

さくら通信

冬号
2019
vol.29



特集

働いている人のメンタルヘルス ～精神科産業医から

- INDEX ① 特集：働いている人のメンタルヘルス ～精神科産業医から
② ウォーキング・ザ・ナウ
③ かんたんセルフケア
④ 健康のツボ
⑤ 知っておきたい精神科の豆知識
⑥ リレーコラム



スマホでも
ご覧ください。

リレーコラム

「私の好きなもの」

デイケア 西谷 咲妃

私の好きなもの、それは「ダーツ」です!! 皆さんはダーツをしたことがありますか? ダーツと聞いて「不健全」なイメージや、「軽そうだなー」といったイメージを持っていませんか?

そう思っていたそこのあなた! 実は違うんですよ。ダーツって公式大会や、リーグ、プロツアーなどもあるれっきとした健全な「スポーツ」なんです! 最近では精神科のリハビリとして導入しているところもあるんですよ。

ダーツは体力がなくても出来るため、老若男女問わず出来るスポーツです。一つひとつの試合にプレイヤーの性格や思考が強く反映されます。対戦相手が格上でも戦略次第で勝つことが出来るため、本来持っている運動神経にあまり左右されないというところに魅力があると思います。またダブルス・トリオス・ガロンといったチーム戦もあり、そのチームの雰囲気次第で本来の能力以上の力を出せたりと、メンタル面が大きく関わってくるスポーツであることも魅力の一つだと思います。

私がダーツに出合ったのは大学生の頃で、仲良かった友人に「絶対ハマるし、おいで」とダーツバーに連れて行ってもらったのが始まりでした。昔から熱しやすく冷めやすい性格の私は、どんな趣味を持っても途中で飽きてしまうことがほとんどでした。そんな私なので「絶対ハマるわけない」と思いながらついて行ったら……見事にドハマリ。その日の終わりにはマイダーツを購入するほど(笑)。それからというもの毎日のように通いつめ、その甲斐あってか上達……はあまりせず大学の単位をほぼほぼ落とすということにも……(笑)。

その後も飽きることなく続けていくうちに徐々に上達し始め、今まで勝てなかった相手に勝てたり、大会で結果を残せるようになっていき、それまで以上にダーツに魅了されていきました。それからの私の好きなものは何年も変わらず「ダーツ」になりました。

皆さんもちょっとでも興味があれば是非一度ダーツしてみてくださいね☆



◎編集長代理：高畑 光 ○編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団) 桜花会
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町 72
TEL：075-571-0030
<http://www.daigo-hp.or.jp/>





特集

働いている人のメンタルヘルス ～精神科産業医から



🔍 はじめに

精神科の外来では、心の困りごとや、悩みを抱えた労働者の方もたくさん来院されています。平日の午前中に来院されると、「今日はお休みを取られたのですか?」とまず話します。仕事の休日や夜勤などの変則勤務があるか、などを確かめるためですが、忙しい中よく来てくれましたね、という気持ちもあります。

私たち、精神科医が実際に働き、見知っている働く場所は、様々な規模の病院や医院、福祉施設、あるいは教育施設などわずかです。飲食店やスーパーなどは利用するので想像できますが、カタカナの部署名を言われたり、IT系ですと言われたりするとさっぱり想像できません。

今日来られた患者さんの会社というのはどんな会社だろうか? 患者さんの所属先はどんな仕事をしている場所だろうか? いつも自分の想像力をフル稼働しながら、これから仕事を休むべきか、仕事をしながら通院すべきか、患者さんと一緒に考えています。また主治医ではなく、産業医という役割も近年担ってきました。

“ 産業医の業務内容 ”



労働者数 50 人以上の事業所には、産業医が嘱託で勤務しています。

月に 1～2 回、産業医は事業所に出向き、主には会議に出席し、職場の見回りや、健康相談の仕事をしています。

また仕事を病気のために休んでいる方の復職や復職後の経過をみることや、職場の人事担当の方や上司との相談業務もあります。

🔍 ストレスチェック制度

“ 企業における現状 ”

企業における長期休職者の約 7 割が心の健康問題での休職であり、また職場で強いストレスを感じている労働者も 6 割に及ぶと報告されています。

このような状況もあり、平成 27 年 12 月からは、従業員が 50 人を超えるすべての事業所においてストレスチェック制度が義務化されました。労働者のメンタルヘルス不調の予防と職場環境改善につなげるためです。

ストレスチェック検査 → 医師による面接を勧める → 医師面接 → 事後措置
までを丁寧に行い、職場におけるメンタルヘルス不調の未然予防と職場環境改善につなげるのがストレスチェック制度です。

医師による面接を要するようになり、精神科産業医の役割も大きくなっています。

< ストレスチェック制度を経て >

ストレスチェック制度も 3 年目を迎え、働いている人の自分の心の健康に関する意識の向上や、産業医との面談にも気軽に来ていただけるようになってきたように感じています。

