



健康さっぽろ

第22号

医療と健康の今を伝える

読者プレゼント付き
アンケート (裏面に)

[主な内容]

- 市民のページ
 - ◆透析治療に感謝
 - ◆たくさんの悲しみを越えて
 - こちら新療科
 - 性差医療
 - リレー連載/休養
 - ブリーフ・リラクゼーション法のすすめ
 - 医療の世界
 - 窓口自己負担の軽減を
- ◇定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

特集

うつ病

早期発見と
適切な治療の
ために



1 はじめに

うつ病は一般的に考えられている以上に多い病気です。国内のある地域の調査では、1年間に50人に1人、一生の間には15人に1人が経験すると報告されています。世界各国での調査によると、年代とともに増加傾向にあり、私たちが取り巻く社会情勢の変化、とりわけ最近の厳しい経済状況などを考えると、今後も増え続けることが予想されます。そこでこの特集で

は、うつ病の症状や原因、治療などについて述べたいと思います。

2 うつ病の精神症状

うつ病は名前にある通り、一日中憂うつで沈んだ気持ちになる抑うつ気分と、ほとんどの事に興味がなくなり、以前なら楽しめていたことができなくなる興味または喜びの喪失という2つの症状が中心です。またふだんに比べて話し方や動作が鈍くなったり、逆にいらいらして落ち

着かなくなったりします。疲労感や気力のなさを感ずる、集中や決断することが難しくなる、自分には価値がないと感じるなどの症状もあります。さらに生きていくのがつらいと考えて、自分を傷つけたり、自殺を図ったりすることがあります。



早期発見と適切な治療のために

うつ病について



うつ病でよくみられる症状

精神症状

- 抑うつ気分
- やの喜びの喪失
- やの集中力の低下
- 劣等感

身体症状

- 不眠
- 食欲低下
- 体重減少
- からだのだるい
- 頭痛めまい
- 動悸
- 便秘
- しびれ



3 うつ病の身体症状

うつ病はもちろんこうしたところの症状が主体ですが、多くのからだの症状を伴うことが知られています。よくみられるのは、眠れない、食欲がわかない、体重が減る、からだのだるいなどですが、頭痛、めまい、動悸、便秘、しびれなどさまざまな症状が現れます。こうした症状の原因が何かからだの病気ではないかと心配し、多くの場合は内科や婦人科などを受診します。うつ病と診断された患者さんの9割以上が、精神科や心療内科以外の科をまず受診していたという調査結果もあります。こうした症状があるにもかかわらず、検査で異常が認められない時には、うつ病の可能性も考えられます。

4 うつ病の原因

うつ病の原因については、まだよくわかっていませんが、多くの仮説が立てられています。脳内の神経細胞と神経細胞との間で情報を伝える神経伝達物質、あるいはそれが結合する受容体やその後の伝達経路、さらに最近では遺伝子の働きの異常が原因であるとする仮説があります。神経伝達物質の中でもうつ病と特に関係が深いとされるのはノルアドレナリンとセロトニンで、抗うつ薬の多くはこれらに作用して効果が現れるとされています。現在のところ、うつ病になりやすい素因や体質、あるいはストレスに対する弱さなど個人の要因に、いろいろな環境要因が加わり、こうした神経伝達経路に異常が起こり、うつ病が発病するのではないかと考えられています。

5 うつ病の薬物療法

うつ病の治療ではまず休養をとることが大切です。その上でからの病気と同じように薬による治療、薬物療法が行われます。これまで使用されてきた抗うつ薬には、口の渇きや便秘、眠気など不快な副作用を伴うことがあります。しかし最近よく使われる新しい抗うつ薬、たとえば選択的セロトニン再取り込み阻害薬やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬などでは、こうした副作用が少なくなっています。ただし抗うつ薬の効果が現れ始めるまでには少なくとも1〜2週間程度の期間が必要です。数回服薬しただけで効果がない、あるいは副作用があると自分で判断して止めてしまうのではなく、指示通りに服薬を継続することが重要です。

6 うつ病の精神療法

薬物療法と同時に、つらい症状で苦しんでいる患者さんの気持ちを理解し、それを支えていく言葉による治療、精神療法も必要です。また最近では認知療法という新しい精神療法が行われることもあります。この方法はうつ病の患者さんには、認知と呼ばれる物事の考え方やとらえ方にある癖があり、それを変えることによって気分や行動を調整することができるといいう理論に基づいています。この理論は日常生活での出来事やストレスにうまく対処する方法としても利用できます。

