東松島市医師団リレートーク 第8回

～医療現場のドクターからのメッセージ～

つなぐ
TSUNAGU

今回の医師団リレートークは、ひかりサンテクリニック　加藤光三（かとうこうぞう）院長にお話をいただきます。同クリニックは、気軽なこころの保健室を目指して平成14年5月に開院されました。心療内科、精神科、内科を診療科目とし、中でも、市内唯一の精神科として広く認知されているところです。

加藤院長には、こころとからだの復興に向け、必要不可欠な情報についてたくさん情報提供をいただきました。

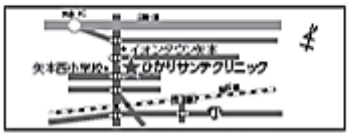
ひかりサンテクリニック

加藤 光三（かとう こうぞう）院長

■診療科　心療内科・内科・精神科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	＼	○	○
14:00～17:30	○	○	○	＼	○	＼

水曜日は心療内科・精神科・神経科のみ、休診日は、木曜・日曜日と祝日。



東松島市矢本字上河戸293-8

他人事ではないこころの病気

一般に考えられているよりも、一時的に精神バランスを崩す方はとても多く、精神疾患は決して他人事ではありません。世界精神保健調査による統計の日本での生涯有病率（一生のうち、どこかの時点で精神の病気になる割合）は25%程度とも言われています。このことからも精神疾患が他人事ではないことをご理解いただけると思います。

以下、3つの代表的な精神疾患について紹介しますので、参考にしてください。

うつ状態

気持ちが落ち込んだ状態をうつ状態と呼び、長期間その状態が続く時には治療が必要になることがあります。現在も震災の影響や、その後の生活の変化などから、うつ状態になっている方も多くいます。

甲状腺機能の低下などを始めとした体の不調が原因の方や、休養よりも少しずつ頑張ってみることが解決の糸口になる方もいらっしゃるので、少し不調が長くなっている時には専門機関での相談を考えてみて下さい。

パニック障害

不安障害の中に含まれる疾患です。突然の息苦しさ、動悸、吐き気などに襲われます。そして、また同じ症状が出ないかと不安が強くなり、例えば、電車や車に乗れなくなるなど、以前のような日常生活が難しくなることがあります。

このような場合は、はじめにしっかりとお薬を使って症状を軽減し、無理せず徐々に活動範囲を広げていくことで、以前の生活に戻ることができている方がたくさんいらっしゃいます。

認知症

年齢とともに物忘れが増えてきますが、バランスの良い食事、適度な運動、家族や知人との楽しい会話、社会への興味や関心などにより、物忘れの進行を遅れさせることができると考えられています。

進行が早い時にはアルツハイマー型などの認知症である可能性もあります。その場合は、進行を遅れさせる効果がある薬の使用についても検討が必要です。

認知症では、イライラや混乱が強くなり、家族が対応困難となる場合もあるので、家族だけで対応しようとしないことも大切です。家族に余裕が無くなると、認知症の症状が悪くなりやすいので、家族も自分自身のことも大切にする気持ちを持ちましょう。

まわりのひとが気を付けること

こころの病気の多くは、早期発見・早期治療が望ましいので不調に気づいてあげること、気づいたら早めに相談するよう背中を押して上げることが大切です。こころの不調に対応することが上手な方もいれば、不得意な方もいることを理解してください。自分と同じように対処できるはずだとは考えず、その人なりのペースを大切にして本人が安心できる環境を作ってあげることを優先して下さい。

病気になっても健康なところは残っている

日本で特に自死する人が少ない地域の特徴を調べたところ、少しお節介なくらいに他人のことに関心を持ち、それでいてしつこくせず、障害や疾患などを持つ様々な人が居ることを気にしない、むしろ居た方が良いという考え方をしている人が多かったそうです。様々な人が地域や集団の中で過ごすことでお互いに得るものや、学ぶものがあると考えるインクルーシブな社会を目指すことと共通した考え方だと思います。

病気や加齢により、何か一つをできなくなったら、全てができなくなってしまうわけではありません。自分のできることを行い、できないことは遠慮せずに手を借りることができるとよいと思います。

当院について

サンテとは健康という意味です。当院を訪れた方が、健康になるひかりの道しるべを見つけていただけることを願い、ひかりサンテクリニックとしました。

私が主に心療内科、精神科の疾病を担当し、副院長が糖尿病や高血圧などの生活習慣病を主とした内科の疾病を担当しています。どちらもある程度の時間をかけ、生活習慣や考え方のくせを見直していくことが必要な疾患なので、生活状況も含めてお話を聞き、お薬の力を上手に借りながら自然治癒力を引き出せるようにしたいと考えています。

まだまだ心療内科や精神科の扉をたたくことに抵抗感をお持ちの方も多いと思います。少し抵抗を感じてしまう方こそ早めの受診をされることが大切だと感じています。

加藤先生からの健康基礎クイズ

（○×で解答）

1、統計では一生のうちに精神疾患にかかる確度は100人に1人よりも少ないという結果が出ている。

2、精神疾患では、その人なりのペースを大切にして本人が安心できる環境づくりが大切だ。

3、こころの病気も体の病気と同じで、早期発見・早期治療が望ましい。

正解者には抽選で※ゆぷと利用券3枚セットを3人の方にプレゼントします。応募方法については質問受付欄（左記）を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」と明記ください。

※健康基礎クイズには株式会社コスモスポーツから協賛をいただいています。

■問　健康推進課健康支援班　☎内線3101

内科先生の健康基礎クイズの正解は
1.子宮頸がん検診は、欧米で70～80%の受診率だが、日本では25%程度にとどまっている。→○　2.子宮頸がんは、ヒトパピローマウィルスの感染で発症するが、定期的に受診さえしていれば、がんになる前の段階で発見可能だ。→○　3.20代、30代の女性が子宮頸がんによって亡くなるケースが増加していることから、子宮頸がんはマザーキラーと呼ばれている。→○　正解者は、藤沢由利さん（大曲）、千葉えり子さん（赤井）、佐藤さゆりさん（矢本）でした。正解者の3人には、ゆぷと利用券3枚セットを郵送にてプレゼントします。

本コーナーでは、皆さんの知りたい医療に関する情報を募集します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、ファックス、電子メールにて下記までお願いします。

■住所：東松島市矢本字上河戸36-1　東松島市保健福祉部健康推進課宛
☎ 0225-82-1244
✉ kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp