

2022/1

No.32



医療法人 成精会

刈谷病院

 Harmono-net  
 ハーモネット

## ウィズコロナ・ポストコロナ 人と人との関わり

みなさま、明けましておめでとうございます。

一昨年に続き昨年も、新型コロナウイルス感染症の流行に世界中が振り回された一年でした。2019年12月中国の武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界に拡大しました。日本国内では、2020年1月16日に初めて患者さんが報告されましたが、まだ他人事でした。しかし、3月末には毎週1回の新型コロナウイルス感染症対策会議が定例化するようになりました。4月末には、新型コロナウイルス(COVID-19)フェーズ表がまとまり、以降、県内、刈谷病院のある衣浦東部圏域、院内の感染状況を考慮して各種対応を協議していくことになりました。病院の出入り口を1カ所に制限し、来院された方には問診と検温の実施、マスク着用、手指消毒をご協力をお願いしました。入院患者さんには、検温の実施、マスク着用、手指消毒、外出、外泊、面会の制限にご協力をお願いしました。特に愛知県に緊急事態宣言が出ている間は短時間の院内売店への外出だけに制限させていただき多大なご迷惑をおかけしました。みなさまのご協力のおかげで幸いこれまで院内クラスターの発生はございませんでした。

精神疾患の治療、回復は当事者同士のピア活動、支援者、治療者など様々な人と人との関わりによって生み出されるものです。コロナ禍で求められる感染対策により、そういった人と人との関わりが少なくなりました。地域に開かれた、地域のみなさまとの連携を大切にする当院の医療活動にとってもコロナ禍の影響は計り知れないものがありました。感染対策を徹底するほど地域とは隔絶してしまうことになりました。

そんな中、今まで馴染みがなかったZoomなど通信技術を活用したコミュニケーションツールが急速に普及してきました。当院でも最初は戸惑いがあったものの扱いにも慣れ、院内の会議や地域関係機関の方々との連携会議に活用するようになりました。このようなツールの利点の一つは移動にかかる時間の節約です。特に今まで遠方から当院に足を運んでくださっていた方々との会議は開きやすくなりました。また、県外など今までなら交流を持つことがなかなか難しかった方々とのコミュニケーションはとてとりやすくなりました。しかし、一方で対話はどこか一方の発言の連続で構成されていくところがあり、対面でのコミュニケーションには及びま

せん。出席者の表情やしぐさ、声の調子、場の雰囲気など言葉以外で交わされる感覚的な交流は難しいところがあります。また、このようなツールを使用できない方もいらっしゃいます。

なくなつて改めて気づくことがあります。このコロナ禍で、日常的に行っていた人と人との関わり大切さ、重要性を改めて実感しています。日本国内の新型コロナウイルスワクチンの接種率が70%を超え、感染状況は今のところ落ち着いています。ウィズコロナ・ポストコロナでは、新しいコミュニケーションツールを適した機会、場所でも有効活用しながらも、対面コミュニケーションを大切にす新たな人と人との関わりが見直され、これまで以上に深まっていくことを期待しています。そんな取り組みの一つとして今年「あったかハートまつり」を2年ぶりに開催すべく、新しい形を模索しながら準備を進めております。地域のみなさまと作り上げてきた「あったかハートまつり」を是非楽しみにしててください。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



院長

垣田 泰宏

### ゆたかな心、こまやかな関わり、最新の医療

#### 法人の理念

- ① すべての人に差別のない目、ゆたかな態度で接すること
- ② 他者の立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの技能や実践に満足せず、常に検証と改善を心がけ、時代の要請に応えていくこと

#### 法人の基本方針

- ① 丁寧な説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 安心、安全な医療福祉環境作り積極的に取り組みます
- ③ 精神科救急を軸にした地域医療に積極的に取り組みます
- ④ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ⑤ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑥ 地域の医療機関、行政、福祉施設をはじめ、すべての社会資源との連携に積極的に取り組みます
- ⑦ 精神保健医療福祉についての啓発活動に積極的に取り組みます
- ⑧ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます
- ⑨ 職員の健康維持と健康増進に積極的に取り組みます