7 周囲の人の対応

うつ病は患者さんだけではなく、あるいはそれ以上に家族や職場の同僚など周囲の人にとっても大変な病

8 おわりに

うつ病はこころのかぜといわれますが、これには2つの意味があります。一つはかぜと同じように誰もが経験する普通の病気であるという意味です。もう一つはきちんと治療しないとかが肺炎になるように、取り返しのつかないことになってしまいう危険性があるということです。どのような病気もそうですが、うつ病も早期発見、早期治療が重要です。そのためにご心配やご不明な点がございましたら、かかりつけ医あるいは専門医まで是非お尋ね下さい。

うつ病の治療

休養



ゆったり休養をとり、
こころからのだ
回復を図ります

薬物療法



医師の指示通りに
服薬を継続することが
重要です

精神療法



対話を通じて患者さんの
気持ちを理解し支えていく
言葉による治療です

透析治療に感謝

大野 武昭さん(76歳)

院長先生から血液検査の結果「透析をしなければならぬ」と言われていましたが、透析は生涯続ける治療と聞いていたので、出来るだけ透析を遅らせたいと思っていました。しかし、頭痛、体のだるさ、食欲不振が続き、食事時は吐き気をする程になり、覚悟を決めて透析治療を受ける気持ちになりました。

平成14年2月14日、私の透析開始の日です。透析が終了し、用意して下さった昼食をいつの間にか完食。一週目の一日置きの導入透析3回で、毎日のようにつらかった頭痛、食欲不振がなくなり、透析治療の効果を知る事が出来ました。翌週からは体調に応じて正規の時間の透析が始まりました。現在で8年4ヵ月、火・木・土午前の治療で1回4時間。終了後、帰宅して2〜3時間休養しますが、夜や月・水・金の3日は、保護司の仕事(家庭訪問、対象者の来訪、研修会等)をしており、今年の11月30日で満76歳を過ぎ

ますので16年続けた保護司を定年退任となります。透析日と保護司研修会が重なる時は、透析日の変更をお願いしてこれまで任務を果たす事が出来ました。

毎週金曜日の午後は区民センターで趣味の詩吟練習、時には日曜日に詩吟発表会と家に居る日が少なく、この様に元気に活動できるのも先生方やスタッフ、関係職員の皆様が親切な心で接して下さいとお陰と感謝しております。

これからも先生方やスタッフの方たちの治療や指導を守ると共に自己管理にも努め、少しでも元気で長生きできるように気を付け、出来る事なら少しでも社会に奉仕をしたいと思っています。今では、本当に透析治療をして頂いて良かったと感謝しています。



稲区保護司会
「研修」

市民のページ 寄稿 健康体験談

市民のページ
「健康体験談」
募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。■あて先/〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係
※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します ※採用された方には薄謝(図書カード)を差し上げます ※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません

たくさんの悲しみを越えて 今、飲まずに生きる

T・Sさん(53歳)

私がお酒を飲むようになったのは、昭和56年、25歳頃からだと思っています。地方から札幌に来てやっていた水商売のストレスからお酒を飲むようになりました。その後、夫との離婚を考え、さらにお酒がやめられなくなりました。平成7年に子供が生まれ、2年後に離婚。私がアルコールとクスリを飲んでいたいせいか子供は自閉症になり、施設に通い始めました。しかし、平成9年頃通所しない日が続き、心配して家に来た先生が私の手足の震えを見て救急車を呼び、すぐに入院となりました。それ以来、子供は施設に預かってもらっています。

入院先ではアルコール依存症と言われました。半年後に退院し、飲み友達の家にいました。その後、何度か私も友達も入院したり退院したりしながらも、時折デイケアに通いながら一人で何とかやっていました。ですが、やはりお酒はやめられずにいました。ところがある日、その友達が急に倒れ亡くなったのです。私は一人ぼっち。淋しく



なりまたお酒を飲み、再び平成19年頃入院しました。2ヵ月間で退院しましたがお酒はやめられず、足の膝が痛くなり歩けなくなる日々が続きました。亡くなった友達や子供の事などを思い出し、自分の事を考え、私自身も死ぬかもしれないと恐くなり、平成20年7月からお酒をやめる決意をしました。

