Abuyama Mental Health News

http://shin-abuyama.or.jp

あぶやま

メンタルヘルスニュース

2024 MARCH No.012 3

TOPICS 01

「負の力」の大切さ ～ネガティブ・ケイパビリティ～

大阪精神医学研究所
新阿武山病院　院長
岡村 武彦

私たちは困難な問題や状況に直面した時に、「なぜこうなるのか」「どのようにすればよいのか」と、なんとかその問題の原因を探り、打開策を見出そうとします。早く答えが見つかることもありますが、物事にはそう簡単に答えが見つからないことも多いですし、そもそも答えが存在しないこともあります。そういう時はなんだか気持ちがスッキリせず落ち着かないものです。私たちはこれまで、学校のテスト、受験、入社試験などで、答えのある問いに対して正解を出すことをしばしば求められてきました。もちろん医療の現場でも、できるだけ早く患者さんの問題を見出し、その解決を図ること、つまりポジティブな能力が求められます。それはもちろん必要なことですが、コロナ禍では、世界中がほぼ同時期に答えが見つからない状況に陥りました。covid-19というウイルスの正体がよく分からず、その不安からか国が打ち出す感染対策に対してエビデンスや根拠はあるのか、それは有効なのか、感染は防げるのかなどと早急に結論や答えを求める報道が連日流されていました。しかし、その頃は世界中を見渡しても誰も答えを持っていないのですから漠然とした不安しか残りませんでした。

その時に注目されたのが、ネガティブ・ケイパビリティ（負の力）という言葉です。「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える力」あるいは「性急に証明や理由を求めずに、不確実さや不思議さ、懐疑の中にいることができる能力」をネガティブ・ケイパビリティと言います。これは19世紀のイギリスの詩人ジョン・キーツが提唱し、その後、20世紀に精神分析医のビオンによって再発見され、日本では2017年に精神科医で小説家の帚木蓬生氏がその著書で紹介したことで広く知られるようになりました。

現代社会では、答えを出すためにスピードと効率を求められることが多々あります。それは、川で例えれば激流の中で生きているようなものです。あるいは、一気に長い階段を駆け上がっていくような生活みたいなものです。このような生活をいつも送っていると疲れてしまいますし、場合によっては不安、抑うつ、不眠などでメンタルヘルスに問題が生じる可能性があります。激しい流れだけでは生きていけない生物も、ゆっくりと流れる場所やよどみがあると暮らしやすくなります。長い階段を上る時に途中で踊り場があるとホッと一息つけ、再び上る気持ちにさせてくれるでしょう。ネガティブ・ケイパビリティとは、いろんな人が生きやすくなるためのよどみや踊り場を見つける力と言えるかもしれません。

とは言え、ネガティブ・ケイパビリティを身につけるのは容易ではありません。私たちの脳には物事を「わかりたい」という性質があるからです。ですから何かとすぐに検索ソフトやハウツー本に走りがちで、拙速に答えを求めて「わかったつもり」になることもしばしばです。しかし、そもそも人生に答えはないので、これだけでは対応できません。解決しないことを安易に「わかろう」とするのを一旦やめて棚上げにし、その宙ぶらりんな状態を受け入れてみましょう。そして疑問を持ち続けながらも、「いずれわかる時が来るだろう」、「物事は何とかしているうちに何とかなる」と考えるのが、意外と大切なのかも知れません。

アルコール依存症という病気

医療福祉相談室　亀ノ上 美郷

皆さんは「アルコール依存症」と聞いてどんなイメージをお持ちでしょうか。アルコール依存症とは「飲酒を止めるために努力が必要な状態」のことで、気持ちの問題ではなく脳の病気です。

当院ではアルコール依存症の専門病棟にて、アルコールの解毒と再飲酒予防プログラムを柱とした治療を行っています。アルコール依存症の方が飲酒を止めると、離脱症状が起こり心身のバランスが崩れます。発汗や手の震え、嘔気などの身体症状に加え、不安、イライラ、焦燥感、抑うつなどのメンタルの不調も出現します。そういった症状に対処しながら、病気の再発を予防するため、アルコール依存症リハビリテーションプログラムを通して、病気の知識や病気からの回復について知っていただきます。不眠やストレス、人間関係などお酒を飲むことで対処してきたことに対して、お酒を使わずに生きていく方法を身につけていくことが回復につながります。

