

●自分で対応できるという自覚があればよいですが、ちょっとでももう無理と感じた時は周りの人に相談し、精神科や心療内科を受診がよいでしょう。横浜市にもこころの電話相談(横浜市こころの健康相談センター) 電話 045-662-3522 があります。

本文は第8回 みんなの健康ライフ講座「ちょっと役立つメンタルヘルスケア」の講演を修正校正したものです。
森 啓

<主な参考図書・講演>

1)疲労回復の話・梶本修身著 日本文芸社 2025年 2)メンタルの話 益田祐介監修
日本文芸社 2025年 *この1)と2)は図解入りで分りやすくおすすめです 3)不安症でもだいじょうぶ 原井宏明・松浦文香著 さくら社
2025年 4)老いが逃げていく 10の習慣 小林弘幸著 講談社 2024年 4)かかりつけ医 うつ病対応力向上研修 神奈川県横浜市 2023年
5)心と身体の正しい休めかた 川野泰周 著 Discover 2023年 6)不安障害がよくわかる本 福西勇夫監修 主婦と生活社 2013年

●健康まつり お礼

10月19日健康まつりが雨も降らず無事行われました。100人位の方が来て頂き健康チェックしながら楽しくワイワイと交流を深めて頂きました。組合員の皆さんに昨年に比べ進行や場所の誘導などを円滑にして頂きお礼申し上げます。今後とも宜しくお願ひします。

■■ お知らせ ■■



●学習会のお知らせ

『免疫力について』

講師 宮本洋子(看護師長)

日時:2025年11月1日(土)14:00より診療所待合室にて

●第10回 みんなの健康ライフ講座

・頭痛/脳血管障害(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)について

11月26日(水) PM2:00より

診療体制表 2025年11月						
	月	火	水	木	金	土
午前の部 9:00 ↓ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	河合 一般内科/呼吸器
午後の部 13:30 ↓ 16:30	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	往診 第1・2・3週	森 一般内科/血液	近藤 予約/糖尿病外来	森 一般内科/血液
						診療を行っていません
				河合 一般内科/呼吸器		



医療生協かながわ生活協同組合
中田診療所だより

2025年11月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所 2025年
〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716
11月号

中田診療所デイサービス 新しく拡張オープン

中田診療所のデイサービスはフロアが拡大され人員が18名まで受け入れ可能となりました。デイサービス(通所介護)は、高齢者が自宅から日帰りで利用できる介護サービスで、自宅や社会生活が維持できるようにするのを目的としています。自宅まで送迎車で出向き送り迎えをします。診療所の2階にあり、体調を崩した時はすぐに1階にいる医師が対応できる体制ができます。一日、半日デイがあります。デイでは個別の運動、脳トレーニング、レクリエーション(塗り絵、パズル、将棋、囲碁、みんなで歌おうなど)一緒の食事、おやつ時間、介助による入浴、スタッフといっしょにおしゃべりをしてワイワイと楽しい時間を過ごします。利用者の心身機能の維持だけでなく家族の介護負担を軽減することもできます。見学なども随時行っておりますので、気軽に診療所受け付けまで(電話でも可)ご相談ください。



広くなった2階デイサービスフロア全景



デイサービススタッフが笑顔でお出迎え

高齢者のメンタルヘルス・ケア

インターネットや本屋さんでよくみかける言葉に「メンタルについて」があります。メンタルは診療にて精神科医だけでなく一般内科医にとっても大切な分野です。今回はメンタルに関して著名な方の考え方を基にして述べていきます。

●自律神経とは

神経には交感神経と副交感神経の2種類があります。この両者がシーソーのようにバランス取りながら機能しています。私たちの体はストレスや環境の変化など刺激に対して体を一定に保とうとします。この調節を自律神経を行います。自律という言葉から分かるように自分の意志と関係無いために、不安、イライラ、頭痛、めまい、だるい、動悸、落ち込み、不眠など色々な症状が起きます。特に高齢者では自律神経のバランスがうまくとれません(図1)



