

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



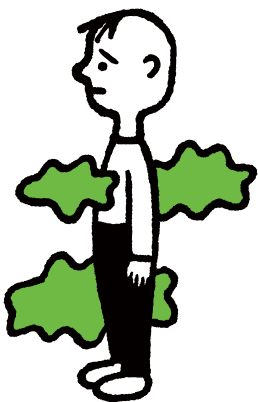
特集
不安

32

寄稿

不安への対処法

精神科 富田博秋



不安とは対象がはっきりしない漠然とした恐れ of 感情を指し、しばしば、緊張感や動悸、発汗など、自律神経の反応を伴います。不安が強まったり、続いたりした際の対処法を三つ紹介します。

不安への対処法の一つ目は、不安を引き起こしている大本の原因に向き合ってみる事です。時間を決めて、不安な感情とともに心に浮かぶこと、気持ちに引っかけかっていることを書き出してみます。そして、それぞれについて、思い付く範囲で取りあえずの対処法を考えてみましょう。どうしようもないことは保留します。この作業をするのは、疲れているときや夜ではなく、日中、元気がある間に行うことが望ましいです。頭の中だけでとりとめもなく思いを巡らせていると、不安は広がり増強していきます。書き出すことで、正面から捉えることで、不安がすっきりなくなり、はしなくも限定され、整理されることで、和らぐことが多いです。安心して話せる人がいれば、その人に話を聞いてもらうことも有効です。

不安に向き合って書き出すのに適した時間以外にとりとめなく考え始めたらどうしたらよいでしょう。例えば、職場で作業している時、通勤・通学している途中、食事中、寝る前や夜中に目が覚めたときにふつつつと考えにとらわれ、不安になることはありがちです。気になっていることは考えないようにしようと思えば思うほど、「頭に浮かんできます」。「気持ちの切り替え」が大事と言われますが、コツを知らないとなかなか難しいものです。

対処法の一つ目は、「気持ちの切り替え」のコツを知ることです。そのコツの一つは普段、無意識のうちにやっている動作に意識を向けることにあります。例えば、私たちが無意識のうちにやっていることに呼吸があります。あえてゆっくり息を吸い、さらに時間をかけてできるだけゆっくり息を吐く間に、空気が鼻から気道を通って肺が膨らみ、今度は空気が出ていくに従って肺がしばむ感覚に意識を向け続けます。何かを見聞



100% ORANGE

きしながらでも、作業しながらでも構いません。そのことに意識が向いている間は、さまざまなことが頭に浮かぶことはなく、心が静かになり、自律神経系も静まります。しばらくそうしていると、呼吸から意識が離れ、雑念が浮かぶかもしれません。そのことに気が付いたら、また、意識を呼吸に戻します。一日の中で決まった時間に、また、随時に行うことで、心の状態が落ち着きやすくなり、気持ちの切り替えもしやすくなるでしょう。呼吸以外にも、食えるときに食感、味、香りに意識を集中しながら食えること、歩くときに姿勢や手足の動きに意識を向けながら歩くことなどにも同じ効果があります。

もう一つ、不安への対処として地道に効果があることは、生活習慣を見直すことです。十分な睡眠をとること、朝日を浴びること、バランスのよい食事を取ることで、よくかんで味わって食えること、歩くこと、適度に運動する習慣を持つこと、人と話をするなど、これらのことはどれも不安を軽減し、心を健康に保つ上で有益です。不安なときには、これらを保つのが難しくなっているかもしれませんが、できることから、できる範囲で心掛けてみると、良い方向に動くでしょう。

不安を感じるからといって、必ずしも病気とは言えませんが、「不安障害(不安症)※」や「強迫性障害(強迫症)※」などの病気による強い不安や持続する不安のために日常生活に支障を来たしてしまうことがあります。次ページの不安のセルフチェックで、いずれかに該当する方は、医療機関を受診していただくことで、状態が改善する可能性があります。

※不安症…もともと正常な反応であるはずの不安が、日常生活にも支障を来すほど強く長く続いたり頻発に起こるようになり、それとともに動悸や呼吸困難、めまい、不眠、イライラなどの不安発作(パニック発作)が起きること。