まだやめて10ヵ月しかたっていませんが、飲みたい時もあるけど、なぜか頭の中でお酒を飲むという叫び声が聞こえてくるような気がして飲んでいません。これからも飲む事はありません。今は黒酢を飲んで、料理も自分で作るようになりました。亡くなった友達のおかげで長生きしようと思っています。



性差医療とは？

男性と女性は生物学的に大きな違いがあります。この性差は染色体、からだつき、ホルモン分泌などさまざまな領域におよび、循環器、呼吸器、消化器などの病気の頻度や症状に差がでます。例えば、膠原病は女性に多くおこり、痛風は圧倒的に男性に多いといった具合です。女性は妊娠・出産が可能であるという、男性とは異なった特別な機能をもっており、脳の構造・機能、痛みの種類や感じ方にも差があり、薬物の効きかたにも性差があります。この性差について原因やメカニズムを研究し、その結果を医療に反映していくことを「性差医療」と呼んでいます。「性差医学・医療学会」も発足し、医学雑誌でも、性差をテーマに編集することが多くなっています。

性差医療の歴史

米国では1960年代以降、睡眠薬（サリドマイド）やステロイドホルモンを飲んだ妊娠女性の子どもが四肢短縮症や腫がんになる事故が起きました。FDA（米国食品医薬品局）は1977年に妊娠の可能性のある女性の薬の治験への参加禁止通達を出し、女性の健康を守ってきました。しかし1985年、逆に女性の健康に関するデータが少ないという公衆衛生省からの報告をうけ、特に1997年以降、多くの疾患における男女別の罹患率、発生機序などの臨床研究が国家予算の投入のもとに行なわれてきました。日本では1999年、日本心臓病学会で天野恵子先生がGender specific medicine、つまり「性差を考慮した医療」の必要性を主張し、わが国での性差医療の幕開けとなりました。

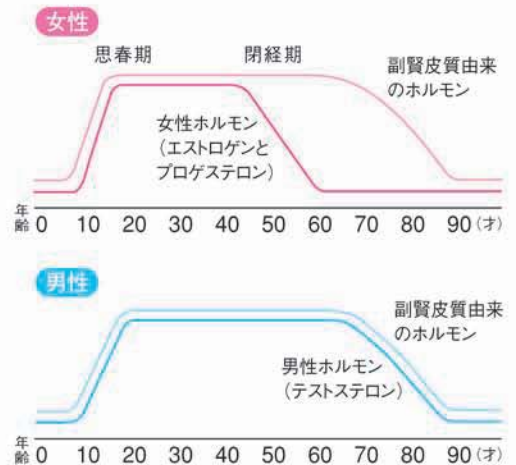
女性と男性のホルモン分泌の違い

女性は性成熟期を終えると、排卵がなくなり卵巣から分泌される女性ホルモンが急激に低下します。月経周期が不規則になり50歳前後で閉経をむかえますが、この経過の中でさまざまな症状がでてきます。一方、男性は寿命をむかえるまで、男性ホルモンの分泌は続きます。

女性 > 男性		男性 > 女性
ヘルペスウイルス感染症	胃炎・十二指腸炎	食道がん
カンジダ症	便秘	胃がん
乳がん	じんましん	直腸がん
甲状腺がん	にきび	肝臓がん
鉄欠乏性貧血	慢性関節リウマチ	咽頭がん
脂質異常症	関節症	肺がん
認知症	全身性エリテマトーデス	腎臓がん
ストレス関連障害	シェーグレン症候群	膀胱がん
アルツハイマー病	脊髄障害	急性心筋梗塞
多発性硬化症	腰痛症	慢性閉塞性肺疾患
片頭痛	頸腕症候群	気胸
自律神経障害	骨粗鬆症	十二指腸潰瘍
白内障・緑内障	めまい	アルコール性肝疾患
本態性高血圧	骨盤骨折	痛風
脳動脈硬化	大腿骨骨折	尿路結石

