

●朝日病院 基本理念

朝日病院は、安心と信頼の精神医療、そしてノーマライゼーションの理念に基づいた精神保健福祉を提供いたします。

●朝日病院 基本方針

- 1 患者様やご家族に対して安心で安全な医療、療養環境を提供します。
- 2 患者様の人権に配慮し、権利を擁護するとともに主体性を尊重します。
- 3 患者様の自立に向け、チーム医療によるサポート体制を充実し社会復帰を支援します。
- 4 地域社会と密接に連携し、そのニーズに対応し、精神保健福祉の充実に貢献します。
- 5 常に質の高い先進的な精神医療を実践・提供できるように研鑽に励みます。

# 朝日病院 たより

第28号

2023.12発行 December



## 目次

- ◆メンタルヘルス講座  
～アルコール依存症について～ …2
- ◆小話！シリーズ …2
- ◆朝日病院ピアサポーター部です。密着 …3
- ◆栄養士さんのおいしい話 …4
- ★外来担当医表・編集後記 …4



医療法人 朝日会

# 朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660 TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



かん  
たん

# メンタルヘルス講座

## アルコール依存症について

私は朝日病院に来る以前、県内の病院で数年間アルコール依存症の患者さんの診療に携わっていたことがあります。今回は当時の患者さんを思い浮かべながらアルコール依存症について簡単にお話ししたいと思います。

まず「依存症」は「特定の何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない状態に陥ること」で、アルコールおよびアルコール以外の特定の薬物に関する「物質依存症」とギャンブル、インターネット、ゲームなど特定の行動に関する「行動依存症」に大きく分けられます。特定の物質使用や行動を繰り返しているうちに脳の報酬系という神経回路が変化して自分の意思ではやめられない状態になってしまうと考えられています。アルコール依存症は「酒を多量に飲み自分の健康や家族の生活に不都合が生じて、飲酒量、飲酒時間、飲酒する状況をコントロールできなくなる状態」（飲酒コントロール障害）です。物質依存症の中でアルコールだけを別扱いにしている理由は、アルコールが太古の昔から生活上でリラックスや楽しみの一環となる身近な嗜好品で、程度を守れば社会的な場面での心地よい時間をもたらす一方、他の物質（薬物）に比べても依存性が高く過度な飲酒行動をする人が少なくないためです。アルコール依存症者は、以前は俗に「アル中」と言われ、「酒ばかり飲む、だらしない、意思が弱い人」と揶揄されてきましたが、今はアルコール依存症はれっきとした精神の病気であると認識されています。ただ、実際には患者さん自身は飲酒の問題に気づいていない、あるいは気づこうとしないことが多く、家族や支援者に促されてようやく病院を受診するか、身体的な異常が出現して内科や外科を受診したり入院したりした後、紹介されて精神科受診に至るパターンも多いです。そのような状況でも「自分はアルコール依存症ではない」と否認するのが特徴的です。また患者さんのほとんどが「自分はいつでも酒をやめられる」と自信ありげに話すのですが、すぐに実行できた人に出会ったことはありません。患者さんにとって酒は、いわば『なくてはならない命の水』であり、自分がアルコール依存症であることを認めてしまうとその命の水を失うことになるので、「自分はアルコール依存症ではない」と自分を信じ込ませているのかもしれませんが、2013年の調査で我が国のアルコール依存症患者数は107万人とされましたが、このうち治療を受けている人はわずか6万人足らずでした。「自分はそんなにひどくはない」と治療を受け入れない患者が大勢を占めていたためです。では、アルコール依存症になる要因は何でしょうか？ 第一は習慣的に飲酒を続けることで耐性（今までの飲酒量では酔わなくなる）、身体依存（飲酒しないと手が震えたり、汗が出たりする）、精神依存（飲酒したいと強い欲求が生じる）が形成され、飲酒頻度や飲酒量が増えることでアルコール依存症を発症するという後天的要因です。第二は遺伝子に規定された体質などの先天的要因が考えられます。体質的に酒が飲めない人はアルコール依存症にならないわけですから、「酒に強い人」のほうが「酒に弱い人」よりもアルコール依存症になりやすいと考えられ、酒に強く酒豪と言われる人はアルコール依存症者と紙一重と言えます。

次に、過度な飲酒により起こる多数の病気、ケガや、生活上で生じる問題はアルコール関連問題と言われ、肝障害、膵炎、脳の萎縮、消化管の癌、高血圧症などの代表的な病気と、病気以外では飲酒運転や自殺、家庭内暴力、虐待、失職や経済的な困窮、離婚など、社会的な問題行動が含まれます。飲酒によって本人だけではなく周囲の人もさまざまな問題に巻き込まれることとなります。また家庭内環境が子どもの発達に影響し、世代を超えて飲酒問題が家族の中で伝わっていくことがあることは深刻な問題です。

