こころがほっ をお届けします。

# Ciao! ちゃお!

# 49

2018,Summer

虹と海のホスピタル　広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

## 外来のご案内

当院は、敷地内完全禁煙施設です。　2018.7

●ご相談・ご予約専用ダイヤル
（受付:月〜土・9:00〜17:00）
☎0955-77-5120（外来直通）

●休　診：日曜・祝日
●診療時間：9:00-12:30/13:30-17:00
＊初めての方は、予めご予約が必要となります。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 心療内科 精神科 | 齊木<br>橋本<br>進藤(太) | 藤巻(奈)<br>橋本<br>藤巻(光)<br>齊木 | 齊木<br>進藤(太)<br>富永 | 齊木<br>藤巻(光)<br>進藤(太)<br>河野 | 藤巻(奈)<br>藤巻(光)<br>橋本<br>富永<br>河野 | 進藤(太)<br>富永 |
| こどもの心 | | | ● | | ● | |
| ストレス | | | ●(〜19:00) | | | ● |
| すいみん | | | ● | | | ● |
| もの忘れ | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 内科 | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 歯科 | ★<br>無料検診 | 長崎大学 | 長崎大学 | 長崎大学<br>(~15:30) | | 長崎大学<br>※第2 口腔外科 |

## お問い合わせ

● 虹と海のホスピタル ・・・・・・ ☎ 0955-77-0711（代表）
1. 外来受診のご予約・相談など ・・・ ☎ 0955-77-5120（外来）
2. お支払い、診断書等の申込など・・・ ☎ 0955-77-5121（医事）
3. 歯科の予約など ・・・・・・・・・・・・ ☎ 0955-77-5138（歯科）

● 訪問看護ステーションはる・・・ ☎ 0955-58-8866（代表）

## 各種検査 詳細はお尋ねください。

●睡眠時無呼吸精密検査(PSG検査)
●MRI　●脳波　●内視鏡(上部消化器)
●心電図　●エコー　●各種心理検査

## 専門プログラム ご希望の方は、主治医へご相談ください。

● マインドフルネス
● リワーク(復職支援)
● 親子ブレイントレーニング
● アルコールリハビリテーション

医療法人 唐虹会
虹と海のホスピタル
Rainbow & Sea Hospital

◆ 心療内科・精神科・内科・歯科
◆ こどもの心・ストレス・すいみん・もの忘れのご相談

虹と海のホスピタル 🔍　YouTube

〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1　TEL:0955-77-0711

INDEX

〈特集〉
摂食障害って、どんな病気？ 2
クロザリル治療のご紹介 8
マインドビタミン 10
INFORMATION＆NEWS 12
栄養管理科 自慢の一品/心がアガる! 私の愛用アイテム 14
Gallery / 編集後記 15



Ciao![ちゃお!]
…イタリア語で「こんにちわ・やあ!」の意味。
皆様と病院の情報交換のキーワードです。


特集

# 摂食障害って、どんな病気？

## 〜きもちを知って、支えよう〜


精神科医　河野直子


『摂食障害』と聞いて、どのようなイメージを持たれますか？「ダイエットをして痩せ過ぎた人」というイメージを持たれる方も多いのでは？

その『摂食障害』を的確に表すと、自己評価の低さから見られる強い不安や無価値観、孤独感を「痩せ」という武器で隠そうとするもの。

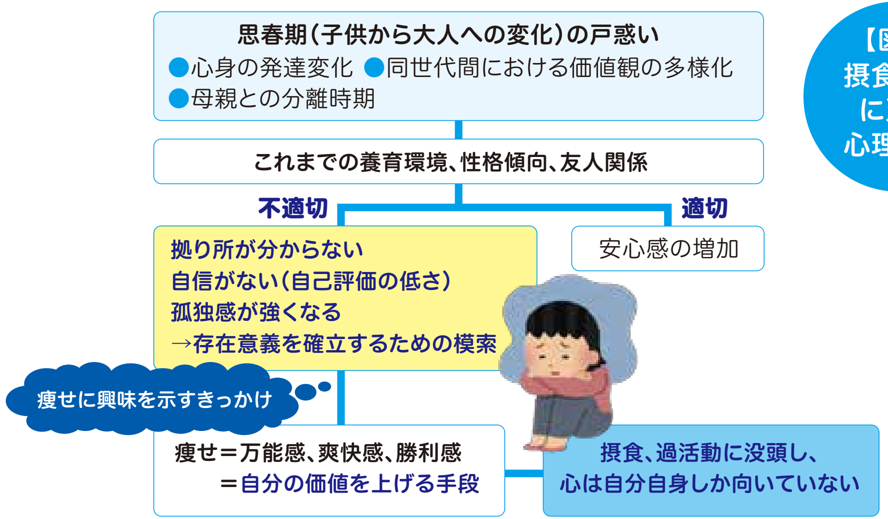
ここでは、その『摂食障害』になる心理状態、診断基準、身体への影響、治療目標までをご紹介します。

