第 36 号
タイム

発　行　日：令和５年１月
発　　行：医療法人社団 慶神会 武田病院
発行責任者：武田　龍太郎
〒214-0014　神奈川県川崎市多摩区登戸 3193
TEL：044-911-4050　FAX：044-934-0521

デイケア　絵画
合同作品

目次

院長挨拶 …… 2
リワーク通信　「プロジェクト P」 …… 3
「ウィズコロナのこれから」 …… 4、5
新任医師の紹介・武田院長が表彰されました！ …… 6

2023年　新年を迎えて
「先がみえない不安に対処する力」

院長　武田　龍太郎

新年明けましておめでとうございます。旧年中は当院の診療、運営等におきまして、ご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございました。

まもなく新型コロナウイルス感染症の感染拡大から3年が経過しようとしております。本年はWithコロナの体制を確立し、人々の交流が以前のように戻り、活気のある社会を再構築し、私たちが「幸福」を実感できる一年になる事を願っております。

私たちのこれまでの生活を振り返る時に参考になる言葉として「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉があります。これはコロナ禍が発生してから注目されている言葉で、「不確実、不思議、未解決の状態を受容する能力」を意味します。この言葉は、英国の詩人ジョン・キーツが1817年に手紙の中で最初に使い、1970年以後には、「治療者と患者さんの出会いを支え続けて、生身の交流を続けることが精神分析・精神療法の領域でも必須の要素である」という概念にも発展していきました。これを分かりやすく言い換えると、「先の見えない不確実さに耐えながら、よく分からないものに対して、分からないことを認め、それなりに工夫して対処していくことが良い結果をもたらす」というものです。推移を見守らないまま性急な判断をしてしまわずに、解決に近づく手段を考え、いざというときに着実に対応することの勧めです。

現在、新型コロナウイルスの今後の感染動向、欧州での戦争や東アジア情勢など国際的な分断状態、経済情勢、地球温暖化の問題などや、身近な生活課題を抱えられ、自分だけではすぐには解決できない問題が山積して漠然とした不安を抱いている方が増え、今後の悪い結果を予想して気分が沈みがちになる方も少なくないと思います。私たちがこれらの不安をもちこたえる方法の一つに、「今ここでの気づきを重視し評価せずにありのままに自覚しつつ生きる」というマインドフルネスの考え方があります。人は何か気になることがあるとそれに捉われ、将来への悲観や過去への後悔など否定的な「ぐるぐる思考」に陥りやすく、対処行動をとるのが困難になることがあります。このような状態に改めて気づき、思考の悪循環から離れることがマインドフルネスの目標となります。具体的には、自分の呼吸に集中する呼吸瞑想、ストレッチやウォーキングを通じて身体感覚に集中するなどの方法があり、当院作業療法やデイケアなどに一部取りいれております。そして悪循環から離れることにより、冷静に状況を把握し、他の肯定的な結果を導く考え方を工夫してみることも、不安の軽減に役立ちます。

また、不安は一人で抱えると大変つらく感じるものですが、他の人に話を聞いてもらうだけで、負担感を減らすことができ、不安を軽減し、結果的に抑うつ的になることの予防にも有効です。　身近なご家族、友人などに話を聞いて頂くことが有効となり、また支える側も一人ではなく複数の人で一緒に支援することで、個人の負担感を減らし、支援に際しての能力をより発揮できるということにつながります。

当院では「ひとりひとりを大切に、人と人とのつながりを大切に」という理念の下、複数多職種連携チームが入院からデイケア、リワークデイケア、在宅支援室（訪問看護）部門を中心に活動し、皆様からのご相談を頂いており、皆様や地域の不安をもちこたえる力を高められるよう診療・地域活動を実践していきたいと思っております。

