

さくら通信



特集 発症しやすい心の病気について

- INDEX ① 特集：発症しやすい心の病気について
～乳幼児期・児童期編～
② Walking the now
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」 2 病棟 田邊恵都子



1. 動物

特に今年の干支でもある犬が大好きで、現在もやんちゃなポメラニアン（雄）2匹飼っています。まあよく鳴きます。番犬になって良いのですが、朝出掛ける時には、玄関扉まで突進してくるので出るのも一苦労です。その反面、仕事から帰宅した時には抱っこするまで甘え声で鳴き、準夜帰りも眠そうな目で玄関まで迎えにきてくれます。その行動に毎日癒されています。

動物が好きな理由は、幼いころから動物がいる環境で育ってきた影響が大きいと思います。当時、犬・猫・にわとり・亀・インコ・金魚など飼っていました。今はもうないと思いますが、私の小学生の頃は放課後に駄菓子やゲーム・ひよこ・亀・金魚すくいなど売りに来ていたおじさんがいました。動物好きな私は、親に確認せず何度かひよこや亀をお小遣いで買って帰ったこともありました。ひよこからにわとりに成長した時には、予想していなかった雄たけび「コケッコー」が早朝からあり、毎朝起こされていたのと、ご近所にはご迷惑をかけていたのを覚えています。

2. 体を動かす=チャレンジすること

私の日常生活を知る友人からよく「生き急いでるの?」と言われる。自分自身は意識してないのですが…常にバタバタしているように見えるみたいです。今はジョギング、今シーズンはスノーボードが中心ですが、それ以外でも少しでも時間があれば家ではフラフープ、スケボーなどで体を動かしています。まあ子供達の影響も大きいのですが…特に汗をかいてリフレッシュできるジョギングは、音楽を聴きながら自分のペースで30分程、ほぼ毎日（深夜入り以外）走っています。無理せず、高いハードルを設定しないことで、楽しく気軽にできる習慣となっています。

ジョギングの良いところは、四季折々の自然を感じることができます。近所は桜の綺麗な公園が多くこれからの季節、花見をしながら走るのが楽しみです。

また、ストレス発散にも役立っています。家にいるとついつい思春期&反抗期まっただ中の子供達の態度にイラっとしたり、生活の中でも多かれ少なかれストレスを感じる事もあります。走りながら考える事により、ポジティブな思考となりまた時には、無になることで心身共にリフレッシュできています。

これからも何事にもチャレンジ精神をもって、仕事やプライベートを充実していきたいと思っています。

◎編集長：高畑 静香 ○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/>





乳幼児期・児童期に発症しやすい心の病気とサイン



はじめに

乳幼児期・児童期には「この世界を知っていく作業」と「世の中で自分と他者との関係を学ぶ作業」をおこなっていきなかに心の発達（精神発達）が認められるのが特徴である。心の発達が通常通りにならない場合を自閉症スペクトラム症、運動機能の発達がままたまならないときは発達性協調運動症と診断される。また知能の発達が遅れると精神発達遅滞、脳神経系の発達が遅れると脳性麻痺や自閉症スペクトラム症と診断されることもある。「発達」にもさまざまな課題と時代の変遷があるが、最近よく耳にするようになったのがアスペルガー症候群、サヴァン症候群、幼児期自閉症、精神遅滞を伴う自閉症などである。ただ、乳幼児期・児童期に「発症しやすい」心の病気としては、自閉症スペクトラム症は典型的ではなく「成人期や青年期、壮年期」でも気づかれることがある。今回は、乳幼児期・児童期に発症しやすい心の病気としてあまり聞き慣れない「チック症」および「選択性緘黙」について話をしたいと思う。



チック症

定義：突発的、休息、反復性、非律動性、常同的な運動あるいは発声であると定義。

特徴：繰り返す瞬き、咳払いや鼻ならしが止まらない、汚言症、他者の発した言葉を繰り返すエコラリアなどが良く認められる。自然経過として部位、種類、頻度が変動したり、軽快や増悪を繰り返すことも多く心理的な要因も影響するとされる。また、不安や緊張が増大していくとき、強い緊張が解けたとき、楽しくて興奮したときなどに増加しやすい。やらずにいられないという抵抗しがたい感覚が引き続いて生じることが多くなり、この感覚は前駆衝動と呼ばれる。この衝動は10歳代になると認識出来るようになり同時に前駆衝動が生活上問題となることも増えてくる。