性差のみられる主な病気

表に女性と男性の総患者数の中で、性差がみられる病気を示しています。女性には免疫、代謝の病気が多く、男性にはがんが多いことがわかります。

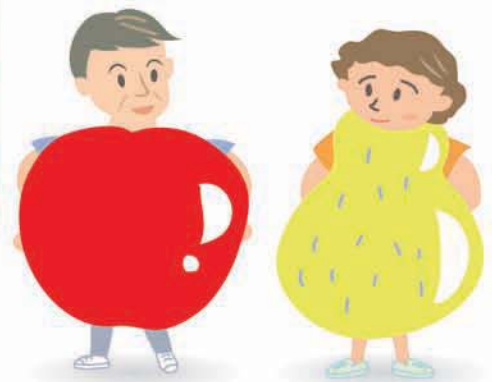


女性のための医療

女性の体は一時期に二箇所だけが具合が悪くなるというより、複数の症状が出てしまうもの。卵胞ホルモンをはじめ、たくさんのホルモンや自律神経が影響しあっているからです。女性の健康をサポートするためには、総合的な診療が必要です。具合が悪くて病院を受診しました：内科のカルテを作った受診したら、婦人科に行った方がいいといわれ、またカルテを作り直して、今度は心療内科に紹介状を書きましよう：一日まわってクタクタ。

性差医療の視点から女性、男性の違いを理解し、診察・治療が的確にできるようにになり、こころもからだも総合的に診てくれる医療が広がっているといいですね。

（中央区産婦人科医 M.F）





～こころとからだの力を抜いてみましょう～

ブリーフ・リラクゼーション法の

すすめ

仕事や人間関係等、日々の生活の中でストレスを感じる場面は少なくありません。何となく体調がすぐれなかったり、精神的に辛くなるということは、多くの方が経験していることではないでしょうか。今回は、日常のストレスを上手にコントロールするのに役立つブリーフ・リラクゼーション法を紹介します。

＜自律神経のはなし＞

私達の体には自律神経系という回路があり、睡眠や呼吸、内臓の働きをつかさどっています。この自律神経は、緊張、活動モードの交感神経と、リラックス、休息モードの副交感神経の2つの働きがあります。両者のバランスが取れた状態が心身の安定につながるのですが、忙しすぎたり、心配事が重なると、リラックス、休息モードの副交感神経が上手く働かなくなり、心身の不調となって現れてくることがあります。疲れたときや緊張したとき、1日の終わりに、

リラックス、休息モードのスイッチに切り換え、こころとからだを解放してあげられるといいですね。

よく眠れない、肩や首の張りが辛い、血圧が高い、緊張や不安が高まって苦しい等の症状がある方、何だかリラックスした感じが無いという方にお勧めします。心身の緊張や興奮を沈め、ゆったりとした状態に近づけてくれる技法です。全身の力を抜いてリラックスした感覚が得られると思います。

＜ブリーフ・リラクゼーション法＞

<p>1</p> <p>椅子に腰掛け、首筋、背筋をまっすぐ伸ばす</p>	<p>2</p> <p>目をつぶり、両腕は脇にたらし、両足は投げ出すように前に伸ばす</p>	<p>3</p> <p>数秒間、両こぶしを握って全身に力を入れる</p>	<p>4</p> <p>一気に力を抜く。全身にだらんとした脱力感が得られる(②の状態)</p>	<p>5</p> <p>そのままの状態、息を吐くときに「ひとっつ」と数え、5分程続ける。数えながら深くリラックスが進んでいく</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------	---	--

＜取り消し動作＞ ※終わる時には、次の「取り消し動作」をする

<p>6</p> <p>目をつぶったまま背筋を再び伸ばす</p>	<p>i</p> <p>こぶしを握り、両腕を胸に引き寄せる(グー)</p>	<p>ii</p> <p>勢いよく前に伸ばし手を開く(パー)</p>	<p>iii</p> <p>深呼吸を1回して目を開ける</p>	<p>iv</p> <p>*リラックスした状態から、再びスイッチを切り換えるための動作ですので、毎回、終了時には必ずこの“取り消し動作”を行ってください。</p>
----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---

3回繰り返す

こころとからだをリラックスし、ストレスを上手にコントロールするために試してみたいかがでしょうか。

(清田区 臨床心理士 Y・S)



窓口自己負担の軽減を

最近、医療機関の受診をためらうようになっていませんか。家計の中で医療費の割合が

増えているような気がしませんか。札幌市医師会が調査したところ、医療機関の外来受診者数が2・5%減っていることがわかりました。

窓口で支払うお金を、自己負担金といえます。政府は、平成13年に70歳以上の方の自己負担を1日500円の定額から1割負担に引き上げました。平成15年には70歳未満の方も、外来受診時や入院時の自己負担を2割から3割引き上げました。平成20年に始まった後期高齢者医療制度では、70歳～74歳の方の負担を1割から2割に引き上げました。このように、窓口での自己負担金は常に増加してきています。

