

巻頭言

～副院長就任のご挨拶～



＜副院長 川崎恵吉＞

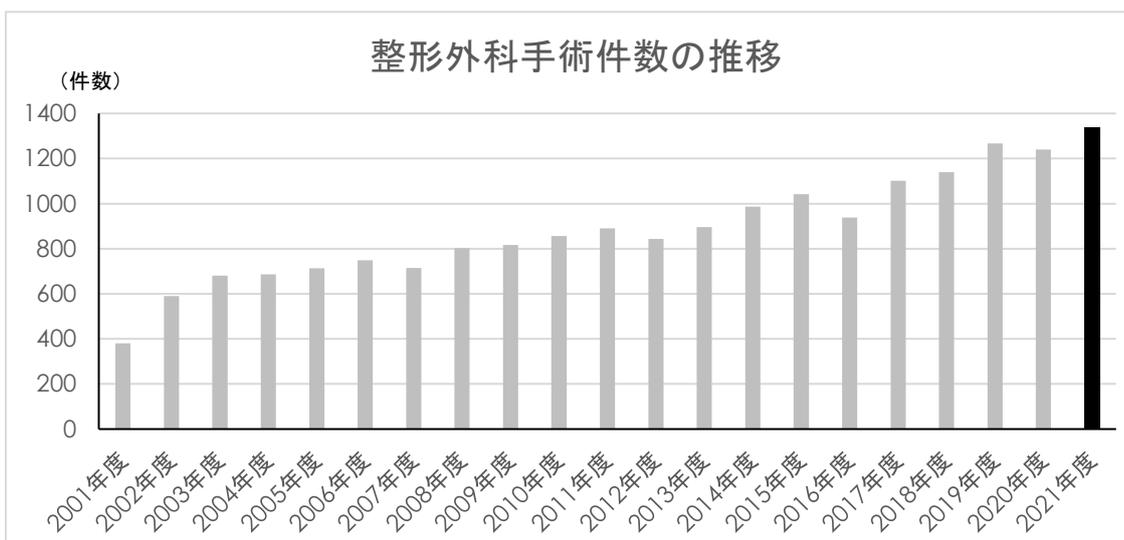
2022年4月より昭和大学横浜市北部病院の副院長に就任いたしました整形外科の川崎恵吉です。私は、2001年の開院から北部病院に勤務し、2014年から1年間スイス、ドイツ、オーストリアに留学、その後3年間品川区旗の台にある昭和大学病院で勤務し、2018年4月より再び北部病院に戻り、現在に至ります。21年前の開院当初の北部病院および都筑区のことを知っているスタッフが少なくなってきたのは、寂しい限りです。開院当時は、センター南駅が開業して間もなかったため、街の人通りは少なかったです。また電子カルテも稀な時代だったためスタッフは不慣れなうえパソコンも頻回に止まり、深夜12時過ぎまで残業する悪戦苦闘の連続でした。ゼロの状態からスタートし、整形外科病棟スタッフ3名が交通事故で亡くなるという悲しい事故も乗り越え、現在の北部病院の整形外科を築いてきました。

自分の専門は、整形外科の中でも手外科・マイクロサージャリー（微小血管縫合）で、手指や手関節の痛みや機能障害、骨折や切断された指の治療を行ってきました。高齢化社会の現在の日本において、高齢者の4大骨折の一つであり、ころんで手をついた際等におこる橈骨遠位端骨折（とうこつえんいたんこっせつ）と呼ばれる手首の骨折の手術（手のひら側にプレートを入れます）が増えています。これまで治療の指針となる橈骨遠位端骨折診療のガイドラインの策定に携わってきましたが、正しく治療しないと合併症を引き起こすこともあります。当院手外科チームでは、その他手肘の障害をもつ患者さんに対して、最新・正確・安全な診療を心掛けています。

また当科では、前十字靭帯の再建や下腿骨の骨を切る手術、人工膝関節等を行う膝・スポーツチーム、人工股関節や骨盤の手術を行う股関節チーム、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、脊椎外傷の手術を行う脊椎チーム、脚の付け根部分の骨折（大腿骨近位部骨折）を中心に上下肢の骨折を取り扱う外傷外科チーム、子供の整形外科の疾患を取り扱う小児チーム、これらの各種専門のチームが、協力し合いながら治療に当たっています。昨年度の当科の手術件数は、コロナが整形外科病棟内でも流行り、手術を制限した時期があったものの、1300件を超え、過去最高になっています（図1）。今後も増加することが予想されます。

