

ブックレット

BOOKLET NISSEISHIN

にっせいしん

【特集】

こころの健康と
メタボリック・シンドローム



地区の風 札幌・デイクアクリニックほっとステーション
大分・寺町クリニック

ここが知りたい! こころのクリニック Q&A

この人に聞くこころの元気! 漫画家・水木しげるさん

2009.3

NO.1

創刊のごあいさつ

社団法人 日本精神神経科診療所協会会長
三野 進 (みのクリニック)



私たちは、街の中にあって気軽に行ける「こころのかかりつけ医」である精神科診療所の集まりです。どのような精神疾患であったとしても、かかりつけ医を見つけ、症状や障害と上手につきあうまでには長い道のりがあります。私たちは、地域で生きる患者さんにとって身近で、生活の自立を支える存在でありたいと願っています。また、最近はいろいろなストレスによる不安障害、強迫障害など「心の悩み」で苦しむ人も、たくさん私たちの診療所を訪れます。それらの解決のお手伝いもいたします。

現在、全国に約1,400人を超える仲間がいます。公益法人格を持つ、唯一の全国規模の精神科診療所団体です。協会としての仕事はたくさんありますが、精神疾患、メンタルヘルスについての正しい知識と情報を皆さんに伝え、患者さん・市民の皆さんからのご意見を受け取る場を提供することも大切なことだと考えています。

このブックレットはそうした活動の一環として創刊されました。忌憚ないご意見をお待ちしております。

わたしたちはこんな活動をしています

市民公開講座



「みんなでかたろう! 女性のメンタルヘルス」

於：新宿明治安田生命ホール・2009.1.11



「どんとこい! 認知症」

於：ベルサール飯田橋ホール・2008.11.16



こころの健康と メタボリック・シンドローム

鳥取大学医学部統合内科医学講座精神行動医学分野 教授 中込和幸

近年、生活習慣病と総称される、生活習慣のリスクに起因する疾患群（糖尿病、悪性腫瘍、脳血管障害、心疾患など）が注目されていますが、過食や運動不足によって、内臓脂肪の蓄積を生じ、生活習慣病を引き起こしやすい状態はメタボリック・シンドロームとよばれ、生活習慣病予防のためのメタボリック・シンドローム対策が重要な国策として取り上げられています。

意外なことかも知れませんが、この生活習慣病やメタボリック・シンドロームとうつ病とが関連することが明らかにされてきました。

中込和幸（なかごめかずゆき）教授

鳥取大学医学部精神神経科（統合内科医学講座精神行動医学分野）

経歴 1984年 東京大学医学部卒業

1999年 昭和大学医学部精神医学教室助教授

2005年 鳥取大学医学部統合内科医学講座

精神行動医学分野教授

著書 「精神分析に別れを告げよう—フロイト帝国の衰退と没落」（批評社）

「精神分裂病の神経心理学」（星和書店）



メタボリック・シンドロームとうつ病

メタボリック・シンドロームでは、内臓脂肪の脂肪細胞から分泌されるアディポサイトカインの異常によって、血糖値を下げるインスリンに対する抵抗性が高まり、糖尿病をはじめ生活習慣病が引き起こされると考えられています。

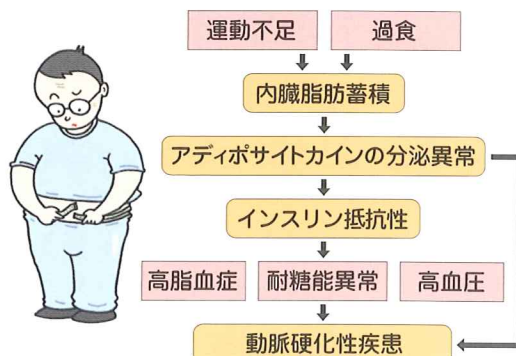
具体的には、内臓脂肪の蓄積によって、アディポサイトカインのうちインスリン感受性を高める“善玉”のアディポネクチンが減少し、インスリン抵抗性を高める“悪玉”のTNF- α やPAI-1などが増加します。