併発症：強迫神経症、AD/HD、怒り発作、自閉症スペクトラム症などを併発しやすい。

対応：家族ガイダンス・心理教育、環境調整（学校での理解を進める、他の生徒などの理解を求めるなど）、薬物療法（抗精神病薬、 $\alpha 2$ ノルアドレナリンレセプター作動性薬物など）、ハビットリハーサル（チックをしたくなった時に拮抗する運動を行う）などが治療の中心である。

予後：10歳代半ばにはピークに達して以後は軽快に向かう事が多い。ただ、一部には強迫症状に移行したり、激しい症状が持続する事もある。

選択性緘黙（せんたくせいかんもく）

定義・特徴：言語機能や知的能力に遅れがないにもかかわらず、声をだして話すことが出来ず、黙ったままの現象である。幼稚園や保育所、学校などでの集団活動に参加するようになると、それらの場面での緘黙に対する養育者の心配が高まり、臨床的問題として顕在化することになり、診察場面に登場する。最も気づかれやすいのが、小学校に就学したときである。2年生以降に来院される事が多いように思われる。

診断：全般的な知能の発達や言語障害の有無を確認する。また、全般的な動作、家庭や学校での様子などから発達レベルを評価せざるを得ないという事もありうる。過剰な不安を伴っていることもあり、分離不安症や全般性不安症などが併存する場合も多い。

対応：積極的な治療の対象とする必要はなく、学校で話すことを無理に促す必要はない。安定して登校し、友達関係もある場合は、学校側に理解を求めながら経過をみるだけで十分とされる。家庭での親子のコミュニケーションを促進すること、登校を継続すること、同年齢の子ども集団の中に身を置き社会的体験をすることで、学校での発語の有無にかかわらず子どものコミュニケーションと、社会スキルの発達を保障する環境を確保することが大切である。

さいごに

診察場面にあらわれる子どもは、多かれ少なかれ「考えや思い、意思」をもっている。敬意をもって会うことが大切であり、子ども扱いをする事は、子どもとの率直な出会いの機会を失いかねない。そのため、一人前の大人扱いをして、耳を傾けようとする姿勢が大切だと思われる。



子どもの心理療法 プレイセラピー（遊戯療法）



子どもは、ストレスや不安を感じても、言葉を用いて自分の思いをうまく表現することができずに、こころの中に溜め込んでしまうことがあります。プレイセラピーでは、言葉ではなく遊びの中で自由に表現させることにより、治療者はこころの状態を理解して、うまく解消し、コントロールできるように援助します。そして、子どもが本来の力を発揮し、成長できるようになることを目指します。



桜花会心理カウンセリングルームでは、小学生を対象としたプレイセラピーを行っています。子どもの想像力を刺激したり、自由に遊んだりできるように、たくさんおもちゃを用意しています。気がかりなこと、心配なことがありましたら、まず一度ご相談下さい。

桜花会心理カウンセリングルーム



かんたん セルフケア

日記を 書きつづける ためのコツって



三日坊主の代表格といえややはり日記をつけていくことではないでしょうか？

4月からはじまる新生活に備えて新しい日記帳を買って求めたけれど、結局つづかなかったという経験をなさった方は多いはず。気もちの整理にも役立つとされる日記をどうすれば長く書きつづけていけるのか。その秘訣についてお伝えします。



ません。

毎

日の食事を書き記していけば栄養の偏りに気づき、お店でもらうレシートを貼りつけて家計簿のかわりにすれば、ムダづかいをちょっとは減らしていけるかもしれません。

日

記をつづけるもうひとつの秘訣は、ノートの罫線に沿って美しく書くこととするのではなく、あくまで自由で、そのときの気もちを素直に書いていくこと。あまり形式にこだわらず、無地のページに「書きなぐって」しまう方法もあるでしょう。好きなキャラクターのシールで文章を飾ったり、イラストを描き添えたりすると楽しみ方の幅が広がっていきます。