# 刈谷病院 委員会特集

## 《SMARPPの活動について》

刈谷病院では、令和2年10月より薬物依存症の患者さんに対し「SMARPP(スマーブ)」という外来プログラムを提供しています。

当プログラムは、覚醒剤、大麻等などの規制薬物、処方薬、市販薬について不適切な使用を続けてしまう方を対象としており、月2回(第1、3の水曜日の午後)外来にて実施しています。

薬物依存症の治療というと、外来での個人面接、NAなどの自助グループのミーティング、ダルクなどの施設入所といった選択肢があります。我々が行っているのは、そのどれにも属さない集団認知行動療法というものをを用いており、予め用意されたテキストを使いながら、その回のお題に沿って皆で話しあうものです。

当事者は皆、「本当にやめたい気持ち」は持っている一方で、「使いたい気持ち」も持ち合わせています。ですが、この「使いたい気持ち」を日常生活の場で、友人、家族にはなかなか話す事ができません。そんな事を話せば「まだ、そんな事を考えているのか」などと否定されるかもしれないからです。もちろん、言っている方達も「やめてほしい」という強い思いから言っているため、その様な言葉がでる事も納得できます。

そこで、当プログラムでは、当事者が、日常生活の中で日々感じる「使いたい気持ち」や「生きづらさ」を安全に話せる場が提供できたらと考えています。

プログラムは全部で24回ほどありますが、どこから始めても、参加できる内容になっていますので、参加時期はいつからでも構いません。また、色々な事情もあると思うので、どの様な頻度で参加していただいても構いません。心配な方は、見学も受け付けていますので、1回見ていただけたらと思っています。

最後に、当プログラムは、当事者にとって「プログラムを受ける場所」というよりは、やめ続けるための「一つの居場所」として気軽に使ってもらえればと思っています。

スタッフ一同、皆さんとお話できる日をお待ちしています。



(文責 医師 古川 優樹)

# 知っておきたい精神科基礎知識

## 【カフェイン関連障害】



### ● カフェインの作用

カフェインは世界中で広く消費されている精神活性物質で、飲み物、食べ物、処方薬、市販薬に含まれています。眠気覚ましにお茶やコーヒーを飲む人は少なくありませんが、これは、カフェインが脳内のアデノシン受容体に拮抗的に作用することで、眠気が抑えられていると考えられています。しかし、いくつかの実験ではカフェインは高濃度ではドーパミンやノルアドレナリン(抗うつ薬や抗精神病薬などが作用する部位です)にも影響を及ぼすことが示されており、精神症状の原因にもなり得ます。カフェインの主観的な効果としては、ドリップコーヒー1杯程度の摂取量では、眠気・疲労の軽減や、幸福感・気力の高まりなどを示しますが、高用量(ドリップコーヒーであれば5杯程度)を一度に摂取すると、不安や神経過敏といった不快とみなされる症状が出現することが分かっています。コーヒーなどの飲料だけでは中毒症状まで呈することは稀ですが、カフェイン中毒にまでいたると、発汗、悪心、耳鳴り、激しい興奮、軽度の幻視などの症状も起こり得ます。

### ● カフェイン離脱

上記の様に、カフェインの過量摂取には良くない作用も少なくないのですが、毎日コーヒーを大量に飲んでいる人が、この記事を見てコーヒーを急に止めてしまうというのはお勧めしません。カフェインにも離脱症状が存在し、頻度が高い症状としては頭痛や倦怠感ですが、他にも不安、悪心、嘔吐などの症状を呈することがあります。日常的にも平日は多量のコーヒーを飲むが、休日には全く飲まない人の場合だと、週末だけ妙に体の調子が悪いと感じていることがあったりします。幸いにして、1,2週間かけてカフェイン摂取量を減量すれば、離脱のリスクはほぼなく、また離脱症状も1週間以内には消失すると考えられています。

