経性無食欲症(拒食症)や神経性大食症(過食症)があります。女性に多いといわれており、近年は低年齢化も進み小学生で発症するケースもあります。

♥ 過敏性腸症候群

腸に炎症や出血を起こす病気がないにもかかわらず、慢性的な腹痛が続きます。それに伴い下痢や便秘などが起こります。心身相関が明確な病気です。逆に腹痛や下痢自体がストレスとなり、授業中トイレのことが不安になり、さらに症状が悪化することもあります。

♥ 起立性調節障害

自律神経の不調がまねく「体の病気」であり、小学校高学年以降の子どもが発症しやすい病気です。思春期の急激な身体的変化に自律神経の発達が追いつかないことが調整不全に陥る最大の原因です。症状はめまい、朝起きられない、倦怠感、食欲不振、腹痛、頭痛などさまざまですが「やる気の問題」という誤解も起こりやすく、自尊心の低下から症状の悪化にもつながりやすくなります。

♥ ゲーム障害

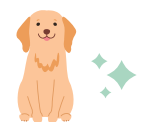
コントロールができず、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先させます。また問題が起きていてもゲームを続け、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしている状態です。他の依存症の脳と同様の特徴が見られます。

思春期は、まだまだ自分の気持ちを把握する力が未熟であり、ストレスの原因がわからないと感じることも少なくありません。そのため症状が身体化として現れることも多いです。症状に応じて薬の治療も大切ですが、カウンセリングでストレスを理解したり、気持ちを整理したりしていくことも改善に有効です。

参考
文献

- 子どものうつがわかる本 わが子の心、見えていますか? 下山 晴彦 監
- 思春期のこころと身体Q&A① 思春期 少年少女の不思議のこころ 深尾 薫二朗 著
- 思春期のこころと身体Q&A④ 心身症 身体の病からみたこころの病 高尾 龍雄 編著
- 健康ライブラリー 起立性調節障害(OD)朝起きられない子どもの病気がわかる本 田中 大介 監
- 健康ライブラリー ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本 樋口 進 監
- 久里浜医療センター ゲーム障害について 樋口 進 監

第12回 健康フェアを開催しました



2024年6月15日(土)、複合施設パセオ・ダイゴロー西アトリウムにおいて、4年ぶりとなる「健康フェア」を開催しました。コロナ禍前は恒例行事で「地域の人たちにもっと醍醐病院を知ってもらいたい!」と当時の主任会からの発足で「測定コーナー」「相談コーナー」「体験コーナー」など大きく3つにわけて10月に開催していました。本年度はコロナ禍後初めての開催ということで、副主任会中心に例年とは違った新たな企画や開催月の変更など会議を重ね、無事終了することができました。

今年は例年通りの医療・お薬・栄養についての「相談コーナー」をはじめ、新たな取り組みとしてお子さん向け看護体験・心理テスト体験・ドッグセラピーなどの「体験コーナー」を充実させ、2つに絞り開催しました。コロナ禍前のような大勢の来場までには至りませんでした。「相談コー

ナー」では「普段ゆっくり話ができないからありがたい」と専門職が集う機会に喜ばれる場面もありました。「体験コーナー」では特にドッグセラピーが好評で、ショーが終わってからも長時間触れ合っている方や、癒やされたと幅広い世代に喜んでもらえました。

今回「測定コーナー」は実施しませんでした。ティッシュ配りのときやフェア開催中にも「〇〇測定してくれるの?」と多数の方から声が聞かれました。4年間の空白があっても醍醐病院の恒例行事として地域の人たちに周知できていると実感することができました。

次年度の開催に向けて課題はたくさんありますが、来場者の声やアンケートを振り返り地域のメンタルヘルスを担う専門機関として責任や期待を果たすべく取り組んでいきたいと思えます。

(2病棟 田邊 恵都子)