「話せてよかったと部屋を出たときにつぶやかれていました」「部屋に入るときと出たときの表情が違いました」と事業所の担当者から言われると、精神科産業医としてやりがいを感じるものです。心の病気予防を実践できていると感じます。

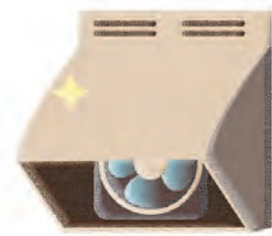
もちろん、受診したいがどこに精神科があるのか、という相談を受けたり、面談後すぐに受診を指示することもあります。

仕事の IT 化で、沢山の部下を管理し、メールを大量に処理しないといけないような効率化、迅速化を求められるなかで、ストレスを感じることは多いと思います。精神科産業医も微力ながら労働者の方の支えになるように存在しています。



かんたん セルフケア

ペットボトルの 再利用



お部屋の清潔さや整理・整頓は、健康的な暮らしの基本です。年末年始の大掃除の季節になるといつも不思議に思います。毎週の集荷日にきちんと小まめに出しているはずなのに、なぜこんなにゴミが出るのだろうか。とくに年末年始にかけては、普段よりゴミが多く出てしまいます。今回は、ペットボトルの再利用を紹介します。

水

道の水は、飲み水としては、ちょっとつかいたくないと思っている方も多いのではないでしょうか。そのため、ペットボトル入りのミネラルウォーターを利用されている方は少なくありません。常に何本か買い置きをしておけば、地震や災害の被害にあったときなどの備えにもなりますが、中身を飲み終えたあとのペットボトルはどのように処分していますか？ リサイクル品として捨てるだけではもったいない話です。

密

閉性が高く、透明なのでながみやすいペットボトルは、おコメやパスタの保存容器に再利用できます。おコメを保存する場合は、鷹の爪を数本入れるだけで虫の発生を防ぐ効果がありますから、いっしょに入れてみましょう。鷹の爪が割れてしまわないよう、ティーバッグなどに入れておくとうまくいきます。

2

リットル入りのペットボトルは、パスタ入れとしてつかえば便利です。一般的なペットボトル仕様の大きさの注ぎ口からパスタを取り出すと、ほぼひとり分の量(約100グラム)になります。どちらも、ペットボトルはしっかり乾燥させてからおつかいください。

さ

らにもうひとつ。コンビニやスーパーなどのレジ袋もついついたまりがちです。実はこれ、換気扇やコンロの油汚れを落とすお掃除用具としてつかえます。レジ袋の素材であるポリエチレンが油を吸着してくれるため、クシャクシャに丸めたレジ袋と台所用中性洗剤をつかえば、1年分の油汚れともさようならできます。

限りある資源。ムダなくつかってみませんか。

Walking the now

外出するのが少し億劫な、寒い季節になりました。寒さに備えてしっかりと着こんでいますが、くもりがちの日や北風が強い日は、鼻の頭がすぐに冷たくなってしまいます。

日あたりのいい公園に行くためにリュックを背負って歩きはじめると、身体がにわか温まってきました。近所をぼちぼち歩くだけなので、登山に行くような重装備もいりません。いつも背負っているリュックには万が一に備えて、折り畳み傘を忍ばせています。

公園のベンチにつきました。マフラーを外し、手袋を取り、リュックのなかから、保温性が高い小さな水筒を取り出します。野外のコーヒータイムのために家で用意した手作りのコーヒーからは、ほんわりと優しい湯気がたち、頬を暖め、馥郁とした香りが鼻孔をくすぐります。

日あたりのいい公園のベンチで温かいコーヒーやお茶を飲む。自動販売機で買ってしまおうお手

Walking the now ウォーキング・ザ・ナウ



冬のベンチで手作りの コーヒーを楽しむ

軽さではなく、わざわざ背負ってきた飲み物です。さすがに満足感が違います。クッキーなどを持参すると、さらに楽しいひと時になりますよ。

テレビやインターネットなどバーチャルな世界では感じられない、寒さや温かさを五感で味わう小さな旅。散歩はここにも効く、安上がりで贅沢な時間を演出してくれます。

冬のさなかでも、ムクドリやツグミ、アカハラなどの鳥が鳴き、足元をみれば、アカマンマやヨメナなどの小さな植物たちや雑草が、冷たい風にそよぎ、寒さに耐えながら一生懸命に生きています。そんな生き物たちの姿をみると、なんとなくホッとさせられ、優雅な趣味人の仲間入りをしたような不思議な感動がえられます。

温かい飲み物と冬の柔らかな陽射しを楽しみ、また歩く。行き先はとくに決めないで、日が陰ってしまうまえに帰れば大丈夫です。小さな旅を楽しんでみてください。

Walking the now



作業療法と理学療法

作業療法と理学療法は、車の両輪といわれ、二つの療法を行うことで、より高い効果をあげ、よりよいリハビリテーションが行われるといわれています。

理学療法士は、寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど、日常生活に必要な基本動作ができるように、身体の基本的な機能回復をサポートする動作の専門家です。歩行練習などの運動療法や、電気・温熱・光線などを使った物理療法を用いて、身体の機能や動作の回復をうながし、自立した日常生活が送れるようにバックアップします。作業療法士は、入浴や食事など日常生活の動作や手工芸、園芸及びレクリエーションまでのあらゆる作業活動を通して、身体と心のリハビリテーションを行う専門家です。