最

近ではインターネットのブログやSNSに日々の出来事をつづっている方も少なくありません。自分の文章に見ず知らずの人たちからコメントがよせられることもあるでしょう。ただ、すべての人が好意的なコメントをよせてくるわけではありません。むしろ、「だれにも見せない」ことを前提とした日記のほうが反応に左右されないぶんだけ気楽です。

記を長く書きつづける秘訣は、無理につづけようと思わないこと。「これはどうしても書いておきたい！」と思ったときだけペンをもつ。それも1日の出来事を細かく書いていく必要はありません。「うれしかった」「美味しかった」「頭に来た」といった事柄を忘れないうちに書いておく。こうすると気もちの整理や客観的な振り返りに役立つのだそうです。

Walking the now

ついに買っちゃいました。歩数計。精度はともかく、一〇〇円ショップでも売られています。歩いた道のりまで記録されるスマホ専用のアプリがあることは、あとになって知りました。

歩数を時間に換算すると、一時間で一万歩ほどは歩けるのだそうです。一日一万歩の歩行は運動不足の解消にもつながります。

外はまだ寒いけれど、ちゃんと着れば大丈夫。買ったばかりの歩数計を腰につけていざ出発！

きょうは春の訪れを探しにいく散歩です。

行き先はもう決めてありました。高生生の頃まで毎日のようにみかけていた鎮守の森が目的地。試験の前になるとよくお参りをさせてもらったところですよ。

通学路からちょっと外れて自転車置き場、石材でつくられた白っぽい鳥居をくぐるとそこに古くて小さなお社が建立されています。いつ行ってもひと気はほとんどありません。生い茂る木々

Walking the now

ウォーキング・ザ・ナウ



春の訪れを探し歩く

のなかで春の息吹にふれてくる。ちょっとした贅沢な時間がすごせるような気がします。

懐かしい記憶を思い起こしながらようやく歩きはじめてほんの数分。向こう岸まで十メートルほどしかない橋を渡りかけたとき、川の流れるそばに春の気配をみつけてしまいました。まだまだ枯草ばかりの岸辺に緑の若葉が芽吹き、目をこちらすと白や黄色の小さな花々をあちこちに咲かせています。

川沿いの道をそのままずっと歩いて行けば、もっと違う色の花々やつくしの子なんかもみつけられるかもしれません。

川辺の道と鎮守の森へつづく道はどこまで歩いて行っても交わらず、むしろ遠ざかってしまいます。

さて、どうする？

人生の岐路といえるほどおおげさな問題ではないけれど、こんな迷いもけっこう楽しい。暖かな陽射しに誘われて、足は川の上流へと向かっていきます。

こころ躍らせる春。きょうは何歩くらい歩くことになるのかな。

Walking the now



『地域移行支援』と『地域定着支援』

『地域移行支援』は、入所施設や精神科病院などから退所または退院するにあたって、地域での生活に移行するための支援を行います。また、単身生活に移行した際に、地域生活が不安定であったり、問題が発生したりした場合などに、地域生活が継続できるよう支援を行っているのが『地域定着支援』です。

統合失調症で25年間入院していたBさん(男性、55歳)は、入院治療はもう必要ないと主治医にいわれていました。

Bさんは、入院している間に両親を亡くしたうえに、年の離れたお兄さんは、夫婦で息子夫婦の世話になっており、身寄りを頼って退院することはむずかしい現状でした。Bさん自身も退院したい気持ちはあるものの、すっかり浦島太郎状態で、一人で生活していく自信がもてないでいました。

病院の医療相談室のスタッフは、そんなBさんに、「地域移行支援という制度があるんですけど利用してみませんか」と、声をかけることから始め、まずは、地域移行を行っている相談支援事業所のスタッフの話だけでも聞いてみてはどうですかとすすめてみることにしました。

Bさんを訪問したスタッフが、希望する生活や地域生活への不安などの話を聞いていくなかで、Bさんは少しずつ退院したいという気持ちが大きくなってきたようでした。そこでスタッフは、市にサー

ビス利用の申請を行い、事業所と契約を結んだうえで、「サービス等利用計画(案)」を作成、その後、市から給付決定があり、関係者を集めたサービス担当者会議が開催され、「サービス等利用計画書」が作成されました。