また、川崎市においても「障害者にも対応した地域包括ケアシステム」という、精神科救急、リハビリテーションを含む精神医療、通所サービスや在宅支援などの障害福祉サービス、施設の整備などを含めた居住支援などの横の連携体制を構築し、より統合した地域サービスが推進されておりますので、各分野間の連携などに協力し、地域全体の「不安を支える力」を高めるための協力も推進していく予定です。

最後になりましたが、本年1月21日（土）午後に当院も参加している多摩区精神保健福祉連絡会議主催の「ひきこもりを支える方の支援」講演会が、多摩区役所現地およびオンラインライブ配信にて開催されます。　詳しくは多摩区役所高齢障害課または当院含めた多摩区関係機関に配布されたチラシでご案内しております。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

リワーク通信

プロジェクトP

プロジェクト P は武田病院リワークで行っている協働作業プログラムです。プロジェクト P の “P” はペア（Pair）でプレゼン（Presentation）の意味が含まれています。

ペアでコミュニケーションをはかりながら資料作成や発表、質疑応答を通して計画性や相手に伝わりやすい表現方法を身につけることを目標としています。さらに、ペアになった相手と資料のまとめ方や発表の仕方を共有する事で自分にはなかった新しい知見を得る事が出来ます。

新聞記事を基に工夫して資料作成しています

参加したメンバーからの声

- その場で組んだペアで限られた時間内で資料を作成、発表、質疑応答と多岐に渡ります。実践的な内容で復職後も役立つプログラムだと思う。また知識も増えるのも良いと思う。
- ２人組で記事探し、資料作成、発表を行う。どちらが何をやるか？どの人とペアになるか？少し緊張感がここちよい。発表まで終わったあとの達成感も良い。互いをたたえ、労うなど自信をつける時間になっている。
- 最初は苦手でしたが時間内で作業を終えて 2 分間でプレゼンをするというのは復職に向けた訓練になっていると思います。
- 他のメンバーに興味を持ってもらえたプレゼンをすると、達成感を感じる事ができますし、自分にも少し自信が持てるような気がします。
- 復職後、仕事を遂行していく上で非常に役立った。また、仕事を離れて普段の生活の中でも非常に効果を実感している。

★武田病院リワークのご紹介

武田病院ではうつ病、うつ状態等で職場を長期に休んでいる方々を対象に精神科リハビリテーション活動の一環として復職支援を行っています。

今回ご紹介したプロジェクト P の他にも、集団認知行動療法、マインドフルネス、SST 等さまざまなプログラムを実施しています。ご興味をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせいただければ幸いです。

武田病院　リワーク・らくだ　　044-911-4050（代）

「ウィズコロナのこれから」

内科診療部長
赤堀　正

感染状況の変遷

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の世界的パンデミック（感染爆発）が始まって既に３年が経とうとしています。流行の初期段階では、高齢者や基礎疾患がある成人の間での感染流行（飲食店内や職場内での濃厚接触が原因）が問題とされました。発症した場合の症状としては発熱（37.5℃以上が約 85%）の他には味覚障害・嗅覚障害がやや特徴的でしたが、症状だけでは他の感冒やインフルエンザとの鑑別は困難でした。

発症してから数日後には特徴的な新型コロナ肺炎による呼吸不全を併発して急に死に至る例が問題視されました。

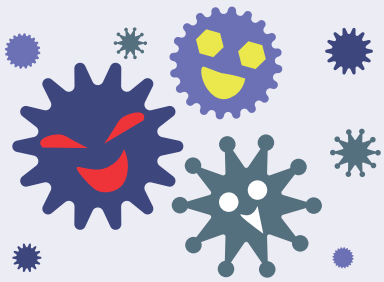
しかしその後のウイルスの変異が繰り返されるうちに、感染の主体は子供や 20-40 歳代の若者となり、無症状や軽症患者の比率が高くなりました（家族間での感染拡大が主な原因）。発症した場合にも 2-3 日の発熱だけで済んだり、通常の感冒様の症状が主体で５日以内に軽快する例が多くなっています。死亡率で比較してみると、初期段階の 2020 年 9 月の時点では、日本国内では約 8 万人が感染して約 1500 人の方（1.8%）が亡くなられました。2022 年 9 月時点では延べ約 2100 万人が感染して約 4 万 4 千人の方（0.21%）が亡くなっています。明らかに死亡率は低くなって来ています。その亡くなり方も変化しており、肺炎などの感染症の重症化で亡くなる方よりも、感染を契機に特に高齢者の方は元々の基礎疾患が悪化したり、衰弱が進んだ結果亡くなる割合が増えています。一方、小児では脳神経系の障害を併発して急に数日で亡くなる例も報告されています。

