

もっと元気

〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室 ◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

医療法人社団 心清会 心翠会



今月のお知らせ



医療法人社団心翠会診療部本部長
神奈川県精神保健福祉士協会川崎支部長
日本福祉教育専門学校非常勤講師
作間 聡



YouTube

精神科在宅医療チャンネル

地域連携担当の高橋です。今月は相談員歴 20 年の診療部作間本部長から特に印象に残った患者様の事例を紹介させていただきます。作間本部長宜しくお願いします!!

私が 10 数年前に関わったケースのお話しです。当時 32 歳の男性の方でした。包括支援センターより、虐待を受けている 70 代の方がいるとのことでその息子さんに関わって欲しいとのことでした。その 32 歳の息子さんは、幼少期より発達の遅れを指摘されていましたが、祖母が放っておけば治ると言い、特にどこの医療にも繋げる事はありませんでした。中学校ではいじめに遭い、不登校に。高校進学した際にも不登校だった為精神科に受診するも、診断がつかない挙句、高額な自費診療の医療費を請求されたとのことでした。当時ですから今から約 30 年以上前の出来事になるので、発達障害の概念がまだあまり浸透されていなかった時期だと推測されるので当然よく分からず、病名もつかなかったのだと推測されます。高校を卒業されてからは 10 数か所アルバイトにトライしましたが、最短 1 日でクビになったこともあり、一番長くて 1 週間。コミュニケーションがうまく取れない、仕事の要領を得ない等の理由で仕事ができなかったとのことで、その後 10 年以上ひきこもり生活となってしまい、お父さんの体に痣があるとデイサービスの職員より虐待通報があり、私に包括職員の方から相談が入りました。初回の面談でご自宅に伺った際、ご本人は発狂して叫び続けていましたが、30 分~40 分かけてどうにかなだめて落ち着いて頂き、話す事ができました。ご本人は、父親を殴ってはいけないのは分かっているが、衝動的に手が出てしまう事があったと。色々ご本人からお話しを伺う中で、好きな事を尋ねたところ「僕卓球が好きなんです」との発言があり、こちら「じゃあ卓球出来る通所先を紹介しますよ、でもその為には医療を受けないとサービスを使えないんですよ、ちゃんと外に出られる様になったり、今一番辛い衝動性をコントロールしていかないといけないですよ」とお伝えしたところ、「卓球できるなら頑張って治療します!」と卓球がしたいという動機から医療に繋がり、その後半年で本当にひきこもりから脱却して卓球のある通所先に通所する事が出来、1 年以内に在宅医療も卒業されました。卒業前に、ご家族に必ず受診しなくなったら連絡くださいと伝えて近隣の外来に転院されました。その後もう 10 年以上連絡が来ていないので、ちゃんと生活できているのだと思います。きっかけは「卓球」でした。**精神科受診が必要、薬を飲みなさい、治療しなさい、それは病気ですよ、ではなく。**これを言われるとたいがいの方は拒絶されます。父親への虐待をきっかけに些細な事から受診への動機づけが出来た印象に残るケースでした。

いきいき 健康情報

命の危険も… 蚊やマダニの怖い感染症

屋外活動が増える夏、気をつけたいのが「虫刺され」です。特に蚊やマダニによる感染症には注意が必要で、**危険なウイルスに感染してしまう**こともあります。



蚊による感染症

蚊による感染症はマラリアが有名ですが、他にもウエストナイル熱・ジカウイルス感染症・チクングニア熱などがあります。また、デング熱や日本脳炎は日本国内での感染が確認されています。蚊の種類によってウイルスは異なり、ウイルスを保有している蚊に刺されると人に感染します。



マダニによる感染症

マダニとはダニの一種で、森林や草むらに生息して動物の血液を吸って生きています。家の中にいるダニは肉眼では見えませんが、**マダニは体長が3mm以上あり肉眼でも確認**できます。マダニの中には病原体を持っているものもいて、刺されると感染症を引き起こします。中でも、国内で感染者が出た**SFTS**には注意が必要です。ウイルスに感染すると、刺されてから1～2週間後に**吐き気・腹痛・下痢・血便**といった症状が現れます。

予防法

虫による感染症を予防するには、**とにかく刺されない**ことです。草むらや森林、野山などに行く際は、右のような対策を必ず行いましょう。

- ① 肌を出さない
- ② 虫除けスプレーを服の上からしっかりと吹きつける
- ③ 帰宅後は着替えや入浴をして、マダニが服や皮膚についていないかを確認する



いざという時に役立つ 防災情報

夏は要注意！ 雷から身を守る避難姿勢

夏場は雷の発生が増えるシーズンです。一方、海や山でのレジャーや屋外でのイベントも増えますから、雷鳴が聞こえてきたら注意しましょう。

緊急時の避難姿勢は？

雷が発生した時、建物も車も近くになく避難場所が見つからない場合は、右イラストの「**緊急時の避難姿勢**」をして雷がおさまるのを待ちましょう。数人である場合は、それぞれ**30センチ以上離れる**ようにします。

ちなみに、腹ばいでの避難姿勢は、地面との接地面積が広くなるため大変危険ですからやめましょう。



“夏バテ”を予防 してくれるレシピ

材料（2人分）

- ・そうめん …………… 150g
- ・ひきわり納豆 ……… 1パック
- ・おくら …………… 2本
- ・長いも …………… 50g
- ・(a) 水 …………… 200cc
- ・(a) 濃口しょうゆ・みりん …………… 各大さじ2
- ・(a) かつお節 …………… 5g
- ・(a) おろししょうが …………… 小さじ1



とろとろそうめん

作り方

- ①：鍋に（a）を入れてひと煮立ちさせ、手早く冷やす。
- ②：そうめんはたっぷりのお湯でゆでる。おくらはゆでて小口切りに。長いもはすりおろす。
- ③：器に②とひきわり納豆を盛りつけ、①を注ぐ。



ワンポイント！

夏バテ予防には、食欲がなくなってしまう暑い日でも食べられる**栄養満点メニュー**をいくつか知っておくことがポイントです。その点、喉ごしのいいそうめんは、暑い日にうれしい食材でもあります。そこにたんぱく質源の納豆と、弱り気味の消化管を助けてくれる長いもとおくらを加えました。つゆにおろししょうがを加えるとサッパリ感がアップし、胃を丈夫にする作用も期待できます。