つくし　つめこみニュース

外来担当医表		月	火	水	木	金
	新　患	永　田	北　川	桐　生	敦　賀	増　谷
	再　来	桐　生	増　谷	増　谷	桐　生	敦　賀
		北　川	敦　賀	永　田	永　田	永　田
			栗　林※	北　川	北　川	
	電話対応（午前）	― 新　患　担　当　医 ―				

※火曜日　栗林医師　応援診療時間　１３時から１６時まで

「元気の素は自分の中に」

医療連携室　主査　津川　貴史

ショートケアで木曜日を担当している医療連携室の津川です。木曜日ではプログラムを始める前に、ウォーミングアップとしてショートケアメンバーの皆さんと一緒に1週間で良かったことを発表しています。気分が上がったことや、気分転換になったこと、嬉しかったことなど様々です。最初にこれをやってみた時には1週間を振り返ってみても、「良かったことって何かあったかな」となかなか思い浮かびませんでした。忙しく過ぎていく時間をゆっくりと振り返る習慣も無かったので、記憶が無味無色なものとなってただ流れていたような気がします。けれども、何度かやっているうちに小さな気づきが生まれてくるもので、「昨日の唐揚げ美味かった」とか「息子が鼻くそ食べているところを目撃して笑った」「車の走行距離が7777kmになった瞬間を見た」「新発売になるゲームがすごい楽しみだ」など、普段であれば気に留めずに流していたようなことが、とても活き活きと見えてくるのです。小さい幸せに気づくと、不思議と元気が出てくるもので、皆さん発表する時の顔はとても楽しそうな笑顔で発表してくれています。元気の素が自分の中にあるって良いですよね。誰にでも思い出せば、小さな元気の素が記憶に眠っているはずです。試しに1週間の良いこと探しをしてみてはどうでしょうか。

「利用者、ご家族の気持ちに寄り添い、その人らしい生活の実現をめざす」という理念のもと、看護師などによる訪問看護を行っています。詳細については、訪問看護ステーションつくしのえん　電話017-718-7113　までお問合せください。外来等にもパンフレットを準備しております。

青森県立つくしが丘病院
〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017-787-2121
ホームページ　https://aomori-tsukushigaoka.jp/
アクセス
青森市営バス
・古川バス停から「つくしが丘病院行き」又は「岩渡行き」約20分
タクシー
・JR青森駅から約20分
・JR新青森駅から約５分

すぎな

青森県立つくしが丘病院
第184号

ひとり歩きする断捨離という思想と、あるうつ病患者の話

診療部　医師　岸　賢治

断捨離という思想は“ミニマリスト”など別の概念と混同されがちである。本来は執着からの解放という意味合いだったのだが、提唱者の手を離れ、いつしか物を捨てることへの執着にシフトしていく人も、紹介も、出現するようになった。

今回紹介する患者は当時80代後半の女性である。礼節保たれ、日常生活も自立していた。夫は10年以上前に亡くなり、子はなく、親戚を養子に迎え入れた。迷惑をかけないようにと、同居はせず長年一人暮らし。そして、いよいよ同居の話が持ち上がった頃から、食事量も睡眠時間も減り、趣味事もしなくなったという。一方で認知機能低下は明瞭なものなく、操作的診断（臨床症状を明示された各診断項目に当てはめる診断）においてはうつ病のほぼすべての項目を満たしていた。100人精神科医が診れば95人はうつ病と診断するであろう、典型的な状態であった。食事が摂れないので入院したほうがいい、と伝えると「迷惑をかけるから」と拒否するところも、いかにもであった。

契機を尋ねると彼女は人払いを求め、「蔵の中の物を整理し始めてから調子が悪くなった」と打ち明けた。養子との同居後を考え、様々なものを「迷惑をかけないように」捨てようとした。発端は、あるとき目にした断捨離についての記事であったという。別に養子なり、他の親族に注意されたわけでもない。ただ、彼女の生真面目かつ自立心の高い性格が、そうさせたようである。

加齢。柔軟性の低下。変化への順応性。どんな言い方もできよう。しかし、彼女が捨てていったのは、彼女の人生そのものではなかったか、それは非常な苦しみではなかったか、と思えてならなかった。

多くの典型例のように、彼女は治療後自宅退院し、通院と内服を続けながら、日常生活動作への支障も、再発もなく、元気に暮らしている。蛇足であるが、蔵の残りの中身はそのままに、亡くなったあと養子に任せることにした、とのことであった。

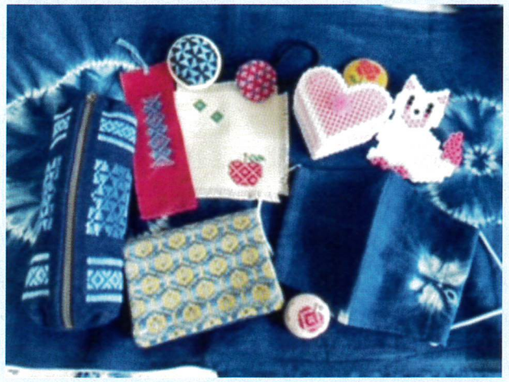
※岸医師は、８月１日からむつ総合病院へ転勤されました。

ハートスポットとつくしが丘病院

ハートスポット所長　佐藤　貞子

長女が十八歳の時、精神の病気に罹りつくしが丘病院に入院しました。身内にも周りにもこんな病気の人はいなかったので、私自身もどうしたらいいのか大変混乱しました。少しでも回復させてあげたい一心で、主治医の先生に相談したり、病院の家族教室に参加したりと出来る事は何でもやりました。そこで初めて、この病気の人が随分いる事に驚き、悩んでいるのは自分だけではないと知って、安心して参加する事が出来ました。その御縁で青森市家族会が運営しているハートスポットに勤める事になりました。メンバーはつくしが丘病院に通院している顔見知りの方達だった為、何かお役に立つ事が出来ればという思いで家族教室に通い、無我夢中で勉強しました。

ハートスポットのメンバーは、一般就労が難しい状況にあります。でも、作業の合間に、色んな行事に参加して友好を深めたり、みんなで料理を作って一緒に食べたり、協力して大掃除をしたり、書道で心を落ち着かせる等して、穏やかに過ごしています。始めの頃は、簡単な作業を行うのも困難でしたが、今ではこぎん刺しや藍染など自分でデザインを考え、意欲的に取り組むようになり、大変心強く感じています。講師の先生の御指導に素直に耳を傾け、技能の向上にも努めています。お陰様で海扇閣、藍工房、ホテル青森、ワラッセ等の売店にて常設で販売させて頂いております。昨年はコロナの影響で販売が頭打ちになる中、市内の某町会会長様より敬老会の記念品として藍染のマスクを200枚注文して頂き、無事納品し大変喜ばれました。更にネクスコ東日本から津軽SAに展示する金魚ねぶたの注文を頂きましたが、２年半ぶりの作業とは思えない手際の良さに驚きました。誰でも得手不得手はあります。自分の得意な事を見つけ、作品作りに活かし、工賃を貰い、毎日通所してくれる事がとても嬉しく、つくしが丘病院での様々な出会いに心より感謝しております。



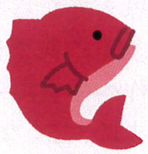
※この記事は、青森市精神保健家族会へ原稿依頼をした記事です。

１０歳の太公望

放射線室　主査　柿崎　美佐子

釣り好きの主人の影響で、今年10歳の長男がついに船釣りデビューをしました。夜中２時に出発し、６時間程度船の上というデビュー戦にしては過酷なスケジュール。心配する母をよそに、ルンルンと出発。その時は自分で釣り上げることができず、悔しさいっぱいで帰宅してきました。

