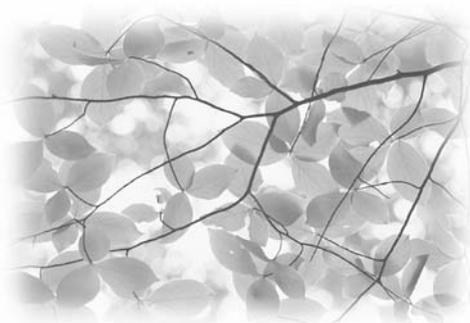


テレマカシーとは? ▶ Terima kasih = インドネシア語で感謝を表す言葉。在宅で看取らせていただいたある方は海外旅行が大好きでした。その方が最期にご家族に残された素敵な言葉を使わせていただきました。

## 木洩れ日 (こもれび)



夏がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。森の木々が青々とした枝を四方に伸ばしめいめいの葉が重ならないように広がります。日傘のように伸びた枝に感心しながら木の下に立つと涼風とともに木々の間から光が洩れます。そこには忘れかけていた自然の夏がありました。青く涼しい地球を残したいものですね。

ひばりクリニック 高橋 昭彦

## 畑の愉しみ

ある日のことです。外来が終ると畑に出ました。畑には青々としたじゃがいもが風にそよぎ、ピーマンやキュウリ、なす、オクラなどの苗がすくすくと育っていました。実に気持ちの良い光景です。先日、畑の左手奥に植えたかぼちゃの苗も根付いたようです。あとは右手奥の区画にサツマイモを植える予定でしたが、まだ準備ができていませんでした。

おや? ふと見ると、何も無いはずのサツマイモ予定地に何か植えられているのです。そこには2列のマルチシートが敷いてあり、穴から青い苗が顔を覗かせているではありませんか。おお、これはまさしくサツマイモ! 目の錯覚ではありません。どなたかが前日に植えてくださったようです。ありがたやありがたや・・・これには驚きました。スタッフに興奮して伝え、



こんな立派な大根ができました!

「まるで小人と靴屋さんみたい」と喜びました。

前号で畑を始めましたという決意表明を行いました。が、それ以来、ひばり畑は、いろいろな方のお世話になっています。堆肥をどっさり下さったり(堆肥の中にはミミズとカブトムシの幼虫が!)、草取りをしてくださったり、外来の帰りにアスパラガスの苗を植えてくださったり、これも植

えてみては?と苗をいただいたりと、何やら畑自体が太陽の光と皆様の愛情を受けて育つ生きもののようです。

さあ畑をしようと思うと雨が降ったり用事ができたりで、なかなか思うようにならないひばり畑の一年生。まだまだわからないことも多いのですが、皆様のお世話になりながら、によきによきといろんな作物が育ち雑草も適当に育っています。なかなか愉快的な畑になってきました。夏は麦わら帽子で畑にでています。



# 「うつ病」は怠け病ではありません！

私たちの理解と適切な対応が必要な病気です



## はじめに

最近、うつの方が増えているように思います。国民の5人に1人は一生のうち1度はうつになるとすらいわれる時代ですが、そのわりにはうつ病に対する理解は進んでいません。「うつ」は怠け病でも、本人の努力で治るものでもありません。私たちの理解と適切な対応が必要な「病気」なのです。

## うつの原因

うつ状態にはいろいろなものがありますが、体の病気(脳梗塞後遺症、甲状腺機能低下症、パーキンソン病など)が原因となるもの、原因がはっきりしていないもの(典型的なうつ病はここに分類されます)、性格や環境が関係して生ずるものなどがあります。ここでは以後、典型的なうつ病(内因性うつ病)について触れていきます。

