



平成16年4月号

**基本理念** 医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし、  
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること。



金刀比羅宮の桜

< お知らせ >

- 4月17日（土） 公開講座 「現代のうつ病の心理」  
精神科部長 松浪克文
- 5月20日（木） 開院記念日 当院休診です

うつ病は中高年の方々に多くみられる精神疾患です。昨今は職場のメンタルヘルスの関心が高まり、多くの啓蒙書やメディアによって典型的なうつ病の知識をお持ちの方も増えてきました。伝統的な精神医学では、うつ病は特別の原因はなく、発病の事情が心理的に了解できないとされていました。しかし1950年頃からうつ病の症例は昇進・異動などの職場の事情や離婚・死別・転居などの出来事に引き続いて起ることを指摘する研究報告が出され、職場や家庭の状況がうつ病を誘発することがわかってきました。また、うつ病になられる方は性格上の特徴があるとされ、とくに几帳面、まじめで、やりだしたら止まらない熱中傾向のある方ほど、かかりやすいといわれてきました。しかし、1970年代、うつ病は従来型とは変化し、発症年齢の若年化（20代、30代の発病）が大きな特徴として顕著になりました。更にその後30年を経た今日ではこの現代型のうつ病は若年者だけでなく、40歳代以後のサラリーマンにも増えてきています。

### <従来型うつ病と現代型うつ病>

#### 従来型の症状

憂鬱である、やる気がでない、理由もなく悲しい・寂しい・空しい、感情が湧かない等、悲哀感を感じます。



能率が下がる、人の話についていけない、仕事のペースがついていけないといった「制止」症状が見られます。

睡眠障害、食欲不振、頭重感、肩凝り、便秘などの自律神経症状など身体障害が生じます。

\*従来型うつ病の方は几帳面、良心的、他人を配慮する傾向があります。精神医学ではこのような心理を「強迫的心理」と呼びます。完全、善、清潔、確実、など一般に社会で承認されている基準を守ろうとして例外やミスを認めず「そうでなくては気が済まない」と思う心理傾向です。自分に対する要求水準が高く、社会で模範的な人柄と受け取られる方に多くみられます。

#### 現代型の症状

従来型の症状は全部で揃わないことが多く、総じて症状が軽い、深刻な病態ではない、という印象を与えがちです。

何となく憂うつだが、感情面での苦痛よりも意欲の喪失や身体の疲労、頭痛などの身体的苦痛が生じます。職場では能率低下や意欲喪失などの「制止」症状を呈しているのに対し、趣味的活動や私的勉強などは黙々と続けていることがあります。

\*現代型うつ病の方には几帳面な人は少なく、社会的に承認された基準や規範にあまり従順にはみえませんが、自分のペースを守りたい、会社や仕事に自分のペースを乱されたくない、という心理を持っています。一見、自己中心的に見られるのですが、実はこの心理にも強迫的な成分として、仕事をやりだしたら一定のペースで確実にこなすという側面を持っています。実際の仕事ぶりに自分なりの手順を守ろうとしているのです。

また、現代型うつ病の方は比較的早めに休みを取ろうとし、またその時点で医師を受診します。早期に専門医を受診するのは、よいことです。しかしこのことが、往々にして職場の同僚や上司から頑張りの足りない怠け者として、また周囲への迷惑をあまり考慮しない自己中心的な態度だとして印象を持たれることが問題であります。

## <従来型うつ病と現代型うつ病の

### 共通部分とうつ病の本質>

従来型、現代型うつ病の共通点こそが、うつ病の本質であると考えられ、それは時代や文化の変化に左右されず

に存在します。それは、職場や生活における変化に対処するのに人一倍エネルギーを消費するという点、つまり変化に弱いという点です。うつ病になりやすい人の生活リズムはいったん乱れると元のリズムに復元するのに時間がかかる、あるいは元のリズムに戻り難いという特徴があります。