しかし、リベンジの２回目で60㎝程度の鯛を釣り上げて帰ってきました。興奮気味に釣り上げた時の様子を一生懸命伝えてくれる長男。釣ってきた魚をどのように食べたいか聞くと「頭は煮付け、半身は刺身で、あと半身はソテーにして！」となんと細かい指示…泣



要望通りの調理に時間は掛かりましたが、とてもおいしいと満足げに食べていた長男を見ていたら、私までしあわせな気持ちになりました。

それと同時に、これからどんどん釣りにはまっていき、私とは遊んでくれなくなるのでは…と寂しさも感じました。

事務担当からみた精神科の印象

運営室　庶務・管理課　主事　長内　貴弘

皆さん、初めまして。つくしが丘病院で事務をしている、すぎな副編集長の長内と申します。私は県の行政職、いわゆる県庁や合同庁舎で働く地方公務員です。県の人事異動により４年前の平成30年4月からつくしが丘病院で勤務させていただいております。ですので、精神科、病気等についてはまったくの素人になりますが、そんな素人の私の心療内科と精神科の印象を書かせていただければと思います。

私が勤務している青森県立つくしが丘病院は、精神科の病院です。精神的な疾患、障害等がある患者の皆様が通院・入院等されています。ですが、精神的に具合が悪くなった場合に精神科病院へ行く以外に選択肢が意外と多くあります。身近なところでは運動する、仲の良い友達と居酒屋へ行く、泣ける映画を見て思いっきり泣く、好きな物をたくさん食べる等々…色々ありますが、それでもだめな時には医療機関へお世話になります。精神科、心療内科、メンタルクリニック、その他にもカウンセリングルーム（心理相談室）等、それぞれに重要な役割があります。

ストレス等により、体にだるさ等の身体症状が現れ、心の悩みが発生してしまう、その身体症状や心の悩みを解決するために行くのが心療内科だそうです。

では、精神科へはどんな時に行くのかと言えば、心の症状や精神の症状を中心に相談するために行く場所、と私は捉えています。

例えば、精神的に不安定で、自殺のことが頭をよぎったり、被害妄想気味となったり、車を運転していると手が震えだしたり、特定の場所に向かおうとすると過呼吸になったりとなかなか辛い状態にもなるようです。

その場合、多くは精神科にお世話になることになり、入院するかどうかを医師、相談員（精神保健福祉士）、家族とも相談するようなことにもなります。

その後、心療内科にお世話になる人も、精神科のお世話になる人も、投薬治療や家でゆっくり療養することが重要です。心療内科では医師に相談しますが、精神科では医師だけでなく相談員にも相談することができます。相談できる相手がいるという状態が、治療には大きな力になると思います。

最後に当院の宣伝となりますが、何か精神的な不調を感じたり、心配な時はまずは相談することが大事です。相談するだけで解決することもあります。精神的な治療に限らず、認知症に関する相談も当院では行っておりますので、ぜひご相談ください。

私の趣味

Ａ病棟　技師　木村　理加

今現在もコロナウイルス感染者が増加している中、今年は全国で色々な祭りが開催されるそうです。青森でも２年連続で中止となっていたねぶた祭が開催されることが決定しました。

趣味という程のものでもないのですが、子供が小さい頃からねぶた祭が大好きで、一緒に囃子を始めました。あれから早いもので十年余りがたち、もう大きくなってしまい普段は一緒に出掛けることも少なくなった子供と一緒に出掛けられる共通の趣味として、今でも囃子を続けています。

子供は太鼓、私は手振り鉦をやっています。子供が囃子を始めた頃は太鼓にようやくばちが届いて叩いていたのが、今ではすっかり大人並みの身長となってしまい、叩いている姿も立派になりました。成長したなと思う嬉しさの反面、あと何年一緒に続けられるのかさびしく思うこともあります。

今後コロナ感染状況がどうなっていくのか全く見当がつきませんが、全国の祭りが制限なく開催されることを祈るばかりです。