## うつ病になりやすい人とは？

うつ病になりやすい人は、真面目で几帳面、責任感が強く手抜きをできない性格の人といわれています。それ自体は悪いことではないのですが、頼まれると嫌と言えず無理をしてしまったり、疲れてしまったりすることも多いのです。こうした人が、仕事や家庭内の問題などで心と体の疲れがたまり、やがてうつ病を発症するようになります。仕事の上での大きな変化(昇進、転勤、失業、過労など)や人生での大きな出来事(結婚、離婚、出産、家族や親しい人の死、子どもの自立など)、時には事件や災害による心理的なショックなどがきっかけとなることもあります。悲しいことだけでなく、昇進や結婚など周りから見るとめでたいことであっても本人にとっては負担になりえます。

## うつ病の症状

うつ病の人は、大変つらい思いをします。うつ病の中心となる症状は「気分が重い」、「ゆううつ」である、という自覚症状(抑うつ気分といいます)ですが、これは朝起きたときから「ああ、今日もまた一日が始まるのか」という沈んだ気分なのです。さらに眠れない(特に睡眠の後半が悪く、朝早く目が覚めてしまう)、不安、悲しい、イライラしてしまう、人を傷つけてしまったことを後悔する、好きなことでもやる気にならない、集中できない、自分を責める...などのさまざまな症状が重なり、次第に仕事や活動にも支障が出てきます。体の症状として食欲低下、性欲低下、体重減少などもみられます(図1)。

かなり状態が悪化してくると、生きるエネルギーが乏しくなってしまう、生きていても仕方ないという気持ちから自殺を考えるようになってしまいます。

## 日本は自殺者が先進国では最も多い

2004年、世界保健機構WHOが発表した国際比較データによると、報告された99カ国中、最も自殺率が高かったのはリトアニア(10万人中44.7人)、日本は10位(10万人中24.1人)と先進国の中では最悪の結果となりました。

日本では自殺者の数が7年連続で年間3万人を突破していますが、これは交通事故死者の実に3倍です。自殺の最も多い世代は働き盛りの男性で、厚生労働省はうつ病による自殺を減らすためにこのたび初の大規模研究に着手します。自殺者の多い秋田県では、すでに行政と秋田大学が協力して自殺予防モデル事業に取り組み、事業を行った4町では自殺率が3年間で27%減少しています。自殺予防についての先進的な取り組みを行っているフィンランドでは、およそ人口10万人に1カ所、精神保健についてのセンターがあり、自殺予防だけでなくいろいろな危機に直面している人を24時間電話相談に応じ、要



## 図1. うつ状態でみられやすい症状

### 自覚症状

抑うつ気分(気分が重い、ゆううつ)  
不眠・不安・悲しい・焦る・自分を責める  
好きなこともやる気にならない  
集中力の低下・自殺を考えたり企てる など

### 身体症状

疲れやすい・体重減少  
食欲の低下・性欲の低下 など

請があればスタッフが家庭を訪問します。これは警察と連携しながら対応しますが、警察よりも先に介入することもあります。しかも、このセンターは精神保健に関するNPO(特定非営利活動法人)が運営し、スタッフの多くがボランティア。フィンランドでは、行政が自殺の一次予防的な活動を行い、NPOが直接当事者を支援するという役割分担がなされているのです。

## ひとりで悩まず、まず受診を

うつは自分も気がつかないうちに進行してしまうことがあります。うつ病以外にも体の病気からうつの症状が現れることもありますので、これは、と思ったらまず医療機関に相談をしましょう。心の病で受診することは何も特別なことではありません。うつ病は治療すれば良くなる病気です。必要に応じて専門医(精神科や心療内科)を紹介してもらうのもいいでしょう。

## うつ病の治療の基本

治療の基本は、まず休むことです。しかも早めに休むことが大切です。がんばらずに仕事や家事を休みましょう。人生についての重大な決断は先送りしたほうがいいようです。

次にしっかりと薬を飲みます。抗うつ剤は飲んでから効果が現れるまで、数日から2週間前後かかります。併せて不眠や不安に対する薬を使う場合もあります。抗うつ剤によっては、むかつきや不眠などの副作用が出ることがありますが、自己判断で急にやめると症状が変化したりするので、きっちりと医師と相談しながら方針を決定していくことです。落ち着いてきたら精神療法を併用することもあります。