興味深いことに、うつ病でも同様の現象が認められています。またうつ病では、ストレス制御に関連するグルココルチコイドといわ

れる神経ホルモンの活性が増大し、これもまたインスリン抵抗性の増加に寄与しているのです。

このようにうつ病では、インスリン抵抗性が高くなることから、糖尿病を合併する率も一般と比べて37%も高く、さらにメタボリッ

メタボリック・シンドロームとは？



ク・シンドロームの合併率も高いことが報告されています。

増加するうつ病患者

近年わが国では、うつ病患者数の増加が大きな社会問題となっています。うつ病の1年有病率(1年間の間にうつ病にかかる人の割合)が2.9%,生涯有病率(一生涯のうちでうつ病にかかる人の割合)は6.7%,実に16人に1人が一生のうちで1度はうつ病を経験するといわれています。10年連続で3万人を超える自殺者の多くがうつ病にかかっていたことは、さまざまな統計で明らかにされており、産業保健の分野でもうつ病による生産性の低下が経済状況に大きく影響していることが指摘されています。うつ病対策は国を挙げて取り組む重要課題となっているのです。

現代社会とうつ病

うつ病患者数の増加にはさまざまな要因が関与しているといわれています。終身雇用制度から成果主義へ、それに伴って引き起こさ

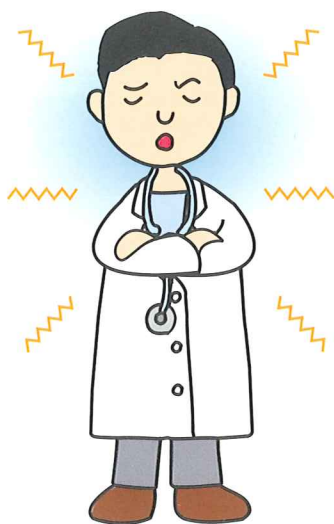
れる過重労働、経済状態の悪化、失業率の上昇、といった社会体制の変化に関連した要因のほか、睡眠の減少、食生活の変化といった生活習慣の変化も寄与していることが指摘されています。

一次産業従事者の減少、急速なテレビの普及や深夜営業の小売店の増加、24時間操業の工場が増えるに伴って、夜間のサービス業務(飲食店など)も増え、夜間勤務、交代勤務などが当たり前の時代になってきました。

10歳以上の睡眠時間が、1960年と比較して2000年で50分も短縮していることが、NHKの調査で明らかにされています。こうした不規則な睡眠習慣と関連して、人口の20~28%は不眠に悩み、約15%は日中の眠気に悩んでいるといわれています。睡眠時間の短縮によって、日中の眠気による事故(交通事故、医療事故、作業事故)の増加、仕事・学業の能力低下は当然ですが、耐糖能の低下、免疫能の低下、情動不安定や抑うつなどメタボリック・シンドロームやうつ病の発症にもつながっていくのです。

現代の食生活と肥満

食生活については、動物性脂肪分や摂取カロリーの増大、カルシウムや野菜の摂取不足、塩分の過剰摂取が問題となっており、予測にたがわず、肥満、糖尿病、心疾患の増加につながっています。また、生活の宵っぱり化によって、朝食を食べない人の割合が増加し、生活の質(QOL)の低下と関連することが明らかにされています。1997年の国民栄養調査の結果では、児童・生徒における肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は10%を超え、20~60歳代男性、40~60歳代女性では20%を超えています。とくにわが国では男性の肥満者が30%を超えており、要注意です。



スナック菓子はひかえめに

肥満の問題以外に、食事内容のバランスが重要なことは言うまでもありません。糖尿病とうつ病が合併しやすいことは、すでにお伝えしましたが、“低血糖”にも要注意です。

スナック菓子などに多く含まれる砂糖や精製でんぷんを多くとると、血糖値が急に上昇し、過剰なインスリン分泌を引き起こすために、反応性に“低血糖”が生じるのです。血糖値を上げるスピードのことをGI（グリセミック・インデックス）とよんでおり、高GI（血糖値を上げるスピードが速い）や低GIの食品は、右表のとおりです。

反応性の低血糖になると、不安、集中力の低下、イライラ、だるさ、気分の落ち込み、めまいなど、多彩な症状が出現します。できるだけ低GIの食品をとるよう心がけたいものです。