## <うつ病の治療と予防>

うつ病の治療においては何よりも「生活のリズムを取り戻すこと」が重要です。それにはまず、生活のリズムの基本である生理的機能のリズムの快復、すなわち夜間の適切な睡眠と日中の覚醒、三回の食事などによって作られるリズムを快復することが不可欠です。その上で職場の仕事の流れに自分の調子を合わせていくのが職場復帰の過程で重要です。

例えば、一日のうちで仕事を進められる「好調時間帯」と仕事が滞る傾向のある「不調時間帯」をつかみ、困難な仕事は好調時間帯に、簡単な仕事は不調時間帯に行くなどの工夫をするのも一つの方法です。また、うつ病の再発防止という点では睡眠や食事の乱れを極力防ぐことが重要ですが、睡眠は長くとればよいというものではなく、あくまで一日のリズムを決定するペースメーカーとして考えて、適切な時刻に起きるように心掛ける必要があります。 \*詳細は4月17日の公開講座にてお話いたします。

## お酒のみに多い「膵炎」

消化器科 部長 竹内和男

膵炎には、急激に腹痛をおこし、通常1ヵ月以内によくなる「急性膵炎」と、症状はそれほど激しくありませんが、痛みや糖尿病・消化吸収障害などの症状を伴いながら何年間も慢性的に持続する「慢性膵炎」があります。両方ともお酒のみに多い病気です。お酒好きな方は気をつける必要があります。

### 大変怖い急性膵炎

膵臓は膵液を作り、主に脂肪分や蛋白質の消化をしています。膵液は、膵管という細い管を通り十二指腸に分泌されます。正常では、膵液は膵管の中だけに止まっていますが、様々な原因で膵管の外に漏れ出て、膵やその周囲に激しい炎症を起こすことがあります。これが急性膵炎です。皮肉にも膵臓自らが作った消化液で、膵組織そのものを消化してしまうわけです。症状は、みぞおちあたりの激痛です。持続的で背中への痛みを伴います。痛み止めに、時に麻薬が用いられるほどの痛みで、腹痛の中でも最も激しいものの一つです。とはいえ、適切な入院治療で短期間でよくなる場合が多いのですが、時に極めて重症な場合があります。ある居酒屋の店主、Aさんは48歳の働き盛り。お酒が大好きで、長年



にわたり毎日焼酎をボトル半分ほど飲んできました。ところが、2001年1月末に激しい上腹部痛で来院。顔面はひきつれ息も絶え絶えの状態でした。膵炎を示す血液中のアミラーゼという酵素が正常の20倍以上にはね上がり、即刻入院となりました。その後すぐに尿が出なくなり、呼吸状態は悪化。血圧も下って入院翌日には人工呼吸器につながれ、血液透析（人工腎）をうけなければならない状況でした。この病気は膵臓だけに止まらず、毒素が全身に回り、多数の臓器が同時に弱る「多臓器不全」へと悪化し、死亡率は30%に及びます。幸いにAさんは、奇跡的に回復。約一ヶ月ぶりに意識が戻り、現在は話ができるほど回復しました。しかしまだ予断は許されません。

急性膵炎はこじれると大変厄介な病気です。入院期間は長くなり、数ヶ月に及びます。医療費も相当かさみます。無茶なアルコールの飲み方は慎むのが賢明でしょう。

### 密かに進行する慢性膵炎

慢性膵炎は、急性膵炎に比べ症状は穏やかですが、炎症が何年も持続し、膵臓が段々と硬く萎縮して膵機能が低下していきます。更に同時に、例外なく糖尿病が発症します。消化力も低下するので、腹部の膨満感や消化不良の症状が見られます。原因は、約6割がアルコールによるものです。大酒を飲んだ後に心窩部痛や背部痛がある場合には、要注意です。

慢性膵炎は明確な症状がなくても、密かに進行することもあり、実際、糖尿病の患者さんの中には、腹痛はないが立派なアルコール性慢性膵炎ということもよくあります。思い当たる方は専門医のもとで超音波検査を受けましょう。

