



院長 仁木 啓介

「心悩む人へ」
夜空を彩る幻想的な天の川の輝きは、数年前や、数

と、「おたやかに身をまかせていたい、移りゆく季節、雪を待つ待ちながら...」



ニキハーターホスピタル

おじさんのお見舞いに行つたよ。フシギね、良いことしか思い出さないの。

薬室 K さと

「おいかい」の声。
そんなことばはいつでもお見舞い

本館 K 十 さん

「心悩む人へ」

ニキハーターホスピタル
そよ風通信
夏号

発行/ニキハーターホスピタル
院長/仁木啓介
発行日/平成20年7月1日[第7号]

ニキハーターホスピタル
基本理念
ニキハーターホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。

特集:ストレス(後編)



豚キムチ
簡単スタミナ料理



【材料】(4人分)
豚肉薄切り... 200g
白菜キムチ... 100g
もやし... 200g
キャベツ... 120g
小葱... 適宜
醤油... 大さじ1~2

新ヘッド紹介
2病棟ヘッド 木山 博文



文房具占い
スタート
海と山どちらが好き?
星空と満月どちらが好き?
朝日と夕日どちらが好き?

最初にニキハーターホスピタルを訪れたのは、平成19年3月。スタッフとしてではなく、自閉症の子を持つ親としてでした。

事務からのお知らせ

外来患者様へ
4月より外来患者様の受診に際し、診療時間の調整をさせていただくことになりました。

編集後記
今回のテーマは「ちょっといい話」でしたが、皆様いかがでしたか?

外来診療のご案内

Table with columns for days of the week and names of staff members (仁木 啓介, 岩淵 龍太, etc.).

ニキハーターホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL
精神科・神経科・神経内科 医療法人仁木会
〒862-0920 熊本市月出4丁目6-100
http://www.niki-hp.or.jp

すてきな記念日
それは、新郎新婦ケーキ入刀の時であった。

ランの恩返し
これね、窓から中庭のながめていたら、くたくたになっていたよ。

病棟 ナース T さと

# 特集ストレスQ&A



## ストレスQ&A

村上良慈<sup>レウジ</sup>Dr.に聞く。



### ストレスの影響・症状

Q5 ストレスがおよぼす心理的、身体的な影響について教えてください。

A5 まず、不安、焦燥、怒り、恐怖、悲哀、抑うつ感などの心理的反応が起こります。また、自律神経のバランスがくずれおこり、様々な身体症状が出現します。たとえば、だるい、疲労感、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、浅眠などの睡眠障害、食欲低下、吐気、胃痛、下痢、便秘などの消化器症状、動悸、胸痛などの循環器症状、肩こり、頭痛、腰痛など筋肉緊張による症状、目の疲れ、めまい、汗が出やすい、音に敏感になるなどの感覚器症状などです。



Q6 ストレスを感じている人のくせや行動について、たとえばお酒やタバコをはじめめんどくさいことがあるのではないですか？

A6 そのとおりです。前に述べた不安、イライラ、不眠、疲れなどを解消するため、皆がさまざまに自己流の対処法をやっています。行動がせかせかしたり、貧乏ゆすりやチツク、なかには自分の毛を抜いたり、貧乏ゆすりが目立つ人もいます。もちろんお酒やタバコなどは自己流ストレス対処法の伝統的手段です。最近ではパソコンなどのゲームや過度なスマートフォンなどの自傷行為も多々みられます。ただ、この自己流対処法は行き過ぎると自分の健康を損ね、社会的・経済的にも破壊を招き、場合によっては死に至ることもあります。アラクシオン(離癮行動)ともいえます。健康的な節度ある対処法を身につける必要がありますね。ただし、口で言うのは易いけどなかなか実行できないのが悲しいかな人間のサガですけれど。

Q7 ストレスを感じていない人も何らかの影響があらわれないか？

A7 ストレスを感じていない人はいない。このパターンが考えられます。まず、全く健康！これは幸せなことですね。該当者はあまりいないのでしゅーけれど、心臓や腎臓などの臓器が正常な日常を送っている場合、前回のAで説明した外力のない口口同様の「ム」まり、これでは成長する機会を失ふ……不幸なことですね。