脳とアミノ酸

また、ビタミン、ミネラルのアンバランスも気分状態に影響しますし、タンパク質の素であるアミノ酸は、脳の神経と神経の間の情報伝達をつかさどる神経伝達物質の重要な原料です。うつ病に関連する神経伝達物質の代表的なものとして、ノルアドレナリンとセロトニンが挙げられますが、いずれも体外から摂取しなければならない必須アミノ酸であるフェニルアラニン、チロシン、トリプトファンからできるものなので、こうしたアミノ酸をバランスよく摂取することも重要です。

魚を食べてうつ病予防

糖類、タンパク質と並んで、三大栄養素の

低血糖はどうして起きるか？

砂糖や精製でんぷん（スナック菓子など）



血糖値を上げるスピード(GI)

高GI食品

- ・マッシュドポテト
- ・ハチミツ
- ・うどん
- ・もち
- ・コーンフレーク
- ・そうめん
- ・フライドポテト
- ・シリアル
- ・ドーナツ
- ・スイカ
- ・ベーグル
- ・精製白パン
- ・白米ご飯

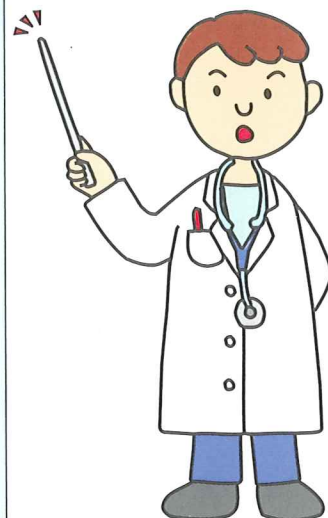
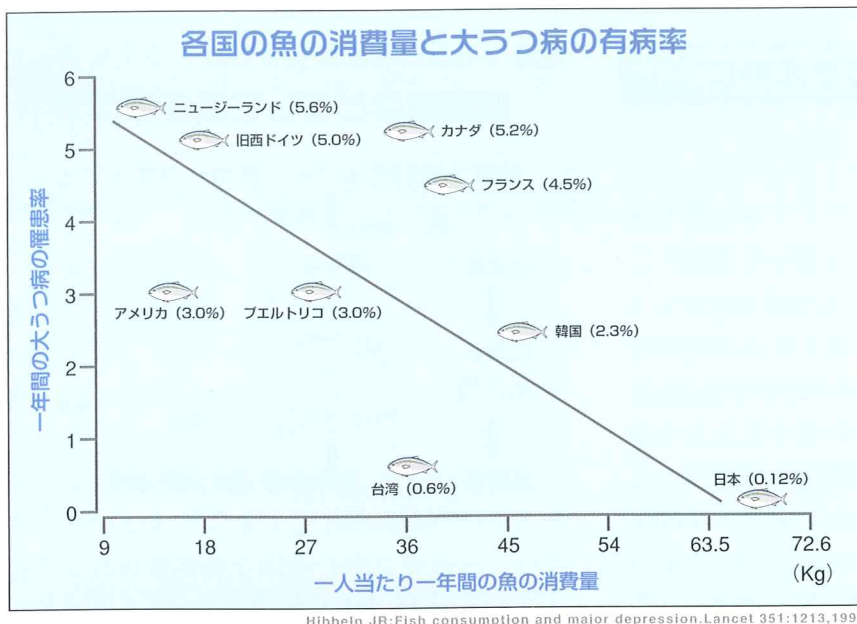
低GI食品

- ・野菜類、キノコ、海藻
- ・大豆
- ・フルーツ類
- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・バター
- ・鶏卵
- ・スパゲッティ
- ・肉・魚介類
- ・アイスクリーム
- ・サツマイモ
- ・そば
- ・玄米ご飯
- ・ライ麦パン

一つである脂肪酸も、脳の神経細胞や神経を支える組織に含まれるグリア細胞の原料となるものです。

魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といったオメガ3系不飽和脂肪酸が、生活習慣病の予防ばかりでなくうつ病の予防にも効果があることが、いくつかの報告で示されています。