## 「摂食障害」は、思春期の心のありようが大きく関わる病気です

摂食障害は、発症年齢からも想像できるように「思春期」の心の成長過程が、大きく関っています。思春期には、子供から大人になる過程で、図のように「身体変化」「価値観の多様化【注1】」「母親との分離【注2】」など大きな変化が訪れます。本来であれば、これまでの適度な養育状況や性格傾向、友人との良好な関係性があると、思春期のさまざまな変化に伴う不安は和らいで、安心感が増加します。

しかし、養育環境（家庭）において過干渉や家庭内不和、高い期待など、適切ではない場合や不安が高い性格傾向（完璧主義や強迫的）、これまで大人の価値観に左右されてきたことから自己主張が苦手などの場合は、変化に対応できずに戸惑うことに。さらに負けず嫌いや完璧主義などの性格から、友人に自分の劣ったところを見せることができないと、孤立しやすい精神状態となってしまいます。

【図1】摂食障害に至る心理状態




【注1】小学校までは平均的で均一な生活が主だったのが、中学生になると部活動が始まったり、文化系の趣味や音楽に夢中になったりと自分に納得のいく価値のものを求め、価値観が多様化するように。程度の差はあれ、周囲の期待に添って良い子として振舞ってきたものも、様々な葛藤や経験の中で自分の生き方を模索するようになる。

【注2】独立した精神を確立するために母親から離れ「ひとり」を味わったり、親や教師の存在が相対的に小さくなり、特定の仲間集団に安息を見出すように（親への反抗期）なる。多くの人々からなる社会の存在を認識するなど、思春期の正常な心的発達。

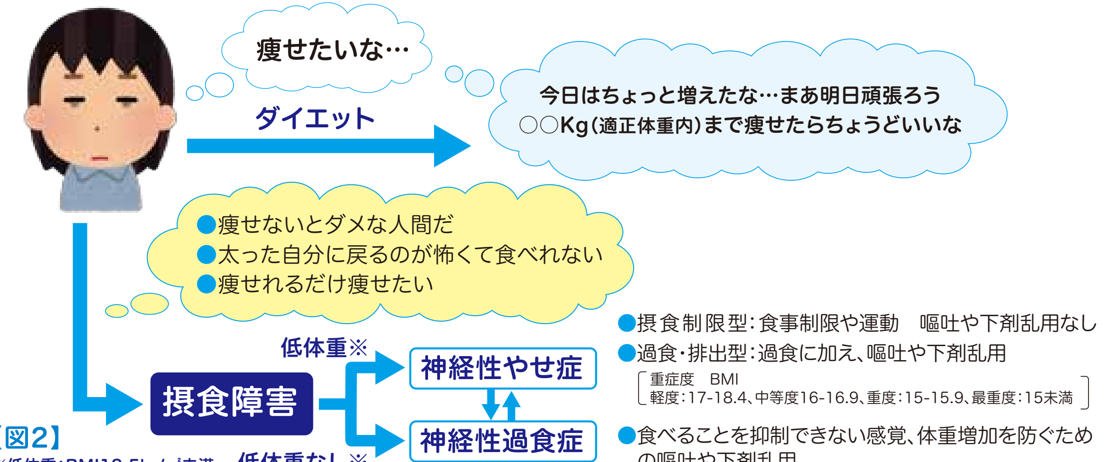
## 「痩せが自己肯定感を保つ手段」になることから始まります

このとき、本人の中では「自分には何があるのか」「自分は一人だ」「モヤモヤした気持ちが落ち着く方法は何なのか」など混乱に陥ることに。そこで、「何かで自分を保つ必要」が出てくるわけです。そのタイミングで「スポーツ上達のために痩せたい」「モデル体型になりたい」「風邪を引いて食べられなかっただけなのに痩せて可愛いねと言われた」などのきっかけで、痩せた後の万能感、爽快感、勝利感を強く感じやすく、痩せが自己肯定感を保つ手段に置き換わります。徐々に「睡眠時間を削って痩せる為に過度な運動をする」「食べたくないから友人と一緒に食事を摂らない」など、痩せに没頭するようになります。