図1 シニア世代の自律神経のバランスシーソー

とっさの反応が遅くなり不安定 シーソーが大きく傾いた状態が続く

とっさの反射速度が遅くなるシニア世代。交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズにいかず、自律神経が不安定に。

心配事やストレスが多く、シーソーが交感神経に大きく傾きがち。この状態が続くと体に大きなダメージが。

●不安とは

気がかりで落ち付かないこと、心配なこと、またそのままを言います。不安とはやっかいなもので不安をなくそうとすると、また不安の中に入り込み不安一色の世界になっていくものです。ちょっとした不安もありますが不安に関連する病気もあります。

- 1)パニック症:突然、不安に襲われパニック発作を繰り返す。
- 2 強迫神経症:鍵をしめたことを何度も確認するなど無意味な行為を繰り返す。
- 3)全般不安症:不安感受性が高くあらゆることが漠然と不安をもつ。
- 4)社交不安症:対人場面で緊張してしまう。
- 5)身体症状症:医学的に問題ないのに病院で体の不調の訴えを繰り返す。中高年に多い。
- 6)うつ病:以下のようないくつかの症状が4つ以上あればうつ病が疑われます。ひどく食欲がない・ひどく眠れない・イライラがひどく、また動きが低下・ひどく疲れた感じ・自分はどうしようもない人間だ、悪い人間だと自分を責める・考えがまとまらず、物事が決められない・自殺念を繰り返し考える。このような症状を多くもつ人は精神科受診をした方がよいでしょう。高齢者のうつ病の特徴としては、心気的な訴えが多い・被害妄想など抱きやすい・不安焦燥感が強い・一見認知症に似た症状を示すことがあります・脳梗塞など器質的疾患を合併することも多いなどが挙げられます。

●心の不調のメカニズム(図2)

どんなことに対しても心技体でびくともしない人は誰もないでしょう。不安のない人もいないでしょう。人によって感受性はさまざまです。環境では仕事、職場で人間関係、加重労働から仕事のストレスから労災認定件数も増えています。厚生省の過労死白書では2023年ではうつ病などの労災認定は883人で過去最多でした。精神的に強い人弱い人がいますが中高年になっていくとそれがはっきりしていき変化しないものです。病気にも色々ありますがそれなりの心構えが必要でとなっていきます。

●不安について: 五木寛之から(2003年 プレジデントより)

五木寛之氏は人は不安をかかえて生きてきた。今の時代不安を感じることは当たり前で、不安を感じないことはむしろ異常である。むやみに頭から不安を追い払おうとせず、不安を生きる力とすることが大切である。不安は力なり、それは希望の土台であり、生きるパワーであると述べています。

●メンタル対処法

1)自分でできる対処法

何かに熱中する(スポーツ観戦、読書、趣味など)・音楽ラジオを聞く・日光の下で散歩と運動・お酒・友達との会話・美味しい食事・十分な睡眠・一日何も考えずゴロゴロする・瞑想深呼吸法(呼吸に集中し大きく息を吸いやっくりはくことを繰り返す)・歩くことに集中する瞑想法・食べることに集中する瞑想法。

2)薬物療法

短時間型:デパス・リーゼ

長時間型:セルシン・コントール

中時間型:ワイパックス・ソランナックス

3)心に残るメッセージ

失敗や障害を取り除くのは心のゆとりの時間が必要・あるがまま、なすがまま、まあまあでよい・頑張らないで・背伸びしない100%より50%で・人を褒めて、自分も褒めて・ピンチはチャンス・克服しようとする過程は成長の糧・過去、明日、先先を考えるよりも今日一日、ひとつひとつに集中・プランはうまくいかないのがあたり前、完璧を目指さない・本当は大したこと起こらないと言い聞かせる・こわごわとチャレンジするのもよい、自分の殻を脱皮しよう。

図2 メンタル不調のメカニズム