オメガ3系不飽和脂肪酸は、魚、アマニ油、胡桃、カノーラ油などに多く含まれていますが、近年の食生活の変化によって、肉に含まれる飽和脂肪酸やコーン、サフラワー、大豆



などによる植物油に含まれるオメガ6系不飽和脂肪酸に比べて、摂取量が減少しています。オメガ3系不飽和脂肪酸の摂取が減少すると、悪性腫瘍（大腸、乳、前立腺）、高血圧、高脂血症、動脈硬化、心血管疾患、脳血管障害とともにうつ病にかかりやすいといわれています。

アマニ油、胡桃、カノーラ油に含まれるのは α リノレン酸で、 α リノレン酸が酵素によって代謝されて生じるのがEPA、DHAですが、実際は α リノレン酸のうち10～15%ほどしかEPA、DHAに変換されないの、EPAやDHAを多くとるには、もともとそれらを多く含んでいる魚を摂取するのが、最も効率的な方法といえます。

これまでの報告をまとめると、魚の摂取量が多い人ほど血液中のEPAやDHAの濃度が高いこと、魚の消費量が多い国ほどうつ病の有病率が低いこと、魚を多く食べる人ほどうつ病症状が出現しにくいといえるでしょう。

EPAやDHAは、“悪玉”アディポサイトカインであるTNF- α の放出を抑制すること、脳神経に対して保護作用があることや、神経

細胞膜の柔軟性を高めることによって、うつ病症状の予防に寄与しているのではないかと考えられています。

まだ予備的な段階ではありますが、EPAやDHAがうつ病に対して治療効果があることを示すデータも出てきており、今後、薬が飲みづらい妊婦のうつ病患者さんへの臨床応用も期待されるところです。

.....

皆さん、ここまで読んでみて気づくことはないでしょうか。そうです。メタボリック・シンドローム、うつ病、いずれにしても社会体制、食生活をはじめとする生活習慣の欧米化が強く影を落としていることに気づかれるでしょう。

利便性に追われ、自らの文化の良さを見失うことの恐さに気づいてもいい頃ではないでしょうか？

本特集記事は2009年2月14日に開催された、当協会主催による公開市民講座の内容をまとめたものです。動画を下記HPにてご覧になれます。

<http://www.japc.or.jp/>

21 地区の風

3.7
さっぽろ

どうこいしょ〜どうこいしょ〜！
ソーランソーラン！！

デイケアクリニック ほっとステーション

～地域のデイケア～

精神保健福祉士 瀬戸口 祐貴

当院は札幌の市街地にある，地域と結びついていたデイケアクリニックです。地下鉄大通駅に直結しているという利便性が高い場所にあることから，デイケアプログラムもより“地域”を意識したものが多いという特徴があります。大きく分けて以下の4つで構成されています。

【運動系プログラム】

緊張をほぐし心身の機能を高めます
Ex) リラクセーション、ヨガ

【芸術系プログラム】

感情を生産的に発散し表現力・集中力を養います
Ex) 音楽、絵画

【学習系プログラム】

知識・教養を深め社会への関心を高めます
Ex) 手話、文芸

【社会系プログラム】

他者との関わりを重視し、社会の中でのステップアップを助けます
Ex) SST、新森田式生活塾、怒りのコントロールを学ぼう

こういった数あるプログラムのなかでも，より地域色が濃いプログラムが『よさこいを踊ろう』だと思います。毎年夏に，全国規模で行われる“北海道よさこいソーラン祭り”に地域の方々と一緒に参加させていただいています。



北海道よさこいソーラン祭りにてスタッフ・メンバー共に汗をかく

就労支援の取り組みにも力を入れており，院内就労だけでなく外部へ向けた働きかけを心がけています。就労支援と平行して，「大通公園リワーク・オフィス」という復職支援にも力を入れています。

また，当院から立ち上がった就労支援の延長として，「OVENT GARDEN」という作業所があります。現在街中にある一般企業等に，1日100個前後のお弁当を作り，配達しています。

これからも市街地にあるということ，利便性が高いということを生かし，地域への結びつきを意識した「ほっとステーション」らしい関わり方を継続していきたいと思っています。