次に、気づけなければいけないのは、ストレスのサインに対する感性が鈍くなっている場合。この場合「アレキシシミア」(失感情症)によって心身症になりやすいタイプであるといわれています。抑圧されたものが心で感じることができないので、体症状として噴き出すことも考えられる場合があります。心身症って何？って思っている方もいるかも知れませんね。身体疾患の中で心理社会的なストレスがその発症や経過に関わる疾患を心身症といいますが、胃潰瘍、過敏性腸症候群、気管支喘息、高血圧、滯疹などの一部に心身症と解釈できる群があります。また、糖尿病などの生活習慣病、今はやりの言い方でメタボリック症候群などもこのように考えられると理解しやすいし、対応にはタイプスタイルの転換が必要であるという点も理解する必要があります。

### ストレス軽減法



Q8 ストレスが原因で外来受診される人はいますか？

A8 精神疾患の多くはストレスが絡んでいます。もちろん要因を持っている人にストレスが契機になって発症する統合失調症のようなタイプの疾患から、直接ストレスが原因で心身に不調をきたす適応障害、重度なストレス反応、また気分障害・不安障害、強迫

前号「インタビュー」いかがでしたか。ストレスについてもっと知りたいというあなたのために、今回は「ストレスQ&A」後編をお届けします。あ、なにしろ分量が多いのでひょっとしたらさらに次号ということもあるかもしれません。長々とお話ししているとますます紙面が足りなくなります。では、みなさん、村上先生の「ストレスQ&A」後編をどうぞ。

Q9 色々な治療やアドバイスをするのですか？

A9 この質問を受けて感じるのは、診察の会話のかなりの部分はストレスに関する内容だということとを再認識しますよね。ベースに向精神薬などの薬物療法が大きな意味があるにしても、日常生活のなか、たとえば職場や家庭のごたごたを聞き出し直定したりするなかで、傾聴し、共感し、アドバイスすることの流れがあって、その中で患者様もカタルシスをえて多少なりとも満足される。その作業をきちんたしないと医師や医療機関に不安を募らせインターネット掲示板にいろいろと書き込まれることになるわけですね。そのストレス解消をされているということですから、つまり、カタルシス浄化のほうに傾いていく安全な場でも本音を言う場を持つこと、友人でも、職場でも、ファミリーアップの付き合いでもそのような分かち合える場を持つことが大事です。また、ストレスの内容がシビアだったり、ダメージが強い人は、臨床心理士とも連携して、心理テストによる査定評価をしたうえで、ストレス対処法のアドバイス、自律訓練法などのリラクゼーション、動作法、EMDR(眼球運動による脱感作)と再処理法や催眠療法などの専門の治療を行うこともあります。当院ではそのような患者様に十分な専門治療が行われる治療体制を目指していることは皆さん理解されていることと思います。

Q10 自分のためのストレス解消法、避けられぬストレスの軽減法はありますか？

A10 ストレスをなくすことは無理ですが、軽減や対処法という意味ならいろいろとご紹介できます。・十分な休息、睡眠をとること  
・休むことがへたな人がストレスを受けやすいので、無理をせず充分な休息をとりましょう。人との関係に疲れたとき、仕事上の顔、夫・父・妻・母の顔ではなくて、仮面をつけて自分の顔で、一人の時間を持つのもいいでしょう。山、海、温泉などで癒すなど自然の気をもつことで、入浴・マッサージ・ストレッチなど身体的な快感で心の不安をささげることがあります。要はリラックスした状態を意識的に作ることにです。自律訓練法・筋弛緩法などのリラクゼーション療法を受けることも有効です。  
・適度に体を動かす  
スポーツなどで体を動かすと、体のストレス反応を軽減することができます。ただし、自分が楽しいと思えるくらいでやりますよ。競争や勝負負けにこだわること逆してストレスを増大させることになったり、無理して体を壊したりしますので注意しましょう。  
・趣味をもつこと  
五感に優しい趣味をもつ、絵画、音楽など芸術鑑賞、アロマテラピー、グルメ、スポーツ、カフオケ、読書などの趣味を持つことでストレスを発散しましょう。笑うことも免疫力を高めて治癒力を高めるといいます。楽しむ機会を作りましょう。た、楽しくめる趣味の内容には個人差が多いです。やりたくもないゴルフやカフオケに誘われてストレスがたまる人もいるのです。そのような時は断る勇気ももちましょー。  
・ストレスへの対応を要すること  
ストレスへの対応として、時には我慢したり避けたりすることも大事です。病気になるくらいだったら嫌なことから逃げてもいいのです。でも、その我慢我慢したり逃げたりするのはなく、自己主張することとに慣れることも大切です。たとえば、酒の席で酒の強要を断ったり、翌日の仕事のことを考えること2時間のシンクアップ帰るなどきちんと主張することです。意外と理解してもらえるものです。  
・悩みを話すこと