しかし、低体重になると、生命維持のために反対に過食に転じることが多く、意に反して食べることをやめられないため、価値が下がる恐怖と戦うこととなり、抑うつ、無価値観、感情の起伏が激しい状態に。また、痩せたい気持ちは変わらないため、下剤乱用や嘔吐を繰り返してしまう場合が多くあります。

## 病院での診断基準とは

前述のような心理状態から、摂食障害の診断基準となる
①自己評価に直結する痩せ願望
②太った自分に戻る事が怖い（肥満恐怖）
③痩せても痩せても痩せている自覚ができない（ボディイメージの障害）
状態に陥っていきます。そして低体重に至ると、「神経性やせ症」、低体重を認めない場合は「神経性過食症」と診断されます。



【図2】
※低体重：BMI18.5kg/㎡未満



**体重の評価は**
**BMI**
**体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}**
**を用い、正常域は**
**18・5～25kg/㎡未満で、**
**18・5kg/㎡未満が低体重です。**

**右下【図2】のように**
**BMIの値で神経性やせ症の**
**重症度が決まります。**

さらに、「神経性やせ症」は、低体重の原因が拒食や過活動の場合は『摂食制限型』、過食後嘔吐や下剤等の使用の場合は『過食・排出型』の二つの型に分けられます。「神経性過食症」は、神経性やせ症の過食・排出型の病態と同様、やせ願望、肥満恐怖、ボディイメージの障害がありますが、食べることを抑制できずに、嘔吐や下剤乱用をしても低体重にはなっていない状態です。また、「神経性やせ症」と「神経性過食症」は繰り返す事が多く見られます。

## 心や体にさまざまな影響が見られます

下の表に示したように、低栄養による身体への影響が大きく、生命に関わります。低体重がなくても嘔吐や下剤使用によって、虫歯や唾液腺の腫れで頬が角ばる、電解質異常で不整脈が出るなどの影響が出ます。また、過食の場合は金銭面にも影響が出たり、食事のことしか頭になく、万引きしてしまう事もあります。

### 低栄養が引き起こす身体への影響

**身体症状**
疲れやすい
冷え性
無月経
睡眠障害
筋力低下
低血圧
心拍数低下
むくみ
便秘
背中の濃い産毛
皮膚の乾燥
手足の黄色化
脱毛
骨密度の低下
コレステロール上昇

**心理的影響**
集中力低下
こだわりの強化
イライラ
抑うつ
不安
人との交流の減少
万引き

**嘔吐による影響**
歯のエナメル質の溶解
唾液腺の腫れ
食道の炎症
電解質異常
不整脈

## 心と体の面に分けて、治療していきます

大切なのは、治療目標です。食ばかりに着目してしまいがちですが、「身体や行動面」と「心理面」に分ける必要があります。

「身体や行動面」に関しては、きちんとした決まりを作る必要があります。やせが重度で家庭での改善が見込めない場合は、入院治療が必要となります。また、経口摂取できない場合は、点滴や鼻からチューブを用いて栄養をとる（経管栄養）方法が必要になります。その際は、急な栄養投与はリフィーディング症候群といって胸水や電解質異常等など代謝系の異常で死に至ることもあるため注意が必要です。家庭で経口摂取できそうな場合は、体重や食事量の約束をします。過活動の場合が多いので、〇〇kgを下回ったら運動を控えるようにと、施設利用等あれば関係者にも協力してもらうなどの方法をとります。少し体重が増えたからと基準を曖昧にすると、そこを突破口に体重が下回るため厳密さが必要です。食事は周囲と同じ量をとることが基本ですが、病態として一番困難な事だと思います。