### ● カフェイン摂取について注意すべきこと

カフェインの代謝は個人差も大きいことから、多くの国ではカフェインの1日当たりの摂取許容量などは設定されていません。カナダ保健省は、健康な成人のカフェイン摂取は400mg/day(コーヒーならマグカップ(237mL入り)で約3杯)までとするべきとしており、一つの参考になると思われます。その一方で、乳幼児はカフェインの代謝能力が成人と比べて著しく低いいため、妊婦に関しては、カフェインの摂取はより制限した方がよいと考えられており、例えば英国食品基準庁は、妊婦のカフェイン摂取は200mg/dayまでに制限することを求めています。

また、精神科の場合には注意せねばならないこととして、カフェインの代謝は一部の向精神薬の影響を大きく受けてしまいます。精神科で処方する薬の中では、デプロメール(フルボキサミン)、ジプレキサ(オランザピン)はカフェインの代謝に大きな影響を及ぼすことが分かっており、デプロメールを内服していると、通常は5時間程度の半減期(血中濃度が半分に低下するまでにかかる時間)が30時間程度になることが分かっています。これらのお薬を内服している方は、カフェインの摂り過ぎには注意が必要でしょう。逆に喫煙はカフェインの分解を早めることが分かっており、「カフェインが効かない」と感じている人の中には喫煙が影響している人も少なくないと思われます。

令和3年10月2日(土)3日(日)に愛知県依存症治療拠点機関事業である医療従事者対象の専門研修会を開催しました。今回が4回目の研修会ですが、コロナ禍により1ヶ月前に変更し初のオンライン開催となりました。県内から65名が参加され、広角カメラや収音マイクスピーカー等の機器を駆使しロールプレイや、ブレイクアウトルームでの演習も含め盛りだくさんの内容でした。企画、準備から当日まで本当に大変でしたが、参加者から喜びの感想をたくさん頂くことができました。



**材料** (4人分)

- しめじ……………1P(100g)
- まいたけ……………1P(100g)
- しいたけ……………2個(50g)
- (お好きなきのこや冷凍きのこMIXでもOK)
- 大根……………輪切り10cmほど
- 豆腐……………150g(ミニ豆腐1p)
- 納豆……………40g(1p)
- 水……………500ml
- だしの素……………小さじ1/2
- みそ……………30g

## 納豆きのこ汁

～腸内環境を整えて、体も心も元気になろう～

**作り方**

- ①きのこを食べやすい大きさにカットする。
- ②大根は皮をむき、いちよう切りにする。
- ③鍋にだしの素と水を入れ、きのこ、大根を入れて煮る。
- ④大根がやわらかくなったら、味噌を溶き、豆腐を一口カットにして入れる。
- ⑤ひと煮たちしたら、まぜた納豆を入れ、すぐ火をとめる。



**ワンポイント**

腸内環境を整えることで、免疫力のUPや精神的な安定の効果があると言われています。食物繊維とビフィズス菌や乳酸菌が摂れる発酵食品の両方を食べることで、腸内環境を良くする効果が大きくなります。今回は、食物繊維たっぷりのきのこ、発酵食品の納豆やみそを使った体が温まるお味噌汁を紹介しました。納豆や豆腐には「幸せホルモン」と言われる「セロトニン」を作るのに必要な、「トリプトファン」という栄養素も多く入っています。体と心にはいい食品を積極的に食べていきましょう!



管理栄養士 大石 眞琴

**患者さんの権利**

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利
- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報の秘密が厳守される権利

**患者さんの責任**

- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

**編集後記**

今年こそは…テレビからもラジオからもパソコンからも携帯電話からも聞こえてくる言葉です。普通の日常ってどんなだったっけ。

不自由を感じなくなってる自分がいます。まあいいか! 今年はお隣の国でオリンピックが開催される予定です。

広報委員 神谷

神経科・精神科  
医療法人 成精会

**刈谷病院**

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町二丁目30番地  
TEL (0566) 21-3511 FAX (0566) 21-3536  
<http://www.kariya-hp.or.jp> 携帯HP / <http://www.kariya-hp.or.jp/i>



**交通のご案内**

- 車で
  - 国道23号線 野田ICから車で10分
  - 上重原ICから車で10分
  - 無料駐車場 117台
- JR東海道線刈谷駅 南口より徒歩10分
- 名鉄三河線刈谷駅 南口より徒歩10分