一人で悩まずに誰かに聞いてもらおうとすっきりと気が晴れることばかりあるはずですよ。身近に本音が吐ける信頼できる仲間、お聞き手をもつことが大切です。ただし、秘密が守られる安全な人かを確認して。身近に相談相手がいなければ、専門機関を利用しましょう。  
・目標のある生き方をめざすこと  
ただ漫然と生きるのではなく、現実的で実現性の高い理想や目標をもつことで、現在のストレスを将来の発展のために有効に利用することが出来ます。ストレスに對し不要な恐れや不安を抱かず、適度なストレスを利用して自分を活性化させるようにしましょう。ふつてわいた課題も運命を受け入れ挑戦すべき課題と考えることができたらいいますね。また、目標に向かっての過程を長い目でみる長期的な視野も大切です。  
・ストレスを客観的にみること  
自分の失敗や欠点を客観的に判断し、問題の性質を知るために、ストレスをストレスとしないですむことができます。他人とのいさかいで血が上つたら幽体離脱して斜め上から眺める感じで自分と相手の関係を第三者の視点でみてみましょう。当事者として巻き込まれないための工夫です。いつもと違う視点が見えてくるかも知れません。

・患者をポジティブにする癖をつけよう  
劣等感、罪悪感などに陥りやすい人は、そのことを認識してできるだけポジティブな発想が自然に出るように訓練するといえます。自分が取るに足らないという信念を持つていれば、自分の独自性に注目し必ず役割があると思える人、人に任せられない人、人の責任まで抱え込む人は、自分は世界の中心部にはかきずき、自分がやらなくていい世の中うまくいくものがあると思える、完璧主義の人、なるようになる、いい加減でもまあいいやという考え方。また、苦しい時でも何かに楽しみはあるものです。わくわくするような楽しみを積極的に見いだすこと。このように発想の転換をすることでストレスを乗り越えられることがあります。

Q11 最後に先生のストレス解消法を教えてください。

A11 私のストレス状況について理解していただくために、皆さんと共有できる概念として紹介したいことがあります。体を使う肉体労働、頭を使う頭脳労働に加え、最近提唱されているものに感情労働があります。これは人間を相手とするために高度な感情コントロールが必要とされる仕事をさすものです。状況に応じてフライベートな感情を押し殺し求められる適正な感情を演出することが求められるのです。医療もサービス業としての側面が強化されてきています。で患者様の需要に對しこのような感情労働的な供給が求められています。そんななかで患者様の肥大化する期待とそれにくたえられなかった場合の訴訟を言わ結果を恐れ、戦々恐々としているのがわれわれの現状です。また精神科医療の場合、精神病状態や人格障害のため自己抑制のきかないタイプの患者様がいます。この場合患者様を守るためのサービスとして



小川 記者 後日談  
ストレスQ&A(後編)なんか収まるようがんばりました。すこすこ連載にしようとか別冊にしたらどうかという意見が出ましたが、やはりスッキリハッキリ2号完結出来てうれしいです。インタビューは今回で一応お休みします。また機会があれば、私小川がマイク片手にとことんインタビューに参ります。その時はよろしく願います。では、みなさん、またお会いしましょう。以上、広報委員小川でした。