そして自殺予防です。まず自殺をしないと約束してもらいます。不安やイライラ感が強いときや病状が急激に変化するときは要注意。もしも「死にたい」と周囲にもらされる場合には早めに専門医を受診しましょう。特に自殺未遂があった場合は、精神科入院を含む対応で命を救うこともできますので、迅速に受診することが何よりも大

## 図2. うつ病の治療の基本

まず休む  
しっかり薬を飲む  
自殺予防

切です。自殺を防ぐのは結局のところ、人と人とのつながりだと思えます(図2)。

## まわりにうつ病の人がいたら

うつ病の人には不用意に励まさないのが原則です。「がんばって!」と励ますことがかえって負担になってしまうからです。同じ理由で、無理に気晴らしに誘うことも控えたほうが良いようです。出かけるのが苦痛な時期に誘われると「本当は行きたくない、でもせっかく誘ってもらったのに断ると申し訳ない」と困ってしまいます。では、周りの人はどうすればいいのかというと、まずは受診を勧めること、あたたかく普通に接すること、あなたのことを気に掛けていますよというメッセージを態度や言葉でさりげなく伝えること、そして本人のやる気が出てきたらそれに協力することです。うつ病の人は心身ともに疲れていますので「せっかく気を利かせて誘っているのに!」なんて思わずに、断られたらそっと見守ってください。

## 本人も周りを気にしている

一方の本人も、周りからどう見られているか気になります。外来でご本人から「家族が腫れ物に触るように私に接してくれています。でも、まだ何をやる気にもなりません。」といわれたら、「がんばらなくていいのです。ご自分が行きたい、やりたいと思うことはしても構いませんが、少しでも億劫だ、嫌だなと思ったら決して無理はなさらないでください。」とお話しています。

## きっとよくなる

治療をはじめても、すぐには自覚症状が改善しないこともありますし、よくなったり悪くなったりを繰り返す場合もあります。周りにおられる方もいろいろと気遣いされると思いますが、しばらくかかるかも知れない、でもきっとよくなる、というくらいの気持ちで気長に考えていく方がよいでしょう。春になると雪が解けるように、何かやりたい、外に出たいと思う日がきつときます!

# 名曲とコーヒーで優雅なひとときを

**ク**ラシックの名曲を聴きながらコーヒーをゆったりといただく...そんな喫茶店が宇都宮の新川沿いにあります。その名も「あるかんじえろ」。イタリア後期バロックの著名な作曲家のアルカンジェロ・コレリが店名の由来です。店の奥には音響の良いステレオとスピーカーが置かれ、クラシックやジャズの名曲のCDやLPがずらり。「NHKの朝のバロック音楽に出てくるようなブロックフレーテ(縦笛)とチェンパロの曲が聴きたい」とリクエストすると、音楽好きのマスターはすぐにぴったりのCDを探して下さり、「うん、これだー!」という曲が出てきて感激しました。

メニューはコーヒー、紅茶、とワインなどのお酒のみ(食べ物はありません)。うっとりとして名曲を聴きながら美味しいコーヒーでひと息ついたり、平積みの本を手にとったりすると、とても落ち着きます。皆さんも、ひげのマスターに、「こんな感じの曲を」とリクエストしてみませんか?



メニューはコーヒー、紅茶、とワインなどのお酒のみ(食べ物はありません)。うっとりとして名曲を聴きながら美味しいコーヒーでひと息ついたり、平積みの本を手にとったりすると、とても落ち着きます。皆さんも、ひげのマスターに、「こんな感じの曲を」とリクエストしてみませんか?