※強迫症…きわめて強い不安感や不快感をもち、それを打ち消すための行為を繰り返すこと。

(厚生労働省ホームページより)

富田 博秋

1963年生まれ。福岡県出身。1989年岡山大学医学部卒業。1995年同大学大学院博士課程修了。長崎大学医学部人類遺伝学教室助手、カリフォルニア大学アーバイン校医学部生理学講座研究員、同校医学部精

神医学講座助教授相当研究員を経て、2006年東北大学大学院医学系研究科精神・神経生物学分野准教授。2018年より同大学院医学系研究科精神神経学分野教授、東北大学病院精神科科長に就任。

チェックしよう



左記の項目に当てはまるものがあり、そのために仕事や家事、人付き合いなど、生活に困難を感じる場合、最寄りの精神科医療機関や市町村の心の健康相談窓口にご相談してみましょ。

不安の症状

- いろいろなことを心配し過ぎることをやめられない
- どんな時もくつろぐことが難しい
- じっとしていることができないほど落ち着かない
- 不安や動悸、息苦しさなどはあるが、検査をしても身体の原因が検出されない
- 上記の発作が起こるのではという不安から外出が制限される
- 人前で話すことや行動することが極度に緊張する
- 火の元や鍵の閉め忘れ、不潔となることに過剰に不安になる
- 必要以上に確認する、手を洗うなどの行動がやめられない

医療のギモン

瞑想は不安に

効果がある



うそ？ほんと？

瞑想はコラムで触れた気持ちの切り替え方、意識の向け方を身に付ける上で有効です。瞑想の流儀にはさまざまありますが、マインドフルネス瞑想※は、禅やヨガなどで広く培われてきた瞑想を科学的に再編したもので、臨床試験で不安障害に対する有効性が示されています。市販などでも練習可能で、実践してみると日常の不安に対処する上で有用なことを実感されるでしょう。

※マインドフルネス瞑想：今自分に起こっている経験に意識を向ける心理的な過程、もしくはそのことにより心を整える技法を用いた瞑想

診療科のご案内

精神科 Psychiatry

精神や行動の面で苦痛や生活上の支障を呈する方に、状態や意向に応じて、環境調整や習慣の見直し、精神療法、薬物療法、その他の身体治療などを行い、改善に向けたサポートを提供する診療科です。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1404/>



ここがツボ

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり、「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

ツボ「内関」

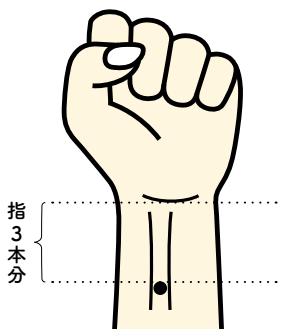
ないかん

不安は、プライマリ・ケアの領域で鬱^{うつ}より多い愁訴^{しゅうそ}です。「嫌な出来事が起るかもしれない」と予測したときに「警戒警告」として働く本来であれば正常な心理が、過剰に働いてしまうと異常不安として扱われます。手の内側にある「内関」は、東洋医学の理論では「心包^{しんぽう}」という経絡(身体に流れているライン)に属しており、心の病に対して効果があるとされています。また最近の研究では、はり治療の不安に対する効果がいくつも示されており、その研究の多くでこの「内関」が使われています。

(正確な診断は医療機関に依頼ください。)

〈ツボの位置〉

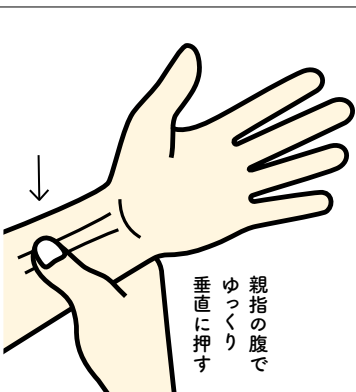
手のひらを握った際に手首の内側に出る2本の筋(腱)の間で、その手首の内側の「しわ」から指3本分肘に向かっているところ。