アルコール依存症の回復に向けた治療については、従来、回復には断酒が必須とされてきましたが、断酒というと「自分にはそこまで必要ない」と考え、実際に治療を受けようとする人が増えないため、最近では「ハームリダクション」（害をできるだけ減らす）の考え方により、断酒でなく減酒であっても治療を始めることが重要とされるようになりました。実際に減酒はアルコール依存症になる前の「危険な飲酒」、「有害な飲酒」に有効であるだけでなく、アルコール依存症になっている場合でも重症化を防ぐことがいくつかの研究で明らかにされているからです。具体的な治療法には薬物療法、断酒（減酒）指導、アルコールリハビリテーションプログラムの実施などがありますが、自助グループ（断酒会、AA、ダルクなど）への自主的な参加も有効です。薬物療法については断酒補助薬、飲酒量低減薬など、近年開発された薬剤による内服治療が中心ですが、場合によっては従来からある抗酒薬（飲酒すると不快な気分になる薬）を使用する場合があります。そうした治療法を組み合わせても回復に至る道は多難で、一旦断酒しても再飲酒を繰り返す場合も少なくありません。そうした患者さんの家族はさまざまな問題で悩みながら、「やはりこの人は駄目なんじゃないか」と思う場面もあると思いますが、あきらめずに支援者と連携し、感情や困難を共有し励まし合い、患者さんとともに回復への道を歩む努力を続けることが必要です。

アルコール依存症は個人の意志だけでは回復が難しい疾患ですが、自己認識、専門家の支援、健康的な生活習慣の構築、サポートシステムの構築など、多角的なアプローチを通じてアルコール依存症からの脱却、回復への道を目指すことが重要と考えられます。

（医局 山口史郎）

## 日本の看護師と男性看護師の推移

日本の看護師は、保健師助産師看護師法に基づく国家資格です。医療、保健、福祉などの場において、医師などが患者を診療する際の補助または、病気や障害を持つ人々の療養上のお世話をすることを業とする資格です。疾病の予防や健康の維持増進を目的とした患者教育を行う医療従事者です。

以前は女性を看護婦、男性を看護士として区別していましたが2001年に「保健師助産師看護婦法」が「保健師助産師看護師法」に改定されたことにより2002年（平成14年）3月1日から男女ともに「看護師」という名称に統一されました。

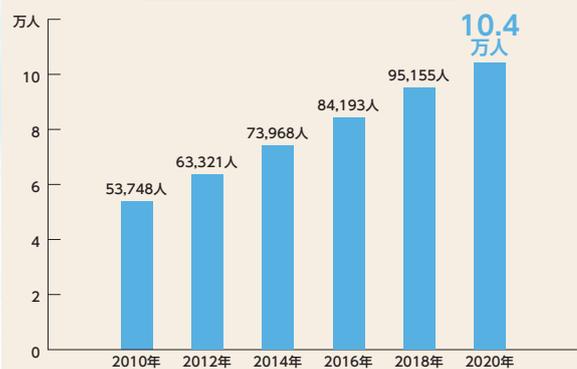
## 男性看護師は…

厚生労働省によると、2020年末に就業していた看護師は128万911人。男女別の構成割合は、男性看護師が8.1%、女性看護師が92.7%でした。まだまだ少ないものの、ここ10年で男性看護師は約倍増しています。

栃木県のとある看護大学の令和3年度の入学者数は75人で男性の入学数は12人です。私が学生の頃も各学年10人程度だったことを思い出します。昭和、平成、令和と時代は変わり、男性が増えているとはいえ、男性が看護師になるケースは少ないようです。

4 F 病棟看護師（HA）

男性看護師の就業者数の推移



## 密着取材



## ★朝日病院ピアサポーター部です。★

みなさんこんにちは。以前にも広報誌にて紹介させていただきましたが、皆さんピアサポーターをご存じですか？ピアサポートとは病気を抱えている当事者の方が、自身の経験したことなどを通して当事者をサポートすること。それらを行う方をピアサポーターといいます。当院ピアサポーター部はデイケアのメンバー6名で構成されており、主にデイケアのプログラムとして月に1回程度集まり、「ピア部」のプログラムで開催しています。

今年度の主な活動として、県南圏域ピアサポーター交流会へ参加したり、訪問看護研修や上三川町の障害福祉サービス等連絡会議に出向き、自身の体験談を話したりといった活動をおこないました。

さらに、今年4月からは地域活動支援センターゆうがおのピアサポーターさんたちとの交流を始めました。ゆうがおさんに伺い、フリートークをしたり、朝日病院に来てもらい、院内施設の紹介を行ったりしました。8月には室内BBQを行い、10月には病気のリカバリーストーリーを話し合い、病気についての知識や理解を深める活動をしたりしました。今後も定期的に交流会を行い、ピアサポート活動について一緒に考え活動していく予定です。