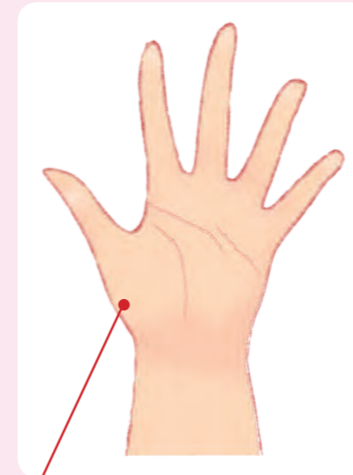
担当スタッフは、Bさんと将来の生活について具体的に話しあいながら、「地域移行支援計画」を作成。計画に基づいて住むところや通所するところを探し手伝いをしながら、ATMの使い方や将来の生活に向けて必要なことを一つひとつクリアしていきました。

退院してアパート暮らしをはじめることになったBさんに、生活環境の変化に耐えられるかどうかの不安にくわえ、夜間などに突発的な出来事が起こったときの心配もでてきたことから、サービスや利用計画などを変更し、『地域定着支援』の給付を受けさせることにし、Bさんの心身の状況や置かれている環境、緊急の連絡先など、突発的な出来事にもすぐに対応できるよう、必要な情報を記載した地域定着支援台帳を作成。関係者の連絡網を整備し、担当者会議を開催して関係者の役割分担を決め、Bさんが安心して地域で生活できるように24時間の見守り体制をつくり、Bさんを支えていくことにしました。

(取材協力: 相談支援専門員・精神保健福祉士 姉齒純子)

※文中のBさんは、特定の人物ではありません。

健康のツボ



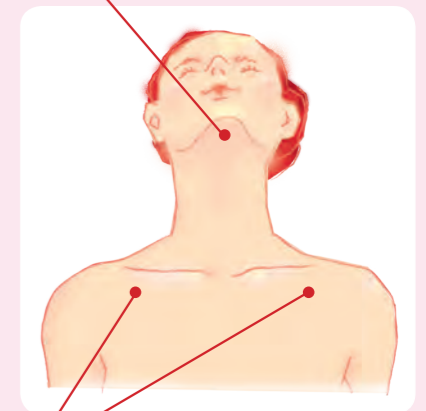
魚際 (ぎよさい)

肺経絡のツボで親指の付け根の母指球にあるツボ。このツボの周辺は、風邪をひくと皮膚が青黒くみえる。喉や気管支などの上気道の不調に有効なツボ。



顎の中央のくぼみにあるツボ。喉の筋肉の働きを良くする効果があるため、嚥下障害やいびきの改善に有効。食事中にむせることがある方に試していただきたいツボ。

上廉泉 (かみれんせん)



中府 (ちゅうふ)

●呼吸筋の働きを助けるツボ●

鎖骨の外側の下のくぼみにある肺経絡のツボ。肺の不調全般に用いられるツボ。また、肩こりや猫背の改善にも有効。

※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。

「呼吸筋を鍛えて風邪予防」

手洗い、うがいをきちんとしているのに、頻繁に風邪をひくと感じている方はいらっしやいませんか。もし、階段や坂道で息切れがしたり、大きな声が出にくいという症状がある方は、呼吸筋の筋力低下が原因かもしれません。

呼吸筋の働きを助けるツボを紹介します。深呼吸をしながらツボを押ししてみてください。

呼吸筋とは、胸郭を広げたり縮めたりする筋肉群の総称で、呼吸や発声の際に使われる筋肉です。呼吸筋の筋力低下は、COPD(慢性閉塞性気管支炎)など気道が狭くなる疾患を抱えている方に顕著にみられます。このような疾患がある方は、気道が狭く息苦しいため、深い呼吸を必要とする運動や声を出すことを避けるようになります。その結果、呼吸筋の運動量が減り、筋力低下が起こります。呼吸筋が弱くなると、空気とともに吸い込んだウイルスなどの異物を吐き出す力が弱まり、風邪をひきやすくなります。また、風邪から肺炎に移行する率も高くなるといわれています。

呼吸筋の筋力低下は、気道に疾患のない方でも、ストレスで呼吸が浅くなったり、日常的に声を出す機会が少ない方でも起こる可能性があります。頻繁に風邪をひく方は、深呼吸をしたり、声を出す機会を増やすなど、呼吸筋を鍛えることを心がけてください。

鍼灸師 荒井千青