●編集委員：田邊 恵都子、神山 清高、西谷 美保子、藤木 不二人、古賀 良一、松本 裕一

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
https://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2024
秋号
vol.53

さくら通信



特集

心理部門：思春期に起こりやすい病

INDEX

- 2 | クリニック通信 桜花会クリニックデイケアセンター：ひきこもり状態にある方への導入支援例
- 3 | 心理部門：思春期に起こりやすい病
- 4 | わたしの本棚：的場院長
- 5 | 栄養課企画
- 6 | 第12回健康フェア

桜花会 クリニック通信

桜花会クリニックデイケアセンター：ひきこもり状態にある方への導入支援例

桜花会デイケアは、ひきこもり状態にある方への支援も基本方針に掲げています。なんらかのきっかけを通して、ひきこもっている当事者から、または家族から、そして行政から紹介され、来所されます。

しかし、デイケアや訪問看護、カウンセリングの存在を知ってはいても、または必要だと感じていながらも、抑うつ状態による意欲の低下や、社交不安障害など、なんらかの理由で自身を守るために人との交流を回

避し、利用には至っていない方も多くおられます。

そういった方が一歩踏み出すために必要なプロセスとは、どのようなものでしょうか？ もちろん十人十色なので正解があるわけではありませんが、後方的に鑑みるとヒントがあります。今回はひきこもり状態にある方が一歩踏み出すきっかけとなった事例をご紹介します。



「診察後にいつも声をかけてもらった」

診察は継続できていて、外来看護師からデイケアの話は聞いていた。家族以外と交流がないので必要だとは思うけど、過去の対人場面の失敗から、新しい人の輪の中に入るのは怖かった。でも診察の都度、声をかけてもらえて、一緒にいてくれるなら、見るだけ、話を聞いてみるだけならいいかな、と。今では一人で通所できるようになり、仲間もできた。楽しいと思えるようになった。

人のつながりを感じられる関わりが大事！

「こんな自分にも役割があった」

ひきこもり状態に関する簡単なアンケート調査を依頼された。家でも外でも役割がなく、自分の存在意義を見失っていたから、何もできず、家族にも迷惑をかけている、こんな自分にも役割があると思うとうれしかった。自分のような体験を知ってもらうきっかけになるなら、そして今しんどい状態にある人に何か伝えることができるなら。誰かのために動けた自分があることがうれしかった。

ひきこもり状態にあっても役割体験&愛他的体験が大事！

「信頼できる人がいるから」

- 1 知人が通所しているから。
- 2 すでにデイケアを利用している友人から話しやすい人がいると聞いた。
- 3 入院中に知り合った人やスタッフから信頼できるスタッフがいると聞いた。
- 4 信頼できる病院、行政、支援団体の人が「信頼できるスタッフがいるから」と紹介してくれた。

信頼できる他者の存在が大事！

「同じ境遇を経験した人がいるから」

デイケアのプログラムで、ひきこもり状態にある人の集いがあると聞いた。自分と同じ境遇にある人や、経験がある人がいるなら会ってみたい。「自分だけじゃないんだ」と感じたいし、自分の苦しさもわかってもらえそうだと希望が持てた。人付き合いが苦手なので、そんな自分にも仲間ができるかも、とも思えた。

共有体験や共感が大事！

わたしの本棚

今回紹介する本

肉眼・双眼鏡・小望遠鏡による
ほしぞらの探訪 山田卓

(院長 的場 祥人)



還暦過ぎのこの年になるまで、何度か引越越しを繰り返し、多くの本が自分の本棚に居場所を見つけ、また去っていきました。

そんな私の本棚の中で、一番長く居続けている本、そして今でも時折紐解く本といえば「ほしぞらの探訪」です。

四国の小さな漁師町で生まれ育って、学校帰りに近所の港へ魚釣りなどに行くような、いかにも昔の田舎育ち、天気の良い夜に空を見上げれば、星空が本当に綺麗でした。星座や星に少し興味はあったものの、小中学校で習う理科の知識程度で、星が綺麗だなあと眺めたりするだけの子どもでしたが、確か中学3年生の頃、たまたま本屋をぶらついていて、偶然この本に出会いました。