そこで、同時に心理面へのアプローチが必要となります。体重増加に立ち向かうと武器が崩れていくため、「不安でたまらない」「自分に価値がない」など、感情的に不安定になります。このどうしようもない気持ちを家族や友人、治療者が受け入れてくれる体験が必要になります。時間はかかるかもしれませんが、混乱を少しずつ小さくし、不安を自分で保てるようになるためには大切なことです。

### 治療目標

**身体や行動面**

- 痩せのため身体に影響して重度の場合は入院治療検討（死を回避する）
- 痩せに関する行動には厳密に規制する（曖昧であると痩せに戻るため）
- 食事や運動

**心理面**

- 自分が特別と思う気持ちからの脱却
  ＝**自然な自分を受け入れる**
- 痩せに走る気持ちを断念する
- 抑うつ、無価値感、恐怖感に対する受け入れと持ちこたえ
  ＝**身近な人からの受け入れ**

参考資料：摂食障害というこころ　松木邦裕

摂食障害は食行動の問題ではありますが、それは上辺の部分しか見ていないことになります。水面下では常に戸惑いや恐怖が渦巻いており、不安な気持ちに耳を傾ける必要があります。特に、食事摂取量が増加した場合は治癒したと安堵し、心理面のフォローが疎かになりがちですが、精神面ではより不安定になっていることを周囲が知り、支えることが必要です。ここでのご紹介が、ご本人、ご家族、関係する方々の一助になれば幸いです。もし不安になられている方、悩んでいる方がいらっしゃいましたら、一度、医療機関にご相談ください！

精神科医　河野 直子

## 治療環境

ストレスケア病棟（児童思春期）

4床室（児童思春期）
全てに窓があり、一部屋ずつ扉で区切られた個室型の4人部屋です。

子どものこころ外来・カウンセリングルーム
専用スペースでプライバシーも安心です。

## 「治療抵抗性」統合失調症のお薬

# クロザリル治療のご紹介

精神科医　富永信平

## クロザリルとは？

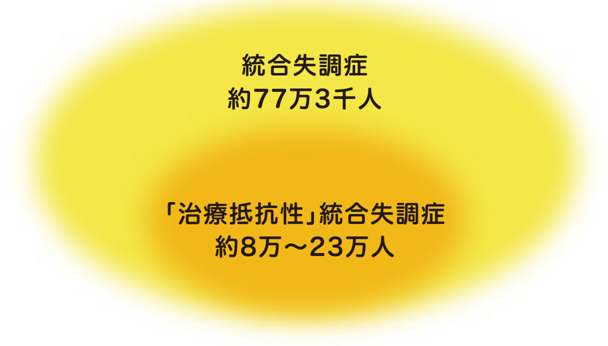
クロザリル（一般名：クロザピン）という薬について、皆さんご存知でしょうか？

日本では2009年に承認され、当院でも2017年より治療に用いることができるようになったお薬です。特徴的なのが、「治療抵抗性」統合失調症に対する薬であるということです。

統合失調症とは、幻覚、妄想などの精神症状がでる病気です。

「治療抵抗性」統合失調症の患者さんで、左記の条件を満たした患者さんは、クロザリル治療を受けることができます。

- **●統合失調症の治療として、2種類以上の薬をきちんと飲んでいても治らない。**
- **●副作用で悩まされ、通常の薬が十分量使えない。**




日本には約77万3千人の統合失調患者さんがいます（平成26年厚生労働省患者調査）。統合失調症患者さんのうち約3割が「治療抵抗性」統合失調症とされています。

## クロザリル治療を受けるには？

この薬は、白血球減少や高血糖などの副作用があり、薬の開始にあたっては入院治療が必要となります。これまで「治療抵抗性」統合失調症患者さんの57～67％は改善を認めるというデータがあり、当院でも今までの薬で良くならなかった患者さんの状態が改善したという例を何度も体験しております。もし統合失調症の患者さんで「いろいろ薬を試しても良くならない」「副作用のため試せる薬がない」などのお悩みがありましたら、治療の選択肢の一つとして加えてみてはいかがでしょうか？

**●詳しいことをお知りになりたい方は、当院スタッフへお尋ねください。**

当院では、CPMS（クロザリル患者モニタリングサービス）に登録し、まれにおこる副作用を早期発見するために丹念に検査を行い、また、万が一副作用が出現した場合でも、福岡大学病院血液内科との連携により、迅速に対応できる体制を整えています。