また、依存症からの回復においては自助グループがとても大切な存在になります。自助グループとは社会の中でアルコール依存症の方が集まり自身の経験について話をする場で、批判や意見をされることなく、素直な想いを吐き出すことができます。正直な想いを話して聴いてもらえる経験や自分だけじゃなかったという安心感や共感が、不安や孤独感を抱える依存症の方々の回復の力に変わります。自助グループは地域の中にたくさんあり、皆さんの身近なところでも開催され、多くのアルコール依存症の方が回復されています。

アルコール依存症は回復できる病気であり、回復のためには周囲の理解と健康的な人間関係が必要になります。しかし、社会の中で誤解の多い病気でもあります。多くの方に病気について知っていただき、アルコール依存症の方が安心して病気と向き合い回復できる社会になることを祈りつつ、専門治療病院の役割を果たしていきたいと思います。

TOPICS 02

リエール 訪問看護ステーション

訪問看護ステーション「リエール」の開設について

訪問看護ステーション リエール　所長
久米 光太郎

令和5年11月1日に新阿武山病院の「訪問看護室」から独立して、精神科の訪問看護ステーション「リエール」という事業所を立ち上げました。名称のリエール"Lierre"は、フランス語で「蔦」を意味しています。一年中瑞々しいグリーンの葉をつける蔦ですが、当院のロゴマークである新芽からイメージを膨らませ、「蔦のように絡み合い、人と人、場所と場所、医療機関と地域をつなぐ事業所でありたい」との願いが込められています。

当ステーションは、精神疾患、薬物依存、認知症等の幅広い疾患を対象にしています。また母体病院が「認知症疾患医療センター」に指定されており、認知症ケア専門士や精神科認定看護師が在籍しているためより専門的なケアが可能です。医療処置から健康状態のモニタリングに加え、心のケアや生活のサポートまで行います。また24時間365日（年末年始除く日祝も営業）の対応が可能で、夜間帯はオンコール体制を整備しています。営業時間は午前9時から午後9時までとしており、他のステーションにはない営業時間が特徴のひとつです。仕事をされている方や日中活動に参加したい方等、夕方以降でないと時間が取れない場合でも気兼ねなく訪問看護を受けることができます。このように、利用者様のニーズに合わせたより幅の広い訪問看護をご提供することができますので、これまで医療につながりを持つことができなかった方々もサポートできればと考えています。

今後も地域で暮らす方々や、その生活を支える関係機関の皆様ともつながりを持ちながら「共に在る存在」「今を生きる仲間」として、住み慣れた地域で安心した生活を送れるように、それぞれが思い描く希望に向かって、その一足が踏み出せるように一緒に歩んでいきたいと思っています。まずはどんなことでもお気軽にお問い合わせ下さい。

COLUMN

新しい法律と新しい薬について

医師　森本 一成

平素より地域の皆様には大変お世話になっております。さて、ご存じの方もおられると思いますが、当院は大阪府の北摂地域の認知症疾患医療センターを担当しております。役割としては、認知症の診断や治療以外に、認知症に関する知識の啓発活動なども含まれています。

その認知症に関することで、令和５年には2つの大きな出来事がありました。その1つが、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という法律が成立したことです。法律の細かな内容については、厚生労働省老健局のホームページなどを参照していただくとわかりやすいのですが、その主な目的は、「認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進する」というものです。高齢化が進む日本社会では、今後さらに認知症の方々が増加すると予想されています。その認知症の方々が、それぞれの個性と能力を十分に発揮して、相互に人格と個性を尊重しつつ、支えあいながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を、国と地方自治体が一体となって講じていく、というものが法律の目的です。このような法律が成立した背景の１つとして、今後増加する認知症の人たちが出来るだけ長く地域で暮らしていけるような思いやりのある社会の実現が道半ばであることが考えられます。それともう１つは、認知症に対しての悲観的な意識が多くの国民にあるからだと考えます。その悲観的な意識から、まだまだ能力がある認知症の初期段階から本人自身が閉じこもりがちになり、そのことから認知機能を含めた身体機能がより一層低下していくということは、めずらしいことではありません。確かに認知症というものは、「認知機能の低下から日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態」をいいますので、本人には今までと違った生きづらさはあるかと思います。しかし、認知症になったからと言って、すぐに何もかもできなくなるというのは大間違いです。その人の残っている能力を発揮できる場所があり、できなくなった部分をうまくサポートしてあげれば、明るく元気で地域で暮らすことができる人がたくさんおられると思います。困っている人がいれば助け合う、という当たり前とも思える共生社会の実現にむけて、今後、様々な施策が行われていくと思います。地域の皆様には、自分たちが将来そうなった時に受け入れてもらえる社会づくりに向けて、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