その上、昨年から始まった不況の存在があります。経団連の調査で、今年の夏のボーナスは大企業でも17%減少したそうです。総務省の家計調査では、昨年以降、消費支出に占める医療費などの保険医療サービ



ス支出が減少に転じたそうです。

患者さんの自己負担の増加は、受診抑制に結びつきます。救急車で搬送された患者さんを調べると、症状の悪化により入院が必要な重症例や死亡例の増加が明らかになりました。

受診抑制を改善するためには、窓口自己負担金の大幅な軽減が必要です。医療の進歩や国民の高齢化で、国民医療費は自然に増えてしまっています。自己負担を減らして、医療機関での早期発見、早期治療により、健康を維持したいものです。

1. 「健康さっぽろ第22号」で興味深かった記事は何でしょうか？
(○をお付けください。複数回答可)

- ①特集：うつ病について
- ②市民：透析治療に感謝
- ③市民：たくさんの悲しみを越えて
- ④新療科：性差医療
- ⑤休養：ブリーフ・リラクゼーション法のすすめ
- ⑥医療の世界

2. 今後どのような内容の記事を希望しますか？

3. 札幌市医師会では、次のような活動を行っています。ご存知のものすべてに○をお付けください。

- ①夜間急病センター
- ②看護専門学校
- ③土曜午後・休日救急などの救急医療体制
- ④特定健診、胃・大腸がん、乳がん、子宮がん検診などの各種健診事業
- ⑤学校、幼稚園、保育園などで行う健康診断
- ⑥インフルエンザなどの予防接種
- ⑦家庭医学講座、市民健康教育講座、地域健康教室などの健康教育活動
- ⑧介護保険に係る諸事業
- ⑨「医療機関情報マップ」をインターネットで公開

4. 札幌市医師会に対してご意見・ご要望等がございましたらご記入ください。

定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

	乳がん	子宮がん
対象者	40歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)	20歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②一定の条件に該当する方は、①に加えて体部の細胞診を実施
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上 ……1,400円	・頸部のみ ……1,400円 ・頸部+体部 ……2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.611-4181)までお問合せ下さい。

家庭医学講座

開催場所 札幌市医師会館5階大ホール
(中央区大通西19丁目)



第217回 腰痛のいろいろ

—診断と治療について—
平成21年10月24日(土)13:30~

第218回 お子さんの耳は大丈夫?

—知っておきたい子供の中耳炎あれこれ—
平成21年11月14日(土)13:30~

第219回 おしっこを遠くに飛ばそうII

—泌尿器科だから出来ること—
「こんなところに気をつけよう、薬による前立腺肥大症の治療」
「前立腺肥大症の手術による治療」
「こんなところに気をつけよう、頻尿と尿漏れの治療」
「前立腺癌を早く見つけよう」
平成22年1月30日(土)13:30~

第220回 放っておくと怖い病気

—大動脈瘤(大動脈のこぶ)—
平成22年2月27日(土)13:30~

定員500名
入場無料

申込不要ですので直接会場へお越し下さい。
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)



◆お問い合わせ先:札幌市医師会業務課
☎011(611)4181(代表) ※月~金9:00~18:00

※「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページでもご覧になれます。

読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品を差し上げます。

- 1等 旅行券(10,000円分)3名様
- 2等 ホテルレストラン ランチお食事券(ペア)5名様
- 3等 図書カード(1,000円分)50名様

■アンケートへのご応募はお一人様1枚とし、当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

■締切り/2009年11月30日(当日消印有効)

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果がおきるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いいたします。

札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第22号

平成21年9月25日発行(年2回 3月・9月発行)
発行者/社団法人 札幌市医師会
〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956

札幌市医師会ホームページにて公開

医療機関情報マップ

インターネットで市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しています。

地図から最寄りの医療機関を探すことができるほか、診療科目や時間外など目的やニーズに応じた医療機関を簡単に検索できます。



在宅療養支援システム

往診または訪問診療等に応じている主治医や専門医・後方支援施設が検索できる「在宅療養支援システム」を公開しています。各医療機関の在宅対応医師名、往診・訪問診療の対応状況、終末期医療の対応のほか、在宅医療等への取り組みや体制について紹介しています。



パソコンからは⇒<http://www.spmed.jp/>
携帯電話からは⇒<http://www.spmed.jp/medi-map/i/>

郵便はがき



060-8788



差出有効期間
平成23年3月
19日まで
(切手不要)

札幌市中央区大通西19丁目
札幌市医師会
「健康さっぽろ」編集部 行



ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。