相変わらず今日も忙しいね
でも疲れるけどやりがいあるよねー



調理，お弁当の箱詰めなど各自の作業に取り組んでいる様子

地区の風

3.14
おおい

医療法人真浄会 寺町クリニック

院長 太田 喜久子

寺町クリニックのある中津市は、大分県北西部に位置し、緑と水が豊かな山あいにあります。人口86,000人と県で3番目に多く、昔は西の博多、東の中津といわれ商業都市として賑わいをみせていました。歴史と文化を育んできた城下町で、福沢諭吉翁（慶應義塾大学創立者）の生誕地でもあり、今年は慶應義塾創立150年を記念する催し物がたくさん行われます。

JR中津駅の近くにある当クリニックへの道筋には、寺院が軒先を並べています。平成6年4月に開業し、15年が経ちました。心の病気のかかりつけ医を目指しているためか、子供から高齢の方まで気軽に受診していただいています。

外来診療とともに、デイケアと訪問看護も行っています。デイケアでは、精神障害者の方々が日中を気持ちよく生き生きと過ごすための時間と場となるように心がけています。

訪問看護では、地域での暮らしを支えるため、危機的な事態に対応や日常生活の細かいケアを行っています。住まいとしての福祉ホームもあります。



『心の駅』ではおばちゃんが、手づくりパンやとれたて野菜でみんなのおもてなし。…「次は福沢旧邸」



てきたてはや
ほやのパンを
福沢茶屋へ届
けます



< NPO 法人びいあ >

クリニックから独立して地域での生活支援と福祉活動を行っています。

就労支援を大きなテーマとして取り組んでいます。

活動のご紹介

私たちNPO法人びいあは、障がい者自立支援法施行に伴い、医療法人真浄会寺町クリニックから独立し福祉部門として立ち上がった事業です。

NPO法人
びいあ
心

事業概要

自立生活訓練
（グループホーム）

地域生活に慣れさせる
生活スキルを身につける
生活リズムを整える
生活リズムを整える
生活リズムを整える

住居
（グループホーム）

自立した生活の
基盤となる
一人ひとりの
生活リズムを整える
生活リズムを整える

就労継続B型

地域生活に慣れさせる
生活スキルを身につける
生活リズムを整える
生活リズムを整える

就労移行支援
（ぐんぐん）

地域生活に慣れさせる
生活スキルを身につける
生活リズムを整える
生活リズムを整える

お問い合わせ先
TEL 0979-22-8810
FAX 0979-22-8810

あなたの生きづらさを
私たちがお手伝いします

ここが知りたい！ こころのクリニック Q&A

Q1

抗うつ薬を長い間服用しても問題はないのでしょうか？
また、どのくらいの期間、飲む必要がありますか？

A1

うつ病の治療は、急性期、継続期、維持期の3つの期間に分かれます。

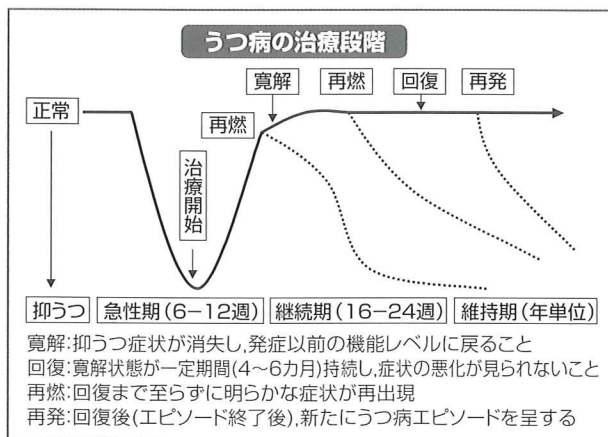
急性期とは、うつ病を発病し、クリニックを受診して治療を始めてからほぼ症状がなくなるまでの期間を指し、個人差はありますがだいたい6週間から12週間といわれています。うつ症状がほぼなくなり、病気になる前の状態に戻ることを寛解といいます。