次に、令和5年の大きな出来事の2つ目が、アルツハイマー病による軽度認知障害及び軽度の認知症の進行抑制を効能・効果とする「レケンビ」（レカネマブ®）という薬剤が承認されたことです。「レケンビ」は、アミロイドβ凝集体に選択的に結合することで、脳内のAβプロトフィブリルおよびAβプラークを減少させると考えられています。これらの作用により、アルツハイマー病の進行を抑制し、認知機能と日常生活機能の低下を遅らせることを実証し、承認された薬剤であり、１回１時間の点滴を２週間に１回、18週間にわたって行います。適正使用ガイドラインが作られ、厳格な施設基準が定められています。残念ながら当院ではこの薬剤を開始することができませんが、近隣の医療機関で開始されました際は適切な医療機関と連携をとっていこうと考えています。以上、大きな出来事を２つ紹介させていただきました。

最後に、私が皆様にお伝えしたい、私が思っていることを書かせていただきます。認知症は確かに病気という観点からみれば病気かもしれません。が、長生きすれば必ず起こってくるといっていい老化現象の一つとも言えます。老化現象を遅らせるためには、何をすべきか。生活習慣病に良いとされている食生活と運動習慣が最も大切であると私は考えます。もう１つは明るく考えること、そして老いを受け入れて悲観的にならないことです。今日食べたものを忘れていても、昔のことは誰よりも詳細に思い出すことができ、昔話に花を咲かすことができる。そういう高齢者の方を温かく見守れる社会ができることを祈っています。

INFORMATION

「認知症支援について知ろう ～家族交流会ってなに?～」

作業療法室 主任　角野 美喜

認知症介護家族の支援として介護家族が集える場があることをご存じでしょうか。当院でも認知症家族交流会と題して、介護家族の集える場を提供しております。認知症者への介護について話しを聞きたい、聞いてほしいと思っているがどうしたらいいのかわからないと悩まれている方に是非読んでいただければと思います。

Q 認知症家族交流会に参加する目的は?

「認知症に関する正しい知識や認知症介護に関する情報の提供」といった学びの機会や、「同じ悩みや不安を抱えるご家族、介護者同士の交流による支え合いの場の提供」を通じ、介護負担や心理的負担の軽減を図ることを目的としています。

Q 認知症家族交流会は何をしていますか?

前半は学びの機会と情報発信として認知症支援に携わる各専門職（医師・看護師・精神保健福祉士・管理栄養士・作業療法士）によるミニ講座を提供し、後半は専門職と介護家族と一緒に体験談や困りごとの相談などを自由に発言する交流の場となっています。

Q どんな方が参加していますか?

当院の認知症治療病棟に入院されている方や外来通院されている方のご家族が中心ではありますが、認知症介護家族である地域住民の方はどなたでもご参加いただけます。また、毎回必ず参加しなければならない会ではなく、予約も費用も必要ありませんので、まずはお試しに行ってみようかなの気持ちで来ていただければと思います。

Q いつ開催していますか?

第３土曜日の14時から15時10分まで新阿武山病院内大会議室で開催しています。休止している日程もありますので、初めて参加される方は認知症家族交流会についてとお問い合わせいただくか、当院ホームページに予定表を掲載しておりますのでご覧いただければ幸いです。

認知症家族交流会は専門職と介護家族が一緒に作り出す会になるように心がけています。涙なしでは語れない体験談から、笑いあふれる体験談あり。是非、一度足をお運びいただければと思います。心よりお待ちしております。

新阿武山病院
SHIN-ABUYAMA HOSPITAL
http://shin-abuyama.or.jp

〒569-1041 大阪府高槻市奈佐原4-10-1
TEL.072-693-1881
FAX.072-693-3029

診療科目	精神科、内科、歯科
診療受付時間	月曜～土曜　AM9:00～AM11:30
専門外来	物忘れ外来・アルコール依存症外来

病棟構成

精神科急性期治療病棟
精神科一般病棟
精神療養病棟
認知症治療病棟
アルコール依存症専門病棟

交通機関

JR東海道本線/摂津富田駅下車
阪急京都線/富田駅下車
病院送迎バス15分（摂津富田駅発）
高槻市営バス15分（大阪薬大前下車8分）
タクシー10分