著者の山田卓さんはプラネタリアムの解説員などされていた方で、優しい語り口調で四季折々の見ごたえのある星座や、名付けの元になったギリシャ神話や言い伝え、それぞれの星の名前や、星座周りの星雲、星団などの見どころが丁寧に紹介されています。

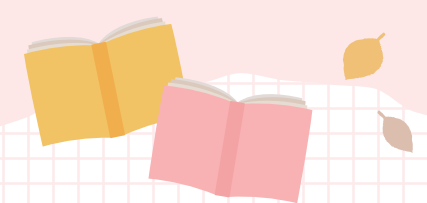
元々は小型の天体望遠鏡の入門書なのですが、道具には関係なく、肉眼でもこんなふうに見えるよ、双眼鏡があればさらにこんなふうに見えるよと、誰もが手軽に気楽に星座や星を見つ

け、楽しめるような星空の見方を教えてください。スポーツ観戦やアウトドア用に双眼鏡をお持ちのご家庭も多いでしょう。澄んだ夜空に向けて見てください。肉眼で見えなかった多くの星が見えて驚かれるでしょう。

名前なら聞かれたことのあるアンドロメダ大星雲、夜空が澄んでいて、探し方さえ知っていれば、肉眼でも簡単に見つめられると知ったのもこの本のおかげです。星とは違った薄い光のシミというくらい見え方ですが、寒い夜道を歩いていて「今夜はアンドロメダが見えているなあ」なんてことがあるだけで、少し得たような気分になります。何しろ230万光年も離れた銀河なのですから。

最近では写真の綺麗な天文入門書も増えましたが、50年も前に出版され、復刻を経て読み続けられているこの本の価値は、夜空を楽しむ手引として色褪せることはないと思います。

日々の暮らしのいろいろな物事をちょっと脇に置いて、時にははるか彼方の星々を眺め、悠久の時に思いを馳せるのも豊かな時間だと思います。



手軽に！

栄養補給

濃厚な甘さと
ホクホクの食感

かぼちゃ

Pumpkin



かぼちゃの豆知識

かぼちゃの収穫時期は真夏から初秋にかけてになります。収穫してから数カ月熟することでおいしくなり、栄養価も増えます。なので夏ではなく秋から冬が旬とされています。冬至にかぼちゃを食べるのは豊富な栄養を取って免疫を付けようという風習になります。目安摂取量は1日約50～100g、一口サイズ2～4切れほどになります。

かぼちゃに多く含まれる栄養

かぼちゃには食物繊維やβカロテンなどが豊富に含まれています。食物繊維には腸の環境を整える作用があります。またβカロテンには抗酸化作用があるため、老化予防やがん予防も期待されています。しかし食べ過ぎると…糖質を多く含むカロリーも高いので注意しましょう。



選び方のポイント

- ★ヘタがコルクのように乾いていて、ずっしり重みがあるもの
- ★カットされている場合は、種が詰まっていて膨らんでいるもの
- ★果肉が鮮やかなオレンジ色をしているもの

かぼちゃ料理

かぼちゃの煮物

材料は水、麺つゆ、砂糖、かつお節だけ。レンジで簡単に調理でき、味もしみておいしいですよ。かぼちゃ料理の定番です。



かぼちゃと豚こまの生姜焼き



かぼちゃのサラダ

かぼちゃをレンジで加熱した後に軽く潰し、粗熱が取れたら酢とマヨネーズを加え混ぜ合わせて完成。そのままでも冷やして食べてもおいしいです。



生姜の風味でごはんとも相性◎豚肉に豊富に含まれるビタミンB1はかぼちゃにも含まれる糖質からのエネルギー産生を助ける作用があります。疲れやすい、体がだるい時などにおすすめです。