寛解にいたってから半年くらいを継続期といい、その間症状の悪化がなく、仕事や家事などが普通に行えるようになった場合を回復といいます。つまり、今回のうつ病エピソードは完治したということになります。回復前に悪化した場合を再燃、回復後に悪化した場合を再発といいます。継続期はまだ不安定な時期であり、その間に服薬を中止した場合、半数以上が症状の悪化を認めたとの報告があります。この期間は、服薬を続けることが大切です。

回復してからを維持期といいます。維持期では再発を防止することが目標となります。いままでに再発を繰り返している人や重症エピソードを認めた人などは、維持療法の適応となります。

以上より、初回エピソードの方であれば発病から9カ月、寛解してから6カ月間は服薬していただくことになります。

SSRI や SNRI などの新しいタイプの抗うつ薬は、長期間服用しても依存性や問題となる副作用も少なく安全なお薬です。ただし一部の薬剤では急に服用を止めると、吐き気やめまい、ビリビリ感などの中断症候群を呈することがあるので注意が必要です。一般的な副作用としては、吐気、胃部不快感、下痢などの消化器症状、頭痛、眩暈、性機能障害などがあります。服薬を終了するときには、担当医とよく相談して徐々に減量してから中止することが大切です。



Q₂

最近、セカンドオピニオンという言葉をよく聞きますが、
どのようなことでしょうか？

A₂

セカンドオピニオンとは、主治医以外から自分の病気の診断や治療方針を聞くことによって、自分の受けている治療の妥当性や、現在受けている治療以外の治療の可能性などを知るためのしくみです。

元来はがん告知に関する相談や手術と投薬の有効性の比較などについての相談が多かったようですが、最近では精神障害・メンタルヘルス分野でも、その必要性が認識されてきています。

基本的には、主治医を替えて転院することが目的ではなく、主治医との良い関係を保ちながら、主治医以外の説明を受けることを意味します。ですから、主治医に情報提供書やいままでの検査結果などを揃えてもらい、受診することが必要です。

現在の治療や診断内容に不安や不満を感じるときには、まずそのことを率直に主治医に伝えることが大切です。そのうえで、主治医にセカンドオピニオンのための紹介状を書いてもらうように依頼するのがよいでしょう。もしも、セカンドオピニオンを求めた医療機関が自分に合うと思われた場合、その医療機関が治療を引き受けてくれるのであれば、転院されるのはご本人次第ということになります。

不幸にも、主治医に不安や不満を十分に伝えられなかったときには、現在までの治療の経過や現在服用している処方内容などを確認できる資料を集めて、主治医以外の医師に受診することもあるかもしれません。厳密にはそのような相談はセカンドオピニオンではなくて、一般の外来受診となるでしょう。

以上のように、セカンドオピニオンは相談することが仕事になりますから、医療保険の対象にはならず、自費扱いになることがあります。

セカンドオピニオンに対応している医療機関は、まだそれほど多くはありませんが、予約や受付の際にその旨を十分伝えていただき、対応してもらえるかどうか確かめてみるのが大切です。

Q₃

精神科のクスリは、クセにならないのでしょうか？
とくに睡眠薬が心配です。

A₃

クスリのクセになる性質のことを「依存性」といいますが、精神科で一般的に用いられているクスリの中で依存性をもつものは、一部のものに限られています。睡眠薬は確かに依存性をもっておりませんが、現在用いられている睡眠薬はほとんど抗不安薬（いわゆる安定剤）の系統であり、これらの依存性はさほど強いものではありません。したがって、通常の使用量を守って使っているかぎり心配ありません。



しかし、今ではあまり使われなくなったものの、バルビツール酸誘導体に属する睡眠薬（イソミタル、ラボナ等）にはアルコールと同等の依存性があるので、注意しなければなりません。抗不安薬に属する睡眠薬でも、使用量が増える傾向にある場合には、抗不安薬とはまったく薬理作用が異なり、眠気の現れる薬物（たとえば、抗ヒスタミン薬、抗うつ薬、抗精神病薬等）が併用されることがあります。これらのクスリを使い始めたら、むしろ一定の量を毎日使って、眠れるようになったら少しずつ減らしていったほうがよいと思われます。ただし実際のクスリの使い方については、個人差もありますので主治医とよくご相談ください。