当事者の方でも職員さんでもピアサポーターと話してみたい、こんなことをしてほしい等の意見などありましたら是非当院デイケアまで連絡をいただくと幸いです。今後もピアサポーターとしてできる活動を考えて行っていこうと思います。よろしくお願いいたします。



# 栄養士さんのおいしい話

秋の味覚を楽しもう！

## 栗入り中華風炊き込み御飯



簡単レシピ

### 【材料】(4人分)

- 米 2合
- 豚肩ロース 150g
- むき甘栗 100g (約16個)
- 干しいたけ 3個
- 干しえび 15g
- ① 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ② 醤油 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- ③ オイスターソース 大さじ1
- 生姜チューブ 小さじ1
- 中華だし 小さじ1

### 【作り方】

- ①米は洗米しザルにあげ30分以上浸し水気を切ったあとに炊飯器へ入れる
  - ②干し海老と干しいたけを水で戻しておく(戻し汁は使うので取っておく)
  - ③豚肉を1.0~1.5cm角にカットし袋などに①の調味料を加え揉みこんで10~15分程度置く
  - ④戻した干しいたけは3~5mm程度の大きさにスライスする
  - ⑤①に③の調味料、戻し汁を入れ2合の目盛りまで水加減し軽くひと混ぜする。
  - ⑥③と甘栗、干しいたけ、干しえびを入れて混ぜ合わせて炊く
  - ⑦お椀に盛り付けて出来上がり♪
- ※生栗を使用する際は皮をむいて10分程度水につけてから使用してください

栄養成分(1人前)  
エネルギー : 448kcal  
タンパク : 16.9g  
脂質 : 9.0g

### 栗は美味しく栄養満点な食品

#### 浮腫み、高血圧予防に役立つカリウム

栗にはカリウムが含まれており、体内に溜まった余分な老廃物や水分、塩分を排出したり、血圧を正常に保つ働きを持っています。浮腫み対策、高血圧予防の栄養素として塩分を摂り過ぎた時や浮腫み等で悩んでいる方におすすめです。

#### 抗酸化作用のあるビタミンC

栗には豊富なビタミンCが含まれており、しわやしみを防ぎ美白にも効果のある働きがあります。

#### 腸内環境を整えてくれる食物繊維

栗は100gあたり4.2gの食物繊維を含んでいます。食物繊維は消化吸収されないため、血糖値上昇抑制や、便秘解消にもおすすめの食品です。

(更新日: 令和5年9月1日)

### 外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
1診	朝日 公彦	朝日 公彦	朝日 晴彦	富山 三雄	朝日 晴彦	朝日 公彦
2診	朝日 晴彦	永嶋 秀明	山下 新	朝日 晴彦	朝日 公彦	朝日 晴彦
3診	山口 史郎	海野 まみ	佐藤 伸秋	山口 史郎	海野 まみ	
4診	富山 三雄	倉科 優	降矢 容子	倉科 優	降矢 容子	山下 新
5診	高野 学		高野 学	佐藤 伸秋	永嶋 秀明	

### 編集後記

今回、無事に第28号を発行する事が出来ました。さまざまな方の協力のもと「朝日病院だより」を発行することができました。ご協力して下さいました皆様に感謝いたします。

さて、現在はすっかり寒くなりましたが、今年の小山の猛暑日(最高気温35度以上)は、30日あり、過去最多だったそうです。県内では9月中・下旬にも猛暑日を記録する地点もあったそうで、やはり今年は夏日が長く続き、秋の気配を一向に感じられず、秋が短かったように感じます。

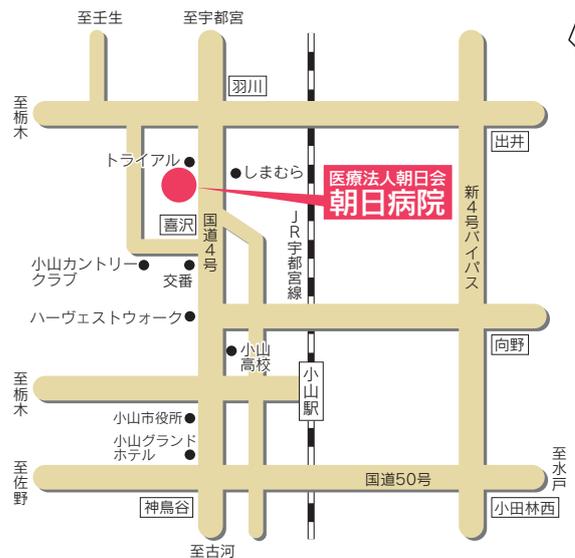
皆様にとって、今年はどんなことが印象に残っていますでしょうか？

お楽しみいただくと嬉しいです。

## 医療法人 朝日会 朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660  
TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



#### 交通のご案内

JR小山駅西口下車

タクシー 宇都宮駅方面に国道4号線を……………約15分

バス 小山市循環バス・小金井駅行  
薬中入口下車徒歩……………3分