

リハビリ・ワンポイントアドバイス

夏休みやお盆休暇も終わると「仕事に行きたくないな」、「なんだかだるい、憂鬱」なんて気持ちになるのではないのでしょうか？もしかすると、それって【心の風邪】かもしれません。
今回はこの時期に発症しやすい症状について学び、早めに対処できるように学んでいきましょう。



● 今回のテーマに上げる【心の風邪】とは

進学や就職、転勤などのストレスが原因となり連休明けや長期休暇明けに発症しやすい。一時的なうつ状態、意欲低下が起きた状態の呼称。症状として全身倦怠感、注意集中困難、睡眠障害、食欲低下など。

● うつ状態チェック (SRQ-D東邦式調査票)

質 問	いいえ	はい		
	0点	時々(1点)	しばしば(2点)	常に(3点)
1. 体がだるく疲れやすいですか				
2. 騒音が気になりますか				
3. 最近気が沈んだり重くなりますか				
4. 音楽を聴いて楽しいですか				
5. 朝は特に無気力ですか				
6. 議論に熱中できますか				
7. 首や肩が凝って仕方がないですか				
8. 頭痛持ちですか				
9. 眠れずに朝早くに目が覚めますか				
10. 事故やケガをしやすいですか				
11. 食事が進まず、味がありませんか				
12. テレビをみて楽しいですか				
13. 息がつまって胸が苦しくなることがあります				
14. 喉の奥に物がつかえる感じがしますか				
15. 自分の人生がつまらなく感じますか				
16. 仕事の能率が上がらず何をしても億劫ですか				
17. 以前にも現在と似た症状がありましたか				
18. 本来は仕事熱心で几帳面ですか				

※質問 2、4、6、8、10、12は加算しない。
※合計点 10点以下:抑うつなし、11～15点:境界領域、16点以上:抑うつ傾向あり

● 対処方法

症状が長引いている場合は早めに心療内科、精神科を受診しましょう。

以下はご自分でも行える対処方法です。

● 太陽の光を浴びる

● リズム運動

ウォーキング、ジョギング、自転車、山登り、ヨガなど

● スキンシップ

親しい人のおしゃべりやふれあい、マッサージ、ペットとのふれあい

上記の方法は幸せホルモンと呼ばれ、精神を安定させる脳内伝達物質のセロトニンを増やす効果があります。
リズム運動は20～30分程度行うのが理想です。



お知らせ

令和元年度 練馬光が丘病院区民健康講座



「子供のけいれん」

小児科医師 荒木 聡

日 程：令和元年9月28日(土)
14:00～15:30

場 所：練馬光が丘病院 地下1階大会議室

※当日はお子さま連れでの受講可能です。
※就学前のお子さまは、当院の保育士が一時お預りいたします。
(一時預りは、お子さまが定員数になり次第、受付を終了させていただきます。)

※事前申込みになります(先着70名)

下記申込先までご連絡をお願いいたします。
なお、満席になり次第受付終了となります。
ご了承くださいませようお願いいたします。



申込・問合せ先：地域連携相談センター
TEL:03-3979-3611(代) 内線/3156
月曜～金曜 9:00～16:30

第11回
きらきらコンサート

Autumn
Concert



日 程：2019年10月4日(金)
17:15 開演(17:00 開場)

場 所：練馬光が丘病院 1F 外科外来受付前

出演 ピアニスト Kuniko

皆様のご参加お待ちしております。

問合せ：総務課
TEL:03-3979-3611(代表)
月曜～金曜 9:00～16:30



練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬  が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<http://hikarigaoka.jadecom.or.jp>

きらきら レター

Kirakira-Letter

令和元年9月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬  が丘病院 広報紙

第59号



もくじ

小児科医から見た、感染症の予防について…………… 2 リハビリ・ワンポイントアドバイス …………… 4

ぽっちゃり新人が聞いてみた …………… 3 お知らせ …………… 4

小児科医から見た、感染症の予防について

小児科 永関 剛 (ナガセキ ツヨシ)

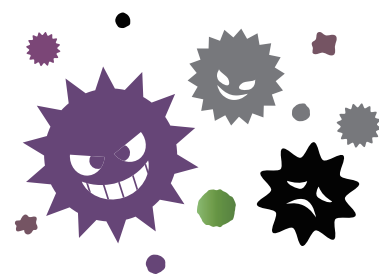
こんにちは。練馬光が丘病院小児科の永関と申します。今回、院内情報誌きらきらレターにスペースをお借りして、少しだけ小児科という観点から情報共有をさせていただけたらと思います。

外来で診察する就学児とご家族から夏休み入りしたことを教えられ、それを追いかけるように関東地方は梅雨明けをし、いよいよ夏本番という時期にこの文章を記載しています。この冊子は小児科に受診される患者家族だけでなく、成人科に受診される方のほうが多くご覧になっていると思いますが、その双方に益となるようなテーマはあるかしら…と思って考えていました。大変残念なことでありますが、ここ数年日本では風疹・麻疹が流行し、特に今年の麻疹罹患患者拡大のニュースは様々なところでご覧になったと思います。それらは公衆衛生面で世界的にも大問題となっているものではあるのですが、それより身近でありふれている手足口病も大流行しており、7月25日には「ここ10年で最大規模」と言う報道が出ていました。