夜によく眠れるようにするには、次のようなことをやってみたり、気をつけたりしましょう。1）朝起きたときに窓から外の明るい景色を見る、2）昼寝は30分以内にとどめる、3）夕方以後はお茶やコーヒーを控える、4）うたた寝をしない、5）寝る時間・起きる時間をなるべく一定にする、等。

また、緊張をほぐし眠りやすくする方法として、自律訓練法というものがあります。経験のある治療者の指導によって、このような訓練を行うのもよいかもしれません。

Q₄

**妻が産後しばらくして元気がありません。育児について悩んで
いらいらもするようです。どのようにしてやったらよいでしょうか？**

A₄

出産後、2～3日したころに涙もろくなったり、不安が強くなったりすることがあります。これはよくあることで、マタニティブルー（またはマタニティブルーズ）といわれるもので、たいていは1～2週間程度でよくなるものです。

頻度はそれほど多くはありませんが、出産直後の憂うつな気分や不安感などが長引くことがあります。また、出産直後はなんでもなかったのに、しばらくしてから憂うつな気分が強まることがあります。母乳がよく出ないとか、育児のために夜眠れないといったことを悩んでいると、周囲では誰でもそのくらいのことはあると考えて、ご本人の苦しさを軽くみてしまうこともあります。そのために産後うつ病を見逃すことがあります。

産後1カ月過ぎてもマタニティブルーの時の状態が続いている様子だったり、新たに憂うつな気分や不安感、眠れないといったことが始まったりした場合は、産後うつ病も考えられますから、精神科の受診をお勧めします。もし、産後うつ病と診断された場合は、しっかり休養をとることが大切ですので、ご本人の負担を減らして療養できる態勢を作るために、主治医とよく相談してください。

精神科を受診して治療するほどではないといわれたとしても、初めての育児だったり、相談できる人がいない場合は、ちょっとしたことで心配になるものです。そういう場合は、市役所や保健センターなどに子育て支援を担当する部署が設置されるようになってきていますので、問い合わせてみてください。保健師さんなどが相談にのってくださいます。地域の子育てサークルなどの紹介もしてもらえますでしょう。

この人に聞く こころの元気!

第1回

漫画家
水木 しげる さん

水木しげるさんの紹介

水木さんは1922年鳥取県境港市で生まれ育つ。太平洋戦争激戦地ラバウルにおいて、爆撃により左腕を失うも、「睡眠力」「たぐいまれな食欲」「必ず生きて帰るという意志の力」と現地の人たちの助けを得て奇跡的に生還。戦後は紙芝居から漫画作家となり、「ゲゲゲの鬼太郎」「悪魔くん」などの活躍を通じ、誰もが知る人となる。妖怪や戦争を題材とした幅広い創作による漫画文化への貢献により2008年度朝日賞受賞。



悲壮な顔をしている人たちは、仕事でも趣味でも恋愛でも、熱中することを忘れてしまったんじゃないでしょうか。好きなことに没頭する、そのこと自体が幸せなはずなのに、もちろん成功に越したことはないのですが、成功できるかどうかは時の運です。自分の好きなことを自分のペースで進めていても努力しなくちゃ食えん、という厳しい現実があります。それに、努力しても結果がなかなか思い通りにならない。だから、たまには怠けないとやっていけないのが人間です。ただし、若いときは好きな道を怠けてはだめなのです。でも、中年を過ぎたら、愉快地に怠けるクセをつけるべきです。時々怠けることは、生きていくうえで大切なことです。

(日本経済新聞社刊「水木サン」の幸福論)より



©水木プロ

●水木しげるロード● 生まれ故郷、山陰・境港市には、「さかなと鬼太郎のまち」をテーマとして、水木しげるさんの妖怪ブロンズ像133体が設置された「水木しげるロード」がある。鬼太郎やネズミ男をはじめとする妖怪たちに会おうと、2008年には172万の人々が訪れた。同市には「水木しげる記念館」もあり、水木さんの世界にふれることができる。



妖怪神社



水木しげるロード

©水木プロ