喫煙が原因で発症する慢性閉塞性肺疾患（COPD）やコントロール不良の糖尿病や高血圧症などの基礎疾患がある人、基礎体力が落ちた高齢者、あるいは何も基礎疾患を持っていなくても一部の方は、高度の医療技術や濃厚な介護サービスに頼らなければ生命を維持出来ない状況に陥ってしまう場合があります。死亡率が下がっても、国全体の感染者数が増えることで、入院治療を必要とする患者数は増え、医療従事者とその家族の感染者も増える結果、医療と介護の現場には大きな負担となっています。

感染経路

感染者の咳やくしゃみ、あるいは大声を出した時に飛び散る唾液の飛沫（飛沫感染）を鼻や喉を経由して肺に吸入したり、体液（痰、鼻汁や唾液など）に触れた手で食事をしたり、眼を擦ったりした場合の粘膜からの感染（接触感染）が考えられていました。最近では空気感染（換気不十分な室内では小さなウイルス粒子が数時間以上も空気中を漂っていて、それを肺に吸引することで感染が成立する）がクラスター発生の主な原因だと分かっています。そのため、アルコール等による環境消毒も大切ですが、換気が悪い密閉空間とならないように、こまめな部屋の換気の重要性が指摘されています。

具体的に、感染確率が高まる濃厚接触とは、換気の不十分な室内で 2 m以内の近距離でお互いがマスクの着用なしで 15 分以上、一緒に食事をしたり、会話をする状況のことを言います（50% の人が感染する ）。廊下ですれ違ったり、軽く挨拶を交わしただけで感染する可能性は限りなく低いことも分かっています。逆にお互いにマスク（不織布製）をしっかり着用していれば、1 時間程度の会話ならば感染確率を半分に抑えられることも分かっています。



感染拡大を防ぐにはどうしたら良いのか？

不顕性感染者（無症状の感染者が発病者数とほぼ同数以上はいて、気付かない内に人へ感染させてしまう）の存在も念頭に入れると、家族も含めて、眼の前にいる人は全て感染者と想定して濃厚接触を避けて行動するしかありません。すなわち、ソーシャルディスタンス（マスクを着けていない場合は 2m 以上、マスクを着けていても 1m 以上は離れる）を保ちながら、室内の換気を小まめに行いながら、マスク着用の上で会話をする。特に食事中などマスクを外したら会話は控える。大声を出さないことなどが大切です。共有で使用する道具に触れる前や食事の前の手指の石鹸での手洗いやアルコール消毒が大切です（＝標準予防策）。

しかし、家族や親しい人と一緒に過ごしながら標準予防策を実践し続けるのはとても難しい課題です。今後コロナ禍が収束したとしても、人と人との接触によって他の感染症の拡大（聞き慣れた感染症だけでも、インフルエンザや結核、麻疹、風疹、AIDS、梅毒、サル痘、等々たくさん有ります）は繰り返されるため、コロナ禍を契機に改めて感染症との付き合い方を見直す機会にしたいものです。

実際に感染が判明した人と濃厚接触した場合は、自分自身も感染者と考えて、一定期間の経過観察（潜伏期間は 5 日間が目安）をすることが大切です。完全な自己隔離は無理としても、前述の標準予防策をより一層徹底するといった配慮は必要です。