## 西洋音楽珈琲舗 あるかんじえろ

宇都宮市小幡2-7-16(1階は駐車場、2階がお店)  
 営業時間: 10~13時、15~20時  
 定休日: 木曜日と第一水曜日  
 TEL.090-2918-5444



## ご協力ありがとうございました

♥ スマトラ沖地震・津波被害については、引き続き多数の方からあたたかいご支援をいただきました。ご支援いただいた募金は皆様のお気持ちとともにAMDA(アジア医師連絡協議会 <http://www.amda.or.jp/>)へ24,366円、ユニセフへ24,366円、総額48,732円をお渡しいたしました。現地では今も復旧活動や健康教育、被災した子どもたちへのケアなどが続いています。ご協力ありがとうございました。<(\_)\_>

## バクバクの会

人工呼吸器をつけた子どもの親の会「バクバクの会」主催の遠征に壬生町のおもちゃ博物館に参加してきました。7名のバクバクっ子たちと、そのご両親とボランティアのおもちゃ博物館は賑わいました。重い障害を持つほどお出掛けが出来づらくなりますが、積極的に出かけることで世の中は変わっていきます。皆様お疲れさまでした。

## 小児の在宅医療 吉野さんの論文が発表されました

小山市で小児の在宅医療を行う吉野浩之さん(おやま城北クリニック)の書かれた論文「在宅医療における小児外科医の役割」の別刷を吉野さんからいただきました。在宅医の立場から、地域で暮らすということがどういうことなのか、制度上の問題点、医療者の意識などにも踏み込んだ意見が書かれています。素晴らしいものです。関係者の方には是非一読をお勧めします。残部がありますので、必要な方はひばりクリニックにご連絡ください。(小児外科 37巻(5号)580-587,2005)



## 栃木教育ネットワークの機関紙あります!

小田川典子さんのご厚意で不登校やひきこもりの支援に役立つ情報が満載された栃木教育ネットワークの機関紙「クロスロード」を待合室におかせていただいています。8月末には鬼怒川で不登校の全国集会も開かれる予定です。どうぞお持ちください。

## この夏の24時間テレビで大貫学人さんが走ります!

2005年8月27日~28日に放送される日本テレビ24時間テレビ28「愛は地球を救う」の中で、車いすトライアスロンに宇都宮市在住の大貫学人(おおぬきまなと)さんが参加します。大貫さんは、クリニックのスロープを作るときに来ていただき勾配について助言して下さった方です(テレマカシーの読者でもあります)。トレーニングにも熱が入っています。応援しましょう!

# 「ひばりクリニック」のご案内

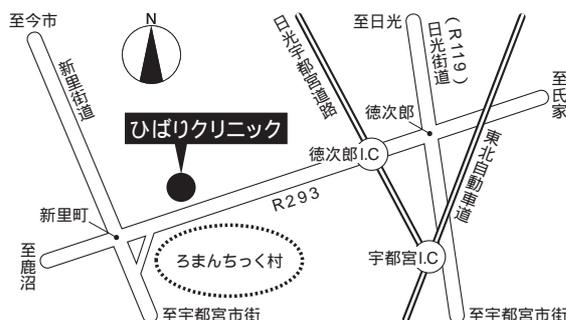
## 診療時間

時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	(休)			(休)		訪問診療	
午後 (在宅医療)	診	訪問	訪問	診	訪問		訪問

## ひばりクリニックの運営理念

- 1) 在宅で過ごされるご利用者に出前の医療を提供すること
- 2) 子どもからお年寄りまで診る家庭医の機能を提供すること
- 3) 障害児・者やお年寄りの生活を支える市民活動を支援すること

栃木県宇都宮市の西北部、新里町(にっさとまち)にある、ログハウス風の小さな診療所です。



〒321-2118 栃木県宇都宮市新里町丙357-14  
 TEL 028-665-8890 FAX 028-665-8899

E-mail [hibari-clinic-01@theia.ocn.ne.jp](mailto:hibari-clinic-01@theia.ocn.ne.jp)

この通信は、子どもから大人まで、障害のある人もない人もどんな人も社会から排除されることなく、地域で一緒に生きていける世の中を目指して、ひばりクリニックが企画・編集しております。この通信についてのご意見・ご感想はひばりクリニックまでお寄せください。