精神科作業療法は、統合失調症、うつ病、ストレス関連、認知症等の障がい、高次脳機能の障がいなどを対象として行われ、食事や更衣・入浴などの日常生活の諸動作や仕事・学習・遊びや趣味活動など、人の生活全般にわたる応用的で実際的な動作の改善や社会生活適応能力の向上を主たる目的として行われています。作業療法は、障がいをもったことでできにくくなった、朝

起きてから寝るまでの日常生活上のすべての動作を再獲得することを目的とし、社会への参加活動や家庭内の役割などの制約を緩和し、障がいをもつ以前と同じような活動や役割をもてるようにすることを目標としています。また、重い障がいが残った人に対しては、その人の残された能力を最大限発揮できるように、作業活動を提供し、その人らしく過ごすことができる『時間と空間の提供』を目標として行っています。

入院中には、入院患者さんの生活リズムや対人関係の改善など、退院に向けた支援としての作業活動を行い、退院後は、在宅訪問などを実施しながら、障がいをもった人の障がいそのものを回復・軽減させるために、相談や生活支援をするなど、地域生活をしていくために必要な支援を行っています。

また、就労支援、就学支援、当事者や家族からの精神保健や社会保障に関する相談なども受けるとともに、実際に、働いている現場に出向いて指導をしたり、企業との間に立って調整をしたり、さまざまな障がいによって対人関係の困難や生活のしづらさを抱えている人に対し、実社会のなかでの具体的なサービスの提供なども行っています。

健康のツボ

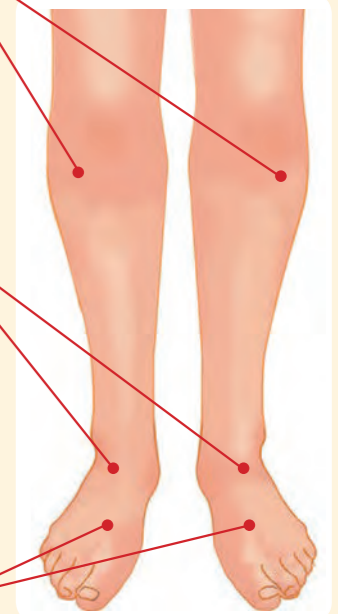


●健脚のツボ●

足関節の中央の腱と腱の間の窪みにあるツボ。お腹の水分代謝を良くする働きがあり、便秘や吐き気に用いられるほか、足や顔のむくみにも有効。また、足首の硬さは腰の硬さと連動しているため、このツボをほぐすと腰も柔らかくなります。

膝蓋骨の外下端から指の幅4本分下にあるツボ。「ここに灸を据えたら、あと三里は歩ける」といわれるほど昔から健脚のツボとしてよく知られています。胃の調子を整えるツボとしても有名。

足三里 (あしさんり)



解溪 (かいけい)

足の甲の第1足指と第2足指の骨の間にあるツボ。体液の循環を良くし、冷えのぼせやイライラがある際に有効なツボ。足の重心を整えてくれるツボでもあり、足の指が浮いている等の症状を改善してくれるツボ。

太衝 (たいしょう)

※注意
糖尿病の方や薬の作用で皮膚の感覚が鈍くなっている方は、ツボに強い刺激を与えないようにご注意ください。

健脚のツボ

今年、日本を訪れる観光客数は三千万人を超えるといわれています。訪日観光客が千万人を超えたのが平成25年です。5年で3倍になったこととなります。数字が示すように、日本は観光資源大国です。全国各地に風光明媚な景色や古い歴史のある神社仏閣などがたくさんあります。

景色のいい場所や古い建物の多くは厳しい傾斜地にあたり、きつい階段を上らなければならないことが多いです。お目当ての場所については、足はくたくた。なかには、目的地を前にして、足の疲労が原因で引き返してしまったりという経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないでしょうか。

とくに痛みもないけれど、階段や坂道で足が疲れやすいという方は、栄養学的にはタンパク質不足による筋肉量の低下が疑われます。タンパク質はさまざまなホルモンの材料です。足が疲れやすい方には、ホルモン不足による不眠などの不調を抱えている方も少なくないようです。足の疲れと不眠の両方を自覚されている方は、食事の見直しをするとういかもしれません。

一方、東洋医学では、手足の疲れ、だるさは脾胃のエネルギー低下と考えています。脾胃は主に消化器の働きを主りますが、筋肉を養うという重要な役割も担っています。

「奥の細道」の松尾芭蕉が、胃経絡のツボである足三里にお灸をすえて長旅を乗り切った話はよく知られています。

お腹の調子も整え、足の疲れも癒してくれるツボで、ぜひ健脚な体をつくってください。

鍼灸師 荒井千青