ワクチンによる予防効果

m-RNA ワクチンの世界的普及に伴って、未接種の集団と接種者の集団との比較で、3 回目まで接種した場合には感染する確率は半分程度に下がることや、入院治療を必要とするほどの重症化率は 10 分の 1 まで低下することが判明しています。さらに 4 回目接種をすることで、感染率や重症化率が低下した状態を長期間維持出来ることも分かっています。但し、ワクチンの効果の持続期間（3 カ月を超えると減弱して来る）や副作用の問題（少数ではあるが関連死の可能性も指摘されている）はまだ未知の部分も多いため、過剰な期待は控えねばなりません。しかし、副作用を心配し過ぎて接種率が落ちれば、感染による犠牲者が増えることや医療機関への過重負担に繋がる一面も明らかであり、個々人の冷静な判断が必要です。

今後の新型コロナとの付き合い方

特に重症化リスクの高い人には感染させないための努力（標準予防策の徹底とワクチン接種）と、感染してしまった場合には速やかに医療に繋げる仕組み（入院率や死亡率を 90% 減少させる抗ウイルス薬が開発済み。希望者には速やかに投与開始出来るようにする。）が最重要です。軽症の患者さんは通常の感冒と同様で、必ずしも受診せずとも家庭内の常備薬（解熱剤など）でも対応が可能と考えられます。およそ 5-7 日以内に症状は消失します (感染力は 10 日間続くため要注意！)。

ひとりひとりの人が感染拡大させない努力も続けながら、通常の社会活動、経済活動も止めることなく、上手に共存を続けられる社会になっていくしかないと思われます。

（2022 年 9 月末の状況に基づいて記載）

新任医師の紹介

新しい先生をお迎え致しました。２名の先生にインタビューしました
①武田病院の印象は？　②今はまっていることは？　③自己 PR ご挨拶

樋山先生

①真っ先に感じたのは、職員の皆さんがよく挨拶してくれることです。おかげで毎週気持ちよく仕事をさせていただいております。

②「型にはまらない」ことでしょうか？定年を迎え、自由に日替わりでいろいろな種類の医療機関、企業、大学などに通っています。患者さんの年齢層や病気が各々異なっているので、新鮮で面白い気がしています。

③患者さんの考え方や感じ方を拠り所に、病気が織り込まれたこれまでの人生のストーリーを見立て、薬物療法を最小限にしながら、今後より良い生活を送るための支援ができたらと思っております。なにとぞよろしくお願いたします。

舘先生

①精神分析を専門にしていたので、武田病院に関しては 40 年以上前からよく知っていました。統合失調症の方が多い外来でゆっくりとした時間の診察を楽しんでいます。

②読書、囲碁、ジム

③長く大学で仕事をしていましたが退任後は学会活動を卒業して、精神医学を離れた領域の読書を enjoy しています。

武田院長先生が表彰されました！

武田院長が公益社団法人日本精神科病院協会より表彰されました。
「武田病院において三十余年の長きに渡り勤務され各種の困難を乗り越えて精神障害に苦しむ人々の為にその医療と福祉に精励されましたその功績はまことに顕著でありここに会員一同の称賛と敬意を表します」
院長室にて撮影したお写真です。お部屋には壁一面に数々の表彰状が飾られておりました。外来診療に入院患者様の対応など院長先生のお仕事は多岐に渡り、計り知れないものがあります。いつもお忙しくされていますが、どんな時も穏やかな素敵な笑顔の院長先生に癒されます。
武田病院の職員一同これからも益々のご活躍を祈念しております。

編集後記

私には、聴覚障害の友人がいます。「マスクをしての会話は口が読み取れない」から大変と聞きました。出来るだけの手振りをしますが伝わらない事もあります。コロナ下において非対面での会話、ビデオ会話が普通になっているので「伝える努力」が薄れてきているように思う今日この頃です。この長いコロナトンネルを抜けマスクのない明るいゴールが待っていると願っています。

広報委員　M