指3本分

〈ツボの押し方〉

2本の筋(腱)の間に反対の親指の腹を当てゆっくりと皮膚に垂直に押し込んでいきます(ゆっくり息を吐きながらがお勧めです)。



親指の腹でゆっくり垂直に押す

漢方内科鍼灸師 金子聡一郎

えいようレシピ

腸内環境を

整える

不安になるとお腹の調子が悪くなる、お腹の調子が悪いと心のバランスが乱れやすい、そんな経験はないでしょうか。

心(脳)とお腹(腸)は互いに密接に影響し合っており(脳腸相関)、腸内環境を整えることは心の安定に繋がるかもしれません。今回は、食物繊維が豊富な食材や発酵食品を使った、お腹を整えるレシピをご紹介します。

きのここと鮭の

豆乳スープ



レシピ動画はこちらでも公開中です!


〈材料〉2人分

○鮭(切り身)2切(120g) ○塩小さじ1/2 ○椎茸3個 ○ぶなしめじ1/2株 ○まいたけ40g ○エリンギ中1/2本 ○えのき1/4株 ○ブロッコリー60g ○だし汁200ml ○無調整豆乳200ml ○みそ大さじ1 ○オリーブオイル小さじ1

〈作り方〉

鮭に塩をふる。きのこは石づきを取り椎茸は3mm幅、エリンギは長さ3cm厚さ2mm、えのきは長さ3cmに切る。しめじとまいたけはほぐす。鍋を火にかけオリーブオイル、鮭を入れて両面を焼く。焼き目が付いたら取り出し、きのこを炒める。きのこに油がまわったらだし汁、小房にしたブロッコリー、ほぐした鮭を加え弱火で10分間煮る。鍋に豆乳を加え豆乳が温まったらみそを加えて完成。

自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ

主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。

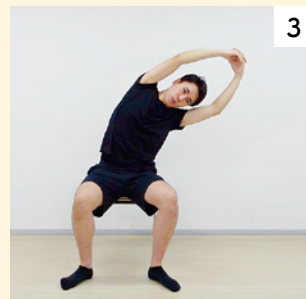
座ってできる腰痛対策

体幹の側屈運動

〈ポイント〉

- ①椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、両足が床につく状態でいきましょう
- ②脇腹から脇の下が伸びていることを意識しましょう
- ③1〜4を3回繰り返します

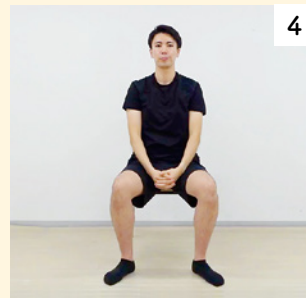
「自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ」はウェブマガジンで詳しい動画を公開中です。他のエクササイズ&ストレッチも紹介しています。ぜひご覧ください。



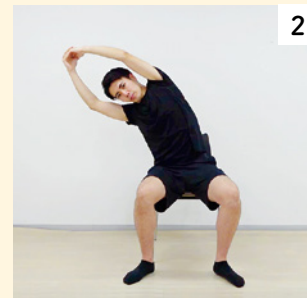
息を吸いながら身体を元の位置に戻し、息を吐きながら身体を反対側に倒します



両手を組んで、息を吸いながら両腕を上げます



息を吸いながら身体を元の位置に戻し、腕を下ろします



両腕を上げた状態で、息を吐きながら身体を横に倒し、脇腹を伸ばします

リハビリテーション理学療法士 成田 徹平

先生あのね



仙台市民図書館の本棚より



Q1. カプセルや錠剤はどうやって作っているのですか？

(食いしんぼ一・男・12歳)