### 上手な酒の飲み方とは

膵炎の予防はアルコールを控え、特に習慣性にしないことです。少量でも毎日飲んでいれば、知らずにアルコール依存症になっている恐れがあります。特に寝酒はよくありません。ストレス続きで眠れない日が続くと、きまって酒量が増えるからです。医学の世界では、毎日三合以上を「常習飲酒家」、五合以上を「大酒家」と呼びますが「大酒家」歴が10年以上に及んでいる人は肝硬変の方がほとんどといわれています。時にはめをはずすことがあっても、日々の酒量は二合位までとし、週に何日かは休肝日を設けましょう。そうすればアルコール性肝障害だけでなく、膵炎の予防もできます。

### アルコール以外の急性膵炎の原因

急性膵炎の最大の原因はアルコールで、全体の約4割を占めていますが、次に多い原因は、胆石によるもの(胆石性膵炎)で約2割といわれています。胆石性膵炎は胆嚢にある細かな胆石が胆汁の排泄路である総胆管に排出されて、膵液の出口を邪魔することにより起こります。特に脂っこいものを食べた時や、食べ過ぎた時は、胆嚢の収縮がオーバーワークとなり、これが引き金になります。胆石を持っている方は、特に食生活に気をつける必要があります。

とりわけ気を配る必要があるのは肥満体の方やお酒のみの方で、コレステロールや中性脂肪が多い人です。特に中性脂肪が高い人は要注意です。中性脂肪(油の粒)が膵臓の中の細い毛細血管につまり、急性膵炎をひきおこすことも少なくないからです。

### 原因不明の膵炎

#### **中高年では要注意！！**

原因不明の場合、ときに膵臓癌が潜んでいる可能性があります。膵臓癌は膵液を運ぶ膵管の上皮から発生しますが、癌の発育過程で膵管をせばめ膵液の流れを悪くし、急性膵炎をおこすことがあるのです。中高年の方で急性膵炎の原因がはっきりしないときには、膵炎が治っても、一定期間、専門医のもとで慎重に経過を見てもらうのが安心です。

# 金刀比羅宮の桜

副院長 中西 成元

現在では虎の門の金刀比羅宮は目立たない。しかし、毎年春になると境内の桜の花にたくさん人が春を感じ改めて神社の存在を意識する。音楽を聴くとその曲にまつわる記憶がよみがえることがしばしばあるが、日本人にとっては桜の花も同じような力を持っている。学校の入学式、家族と出かけた花見など多くの出来事と結びつきそして思い出させる。古来桜は日本人にとって農作業の道しるべの花であり、それが愛でるものとしてもてはやされるようになったのは平安時代である。桜が初めて記されたのは日本書紀で歌では万葉集に 41 首が収められており古今集には在原業平の「世の中にたえてさくらのなかりせば春の心はのどけからまし」をはじめ 100 首を超える歌が載せられている。そしてなんとと言っても有名な歌は西行の「ねがはくは花の下にて春死なむそのきさらぎの望月のころ」(山家集)であろう。当時はヤマザクラ、カスミザクラ、エドヒガンザクラ等が主な種類であったと言われている。桜と言う呼び名は松や竹と同様この仲間をひとまとめにしたもので、植物学的にはバラ科サクラ属サクラ節

に属しその中でさらに 6 群に分類される。現在最も一般的な桜は染井吉野である。染井吉野の歴史は浅く江戸の終わりころ江戸染井(豊島区染井)の植木屋さんが世に出したと言われている。当初は吉野桜と呼ばれていたが吉野山の桜は山桜でありこれと区別するために染井吉野と名づけられた。桜にはそのほかに大島桜、寒緋桜、薄墨桜、豆桜、うこん桜、枝垂桜等数百種の桜が知られており名所も数限りがない。今年も日本の至る所で最も春を感じさせてくれる花が見られることであろう。

さまざまのこと

おもいだす さくらかな

= 芭蕉 =

桜も咲き、暖かい季節ですが、皆様の生活に変化の起こる 4 月。皆様が順調に今年度を切り出せますよう、虎の門病院の職員一同、明るい気持ちで取り組んで参ります。 中西成元(医師) 田野(放射線部) 安藤(薬剤部) 北澤・有賀(事務)