## ストレスチェックリスト

- あてはまる答えを(はい・いいえ・どちらでもない)で答えて下さい。
- 1 休養をとりたいと考えるようになった。
- 2 新聞やテレビなどの健康に関する情報が異常なほど気になる。
- 3 周囲の人々による自分の評価が気になるようになった。
- 4 ささいなことイライラしたり腹が立つようになった。
- 5 日によって体調や気分の変化が大きくなった。
- 6 じょうずに気分転換ができなくなった。
- 7 わけもなく不安な気分がしばしばあるときがある。
- 8 とりこし苦勞をすることが多くなった。
- 9 判断力が低下していると感じることが多くなった。
- 10 毎日の生活に充実感が得られなくなった。
- 11 時間に追われているように思われる。
- 12 職場や家庭で大きなストレスとなるできごとがあった。
- 13 とときどき生きているのが嫌になることがあった。
- 14 周囲がわずらわしいと感じることがある。
- 15 仕事(勉強、家事)に対し意欲的でなくなった。
- 16 会話をする時に感情がともなわなくなった。
- 17 映画を見たり本を読んでも感動しなくなった。
- 18 手足が冷れたり熱くなったりすることが多くなった。
- 19 下痢や便秘になることが多くなった。
- 20 体がだるく疲れやすくなった。
- 21 肩や背中、腰などに痛みやしこりを感じるようになった。
- 22 頭痛や頭がスッキリしないことが多くなった。
- 23 眼が疲れやすくなったり、かすんだりするようになった。
- 24 食欲が大幅に落ちたり、あるいは過食になることがある。
- 25 十分な睡眠がとれなくなった。
- 26 体重の急激な増加または減少が最近あった。
- 27 問題の原因を考えて、解決に向けて行動できる。
- 28 あなたの行動や考えを賛成し支持してくれる人がいる。
- 29 本当の気持ちを打ち明けることができる人がいる。
- 30 会うと心が落ちつき安心できる人がいる。

財団法人 健康・体力づくり事業財団  
http://www.health-net.or.jp/ 健康ネット

ストレス状態のチェック結果  
第1問は得点に入れません。  
・問2~17 : 精神的ストレスの判定  
・問18~26 : 身体的ストレスの判定  
・問27~30 : ストレス対処能力の判定  
得点の計算は、質問の回答について次の点数として合計します。  
「はい」……………2点  
「いいえ」……………0点  
「どちらでもない」…1点

精神的ストレスについての判定基準  
項目 2~17までの点数の合計は( )点

得点	ストレスの程度	コメント
8点まで	ない	あなたには、精神的ストレスはありません。今後ともこの状態を保ってください。
9~15点	軽度	あなたの精神的ストレスは軽度です。ストレス状態を抱かないように、ストレス対処法を試みましょう。
16~23点	中程度	あなたの精神的ストレスは中程度です。ストレス対処法や生活習慣の改善に取り組みましょう。
24点以上	高度	あなたの精神的ストレスは高度です。医師や保健師と相談することをすすめます。

身体的ストレスについての判定基準  
項目 18~26までの点数の合計は( )点

得点	ストレスの程度	コメント
4点まで	ない	あなたには、身体的ストレスはありません。からだに気をつけてがんばってください。
5~8点	軽度	あなたの身体的ストレスは軽度です。生活習慣をチェックし、疲労をためないようにしましょう。
9~13点	中程度	あなたの身体的ストレスは、中程度です。休養をとってから、生活習慣の改善に取り組みましょう。ストレス対処法も役立ちます。
14点以上	高度	あなたの身体的ストレスは、高度です。休養をとり、かかりつけの医師に相談してみましょう。

ストレス対処能力についての判定基準  
項目 27~30までの点数の合計は( )点

得点	対処能力	コメント
6点以上	良	あなたのストレス対処はよくできています。
3~5点	要相談	あなたは、家族や知人ともっと話し合って相談の方がよいでしょう。
2点以下	要相談	あなたは、ストレス対処が十分にできていないようです。家族や知人ともっと話し合ってください。相談相手がない場合は、かかりつけの医師や保健師と相談する方法もあります。