A. 錠剤は、薬としての効果を示す成分に形を作りやすくするものに加え、飲みやすい形や大きさに作ります。飲みやすい形に固められない場合に、ゼラチンで作られたカプセルに薬の成分などを粒や液状にして詰めたものが、カプセル剤です。薬は、体の中の傷んだ部分に届いてはじめて効果を発揮するように作られています。したがって、錠剤をかんだり、カプセルを開けて飲んだりすると、効き目が急にいたり、逆にまったく効かなくなったりすることもありますし、体に良くない影響が出ることもありますので、気を付けてください。もし、錠剤やカプセル剤が大きくて飲みにくい場合には、薬剤師に相談してください。

〈答えた先生〉薬剤部 副部長 大友 千賀

「80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンチンごはんだった！」

村上祥子／著
2021.9 世界文化社 1600円+税

健康な暮らしのためには毎日の食事が大切。この本では、80歳の現役料理研究家がシニアの筋・骨・腸を健康に保つためのレシピを紹介し、電子レンジをフル活用し、一人分でも簡単調理。「しいたけ醬」「酢玉ねぎ」など、栄養素を体のすみずみに届ける「長生き調味料」の作り方も収録。

選・古山 徳子(仙台市民図書館)



外からの視点



わたしの

医食同源

小川糸

日曜日の朝、お粥を炊く。
四半世紀ほど人生を共にしてきた小さな土鍋に、洗ったお米を入れ、しばし待つ。

お米に水分を吸わせたら、中火にかける。

蓋はしない。水の量は、お米1に対して、6くらい。ふつふつと湧いてきたら、一度だけ

底にくっついてお米を鍋肌から優しく剥がすようにして杓文字でかき混ぜ、少し空間ができるようずらして蓋をし、あとは弱火で30分ほど炊く。

米粒たちは土鍋の中で舞い踊り、やがてほんのりと甘い香りを放つ。なんとも言えない、幸福の香りが広がる。

体が弱っているときも、心が弱っているときも、どっちのときも、お粥を食べるとじんわり、底の方から温かくなる。梅干しとか、昆布の煮たのとか、ちよつとしたおかずがあるだけでいい。

炊き立てのふわふわと湯気のたつお粥は、何にも勝るご馳走だ。お米の一粒一粒が、よく頑張りましたねえ、と肩を叩くように励ましてくれる。

ちよつと元気がないかも、と

いうとき、わたしは決まってお粥を炊いて食べる。それがわたしの、医食同源。お粥を食べ、軌道修正するのである。

小川糸

小説家。山形県出身。デビュー作『食堂かたつむり』(2008年)以来30冊以上の本を出版。作品は英語、韓国語、中国語、フランス語などさまざまな言語に翻訳され、出版されている。近著に、『ライオンのおやつ』(ポプラ社)、『とわの庭』(新潮社)など。

ホスピタルモールの 推しの一品



「宮城県産 牡蠣フライ定食」
三陸石巻で育てられた濃厚な甘み
が特徴の牡蠣を使用した牡蠣フライ
です。特製タルタルソースとの
相性抜群！季節限定メニューです
ので、ぜひご賞味ください。

しんゆう会食堂(東北大学病院内)

営業時間(一般食堂)平日8時~16時
(ストオーダー)15時30分(職員食堂)平日
8時~15時30分

なぞなぞ

寝ないと朝に出てくる動物はなんだ？

まちがい探し

間違いを5つ探してね！



。けんこう川柳

おんがくで ころもゆたか たのしいな

(けんすけ・6歳)

ジャパンハートの吉岡秀人先生、 吉岡春菜先生が来訪されました



11月17日、認定NPO法人ジャパンハート 最高顧問 吉岡秀人先生、理事長 吉岡春菜先生が当院を来訪されました。富永病院長より、新型コロナウイルス感染症対応において、当院に看護師を派遣いただいたことに対する感謝の言葉を伝えるとともに、本学卓越大学院の特任教授(客員)称号を付与いたしました。懇談には、富永病院長のほか、亀井副病院長、鈴木看護部長、小山田事務部長らが参加し、世界的な医療ニーズや人材育成など、国際的な視点でさまざまな話が交わされました。また、当院のインターンやフェロー、学生との座談会で貴重なお話をいただき、会場は熱気に満ちあふれていました。