Mind Vitamin
マインドビタミン
2018.7

# ペットロスで、立ち直れません。

「FM佐賀ch77.9」毎週木曜AM8時30分～8時35分頃のラジオ マインドビタミンでもお馴染み、臨床心理士 上堀内洋允がお答えします！

## Q.

11年飼っていた愛犬が、先日老衰で天国へいってしまいました。悲しくてたまらず、ふとした場面で“もういない”と思うたび、涙が止まりません。今は、何かを楽しむことなんて考えられません。いつまでも悲しんでいたらいけないとは思うのですが…。

● 60代 女性

## A.

### ペットは、あたかも自分の分身、自分の一部と感じられる存在。

11年という年月を一緒に過ごしてきたわけですし、楽しい思い出や幸せなエピソードが沢山詰まっているでしょうからね。命ある以上、死を避けることはできませんが、それでも愛情を注いできた対象を失った時は悲しく、気分は落ち込み何もする気が起きず、怒りが込み上げるといったこともあります。

病気などによって余命がある程度先を見越せるものであれば、心の準備も幾らか整えたり、残された時間をどのように過ごすか考えることもできるかもしれません。一方で、不慮の事故や突然起こる災害、事件など、誰も予期しないような死に対しては、想像以上にショックも大きく、受け入れ難いものであるかと思います。

一言にペットと言っても、その方にとってはあたかも自分の分身、自分の一部と感じられる存在とも言えます。それだけに“愛犬を失うことは、自分自身を失うこと”にも繋がりかねません。



### いなくなったことを自覚して絶望したり、悲しい時はちゃんと悲しむことが大事。

私たちは大切な人やものなどを失った時、喪に服す時期があるように、その現実を受け入れ、心が回復していくまでのプロセス「喪の作業（モーニングワーク）」というものがあります。愛犬を失った直後は、まさにショックを受けて呆然自失となる時期があります。そして、失ったことを認めることができず、受け入れさせようとする周囲に対しても反発する時期があります。その後、不安や抑うつ気分、本当にいなくなってしまったことを自覚して絶望したり、怒りが湧き起ってくることもあります。最終的には、その事実を徐々に受け止め、折り合いをつけていく「回復の時期」までの、いくつかの段階を経て少しずつ立ち直っていきます。失った対象によっても回復していく時間は異なってくると思いますが、これらは立ち直るために必要なことと言えます。

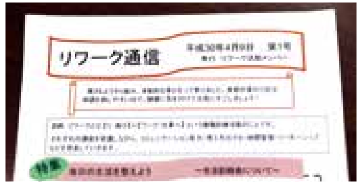
多かれ少なかれ、「悲しい時はちゃんと悲しむ」「後悔の念があればそれに一旦浸る、そこに身を置く」ことは大事なプロセスとなります。もちろん、抱えきれない感情は周囲に話してみたり、気持ちを共有してもらうことで、心の整理がついていくものと思います。

（臨床心理士　上堀内洋允）

5/30 WED

## オカリナコンサート楽しみました♪

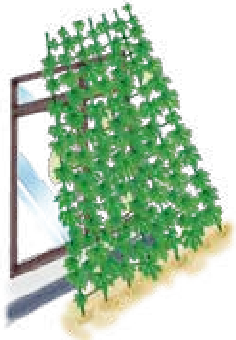
糸島のオカリナグループ花みずきさんと、ピアノ・シンティランテの皆さんによる、オカリナ&ピアノコンサートを開催しました。土で出来た楽器オカリナの優しい音色が響き、童謡や唱歌を一緒に歌ったり、皆さん笑顔で楽しまれていました。



うつ病からの復職（リワーク）プログラム

## 「リワーク通信」第1号が出来ました!

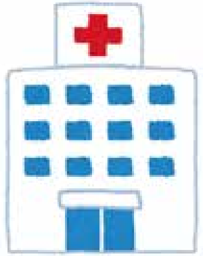
復職支援プログラム“リワーク”の皆さんによる「リワーク通信」第1号が出来ました。外来のパンフレットラックに設置しておりますので、是非お手に取ってご覧ください。



地球にやさしく涼しい夏を

## 緑のカーテンへチャレンジ!

西側1Fに緑のカーテンを作ろうと、フウセンカヅラの種をまきました。小さな芽が出て、日々成長中です。今年は涼しげなカーテンをお楽しみください♪



## 依存症専門医療機関（アルコール健康障害）に選定

平成30年6月11日付で、佐賀県よりアルコール健康障害に関する依存症治療の専門医療機関として選定されました。お悩みの方は、どうぞお気軽にご相談ください。

お酒の飲みすぎが気になる方へ

## アルコール・リハビリテーション

アルコール依存症から回復するためのリハビリテーションとして、実際の断酒生活に役立つ、具体的で実践的な内容を取り入れたプログラムを実施しています。

入院でのプログラムです。

良質な睡眠がとれていますか?