そういった背景を踏まえて、少しそういった感染症について取り上げていこうかなと思い、少し季節感先取りにはなりますが秋から冬にかけて流行するインフルエンザの予防接種について少しお話ができればと思います。

インフルエンザについては説明も不要かとは思いますが、インフルエンザウイルスに感染することで発症することで、高熱・筋肉痛といった風邪症状をもたらします。毎年晩秋から冬を経て春先まで流行し、特に小児は成人よりも免疫力が未熟であることや濃厚な集団生活のため感染者との接触が多いことから罹患する機会が多くなっています。ごくまれに脳症や肺炎を起こすこともあり流行シーズンには多くの患者さまが来院されます。

治療についてはここではスペースの都合上取り上げませんが、予防としては入念な手洗いをし、外出先では飛沫を体内に取り込まないように眼・鼻・口を触らないようにする、そして予防接種を受ける、が挙げられると思います。予防接種は生後6ヶ月以降から受けることができ、小児では2回接種が主流です。よく「インフルエンザはワクチンを打ってもかかっちゃうから受けていません」という声を聞くことがあります。確かに小児で必須の麻疹風疹ワクチンなどと異なり、発症させないという観点から効果を判断するとやや劣るのは否めませんが、小児のインフルエンザに関連した重症化(入院や死亡)を防ぐ効果は確たるものとなっています。また、お子さまだけでなく周囲の家族(普段面倒を見てくれるような祖父母まで)がしっかり予防接種をすることで、仮にお子さまが罹患してしまったとしても重症化の可能性をかなり下げてくれるということもわかっています。



入院となってしまうと罹患してしまったお子さま本人の負担はもちろんのこと、面会や付添いでお仕事や家事に都合をつけなければならないなど、家族の負担も計り知れないものとなってしまうでしょう。そういった観点からも、使えるものは使っておこう、ではないですが、インフルエンザの予防接種も家族みんなで受けるべく、かかりつけの小児科・内科などクリニックさんにぜひ相談してみてください。



ぽっちゃり新人が聞いてみた!!

アオキ ヤスコ
今回のインタビューは、総合診療科(感染症科) 青木 泰子 先生 に伺いました。



Q1…医師を目指した理由はなんですか。

A. 高校に入って間もなく教会に通うようになり、卒業を控えた高校3年のクリスマスに洗礼を受けました。そこで私の指導役だった方がクリスチャンドクターで、海外での医療奉仕を目指している方でした(実際に後にバングラデッシュに赴任)。医師になろうと思ったのはこの方の影響が大きかったと思います。自分自身が発展途上国で働く時まで強くは思っていませんでしたが、いろんな形で社会に役に立つ仕事だなあと魅せられました。

Q2…なぜ今の科を専門とされたのですか。

A. 元々は感染症科ではなくて血液内科の専門医をめざしていました。現に後期研修(卒後4-6年目)は血液内科専門医のコースを修了しています。手先が不器用なので外科医は無理と思いましたが、当時は悪性腫瘍を治すなら手術が第一選択で抗がん剤は気休め程度とされていました(「白い巨塔」の原作をお読みいただければわかると思います)。それで「薬で悪性腫瘍を治せる」という点に惹かれて血液内科を選択しました。しかし、実際に血液疾患の患者さまを受け持ってみると、原疾患そのものより合併する感染症で亡くなる方が多い。この対策を考えなければと思っていたときに、恩師の故小宮正文先生からも勧められて、感染症の勉強することになりました。骨髄移植の開始に備えてというつもりだったのですが、ちょうどMRSAの院内感染が社会問題になったりして、副業の方が本業になってしまったのです。

Q3…感染症には様々な病気があると思いますが、これからの時期で気をと付けたほうがいい感染症はありますか。また、普段から予防するために何かしたほうがいい事がありますか。

A. 夏休みで海外に行かれる方も多いと思います。世界中のどこにも比較的気軽に行けるようになっていますが、日本にはない感染症が猛威を振るっている国もあります。事前の準備も含めてよく備えをして行ってきていただきたいと思います。

Q4…先生の趣味、特技、はまっている事がありますか。

A. 平凡ですが趣味は読書と料理です。今は時間がなくて後者は大分おろそかになっていますが、料理本や料理のことを力を入れて書いてある時代小説などを読んで満たされています。ひとつの作品を読んで気に入ると、そのシリーズや同じ作家の作品にはまる傾向があります。最初にはまったのは「赤毛のアン」シリーズで中学生時代。昨年にプリンスエドワード島までの念願の旅をしました。

Q5…患者さまにメッセージをお願いします。

A. 日本は衛生環境が良いので、感染症に関して無防備な方が多い気がします。手指衛生、咳エチケットなどをもっと徹底しましょう。

Q6…好きなご飯のおかずは何かありますか。の理由もお聞かせください。

A. じゃがいものコロケです。亡き母が作っていたものが最高。何度トライしても同じ味にはなりません。

ありがとうございました。
それではまた次号でお会いしましょう。

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介します。