

にじの空通信

暑い暑い8月です。日焼けしないようにと、帽子や日傘、ストールやアームカバー、扇子（今はハンディファンかな）などなど、夏はお出かけグッズがやたら多くなり、面倒に思います。

さて、熊本でまた大きな地震がありました。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。暑い中での避難生活は大変だと思います。つい忘れがちですが、地面も動くのですよね。いつもどっしりと支えてくれているけれど、突然盛り上がったたりひび割れたりします。地球は毎日自転と公転をしています、その軌道も動いているし、太陽も膨らんでいるらしいのです。この世には絶対なものはないのだなとつくづく思います。不安でしかたない、そう感じる方が正しいのではないかと思うこともあります。多少鈍感だったり、将来について考えることを否認している人たちの方を、自分も含め心配するべきなのかもしれません。

最近 MBC（メジャメントベイスドケア）が精神科領域で注目されています。昨年当院でも一時的に導入しましたが、うつや不安の細かい症状を自分でチェックするものです。毎回診察の度にチェックしていることで、症状の改善がみられるというものです。そして点数の変化を処方参考にします。最終的に不安やうつの点数が下がればよいのですが、点数が下がらないときはどうするか。その先の話はあまり語られません。まあ、製薬会社の主催なのでそれは仕方ないとは思いますが、しかし私は疑問に思うのです。その不安の背景にあるもの、例えば経済的な不安や、家族の問題（DV や子どもの引きこもりなど）、過去のトラウマなどがあるかもしれません。むしろきっとあるんだと思います。それがわかれば、適切な相談場所を紹介したり、治療法を変えたり、不安を引き起こしている原因を少しでも取り除けるのではと思います。しかし、それをやるとどうしても診察に時間がかかります。たくさんの患者さんをさばこうとすると、医療機関によっては、やっぱり薬の調整で精いっぱいになるでしょう。どこで治療するかは、この違いを考えて選ぶことも必要ですね。

この度今年度から船橋市の精神保健推進連絡協議会の理事に就任しました。市役所の人を中心に、地域活動支援のオアシス、さーくる、グループホーム、訪問看護などの各施設の連携をはかる素敵な協議会です。そこが発行している「心の健康」（今年は青い冊子）には、いろんな生活上助かる情報がたくさん詰まっています。Kさんのイラストも載っています。待合室に置いておきますので、部数はあまりないですが、お持ち帰り下さい。ふだんの生活に少しでも安全を感じ、安心して暮らすことが、不安を乗り越える原動力になります。熊本の方を思いつつ、なんとか今月を乗り切りましょう。

院長 大塚 佳子