## “睡眠時無呼吸症候群”の一泊検査ができます

いびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどで悩んでいませんか?簡易検査や、夕方～翌朝退院の一泊入院での精密検査を行っています。

未来のために

## 治験・研究に取り組んでいます

治験とは、患者さんのご協力で「薬の候補」の効果と安全性を調べ、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験です。

【実施中】 ◆うつ病 ◆統合失調症

詳細は、スタッフへお問い合わせください。

夏の暑さを吹き飛ばそう♪

## 夏祭りのお知らせ

食べ物屋台やラムネ飲み競争など、お楽しみ満載!

■ 開催日：7月16日（祝）13時30分～16時
■ 場　所：当院ロビー・2階デイケア室
※当日は外来休診です。時間外出入り口をご利用ください。

お問い合わせ ☎0955-77-0711（広報室）

Gallery ギャラリー

## “ひまわりだ！夏が来た！”

「ファイトで一生懸命仕上げました。ひまわりの黒と家の屋根は、
紙をねじって作りました。」（梅田作）

■広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、
下記までお寄せください。

**ハガキの場合／〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1**
**FAX の場合　／ FAX 0955-77-2274**
**E-mail の場合／ ciao@nijitoumi.or.jp**

### 編集後記

今年もやってくる「夏祭り」は、もはや当院の伝統恒例行事。年季の入った太鼓がド～ンと鳴り響くと、日本人のDNAが騒ぎ出す方多数!?屋台めぐりに、冷た～いかき氷、浴衣と盆踊りで夏満喫です♪



# 栄養管理科 自慢の一品 うなぎの蒲焼

**夏バテしやすいこの時期に、香ばしいかおりが食欲そそる旬の行事食、スタミナ食の代表「うなぎ料理」をご紹介します。**

当院では、毎年土用丑の日に国産うなぎを提供しています。国産のものは、外国産と比べ身が小ぶりですが、臭みも少なく、たっぷり脂がのって美味！その上、うなぎには、免疫力を高めてくれるビタミンAや細胞の老化を抑えてくれる若返りビタミンのビタミンEなど体の調子を整えてくれるビタミン類が豊富に含まれています。
今年の夏は、うなぎを食べて暑さに負けないスタミナをつけましょう！

### 市販のうなぎの蒲焼をおいしく焼くコツ

加熱したフライパンに油（少量）を加え、蒲焼を並べます。上から日本酒を振り、蓋をして弱火でじっくりと蒸し焼きします。オーブンもいいですが、フライパンでも十分にふっくらとおいしく焼けますよ！（冷凍蒲焼の場合は、パックのまま流水で解凍するとよりおいしく食べられます）

【注意】栄養満点のうなぎですが、蒲焼き1切れ（中1/4串約30g）で80kcalと高カロリー。コレステロールもたっぷり含まれています。食べすぎには注意したいものですね！
（山口管理栄養士）

## 心がアガる！私の愛用アイテム

総合支援ステーションチーフ　岩橋　幸枝

GOING!
「音楽フェスティバル」

アイテムではないのですが、「好きなアーティストのライブや音楽フェスに出かけること」で、心がアガります！

特に、野外の音楽フェスは、青空の中、心地よい音楽を聴ける解放感はたまりません！おすすめは、福岡で行われる『circle』というフェスです。海ノ中道海浜公園で行われるので、子供連れのファミリーも多く、のんびりとしています。音楽の趣味があう妹や夫と行くのですが、さらに、リズムにのって踊りながら飲むビールは格別です。最近では「フェス飯」といって、屋台の食事も、その地元特産のものなど美味しいものばかり！そして疲れたら、持参したテントで昼寝をしたり、何も考えずゆっくりとした時間を楽しみます。心もお腹も満たされる野外フェス。お勧めですよ♪