編集後記

今号のテーマ「不安」。家族の健康は大丈夫かな、仕事は上手にできるかな、この先どうなるかな…と思いは尽きません。不安と向き合うことやそれを言葉で伝えて誰かの助けを借りることは自分の弱さを認めるようで勇気があることです。でも文字にしてみると、どれも自然なことで、時に誰かへの思いやりや責任感の表れかもしれないと思いました。今号が皆さまの心とらぐ一助となればうれしいです。(広報室 草野)


宮城県より感謝状を 授与されました



11月15日、村井嘉浩知事より富永第二病院長に東北大学ワクチン接種センター功労者に対する感謝状が手渡されました。村井知事より「大きな混乱やトラブルなく11月12日に接種を終了することができた。宮城県で接種率80%を超えることができたのは、東北大学ワクチン接種センターに尽力いただいた皆さまのおかげであり、感謝の念に堪えない」と感謝の言葉をいただきました。それに対し、富永病院長より「センター運営にあたり行政と密に連携することができた。第6波が到来した場合にも大学病院として全力で当たっていく」と述べました。

東北初エレクトユニティ MRリニアックシステム設置完了



エレクトユニティ MRリニアックの設置が完成し、11月5日、報道公開しました。エレクトユニティは、高磁場MRIとリニアックを融合した高精度放射線治療装置です。治療直前にMRI画像から腫瘍の形状、大きさ、位置をリアルタイムで取得し、従来よりもピンポイントで照射することで周辺組織への影響を最小限に抑えることが可能となります。本装置の導入は東北で初めて、全国で2番目です。今後、機器の調整を行い来年2月ごろより治療を開始いたします。今後がん患者さん一人ひとりに合わせ、たより安全でより高度な医療を提供してまいります。

ご寄贈のお礼

9月、株式会社エス・ブイ・シーディレクションズ様と株式会社七十七銀行様から車椅子を、10月、株式会社仙台百珍味寿や様から三陸産塩蔵わかめを、仙台市在住の患者さんから小児病棟にノートやメモ帳を、株式会社Be-A Japan様からヘア シグネ

令和3年度総合防災訓練を 実施しました



10月22日、例年より規模を縮小し感染対策を施した上でコロナ禍での大規模地震を想定し、病院の初動および多数傷病者受け入れなどの訓練を行いました。発災からWebも併用した災害対策本部の立ち上げ、トリアージ、重症、中等症など各エリアの設置、人員配置や動線確認、新型コロナウイルス感染症の疑いがある傷病者を想定したPCR検査を含む診療、検査手順などを確認しました。当院は今回の訓練で明らかになった課題を改善するとともに、今後も総合防災訓練を実施し災害発生時の体制をさらに強化してまいります。

チャー ショーツ02を、11月、株式会社阿部蒲鉾店様から蒲鉾などを、日本ペイント株式会社様から小児病棟に卓球台などをそれぞれ寄贈いただきました。皆さまからの温かいご支援に心より御礼申し上げます。

ウェブマガジン、メールマガジンはじめました！

東北大学病院ウェブマガジン「iINDEX」を新たに開設しました。当院独自の取り組みや医療に携わる人物のインタビュー、簡単にできるエクササイズなどのコラムやお役立ち情報を定期的にお届けいたします。さらにメールマガジンも開始しました。ぜひ、ご活用ください。配信をご希望の方は下記よりご登録(無料)いただけます。



〈ウェブマガジン〉

iINDEX



〈メールマガジン〉

月1回配信(不定期)

募集

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年齢・性別とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。抽選で当院オリジナルグッズをプレゼントいたします。

〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/gaHeyErSdkmyEPGu8>



hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第32号 2021年11月30日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院 / Plan&Edit:東北大学病院広報室 / Design:akaoni / Illustration:100%ORANGE
(表紙、P2,5)、Boojil(P13) / ©2021東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



東北大学病院

みんなの未来基金

www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoの中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉クマ

〈まちがい探しの答え〉①スキー帽子の子の顔②スキー板の色③雪だるまの顔④ご飯とおみそ汁⑤わら帽子の子の眉毛