最後に北部病院は、医師やスタッフの就業人数が少ないながら、多くの手術を実施しています。これは病院職員全員の努力、勤勉、献身によるものと思っています。この街のために北部病院は何ができるのか、副院長として何ができるのかまだ分かりませんが、これまで北部病院を作り上げてきた、そして現在勤めている職員全員の想いをしっかり受け止め、より良い北部病院を目指していきたいと思っています。よろしくお願い申し上げます。

図1



【医学講座コーナー】 なんだか気分が優れない？ それは5月病のサインかも！？

(メンタルケアセンター 教授 稲本 淳子)

大学に入りたての学生や、新入社員に5月頃に多くみられる抑うつ状態は一般的に「5月病」と言われています。但し、この名称は精神医学における正式な病名ではありません。

医学的には、新しい環境変化についていけずに生じる精神疾患として適応障害と診断されます。

4月ではなく、なぜ5月なのかというと、4月の段階では新しい環境にとりあえず適応しようと努力します。しかし、徐々に自分の能力の範囲を超えて努力してきた人は疲れを感じるようになり、もうがんばれない状況まで追い詰められてしまいます。特にゴールデンウィークで一定のまとまった休みが取れると緊張感が切れてしまい、再度緊張感を維持していく自信がなくなってしまうのです。

5月病の症状

症状としては、身体がだるい(疲労感、倦怠感)、やる気が起きない(意欲低下)、注意集中困難、睡眠障害(不眠)、食欲低下等抑うつ状態となることが多いです。



(参考：全国健康保険協会ホームページ)

5月病の原因

5月病の場合、症状が5月頃に自覚されますが、その原因は4月の環境変化によるストレスです。学生であれば進学や進級、社会人であれば就職、異動、転勤、単身赴任などの環境変化が心理社会的ストレス因子となります。特に、以下のような状況が5月病の原因になります。

1. 新しい環境についていけない。
2. 新しい人間関係をうまく築けない。
3. 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない。
4. 入社、入学がひとつのゴールとなってしまう、次の目標を見失う。



【医学講座コーナー】 5月病の予防と対処法について

(メンタルケアセンター 教授 稲本 淳子)

自分でできる対処法としては、一旦適応する努力を中断し、休息をとることが大切です。またストレスをためないようにすることも大切です。軽い運動をしたり、音楽鑑賞をしたり、自分に合ったストレス解消法を身に付けましょう。

しかし注意が必要な場合があります。気分転換をしても抑うつ症状が改善せず、長期化することがあります。このような場合は気分障害（うつ病、双極性障害のうつ状態等）を発症している可能性があります。うつ病になると、脳内でのセロトニンやノルアドレナリン等の神経伝達物質が減少してしまいます。うつ病を放置していると希死念慮（死にたい気持ち）が高まり、自殺企図（自殺行動）をする可能性も高まるので、なるべく早くメンタルケアセンター（精神科）や心療内科を受診し、治療を受けることが大切です。抗うつ薬や抗不安薬の投与による薬物療法により症状の改善が期待されるので、治療の遅れは症状の悪化につながる可能性があります。また主治医と共にストレスの要因を取り除くため、職場の上司や産業医、学校の教師と話し合い、職場や学校の環境調整をします。

5月病の予防のために日頃より心のバランスを整えることが大切です。

1. 休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

2. 生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。



5月病の患者さんは自身の状態を自分の気持ちの問題だと思い、医療を受けることに消極的な場合があります。

異変に気付いた際には、周囲の人が医療機関の受診を勧めてあげると良いでしょう。

【お知らせ】
市民公開講座を開催します

春期市民公開講座 暮らしと健康【がん】

開催日時：

5月28日（土）13時30分～

開催方法：

オンライン開催（LIVE配信）

参加費
無料

第1部

「がんリハビリテーション
～がんになっても自分らしい生活を送るために～」

リハビリテーション室 技師長 尾崎 尚代 准教授



第2部

「がん治療における心のケア
～がんの告知・治療にともなう心の痛み～」

メンタルケアセンター 富岡 大 准教授



- 予約は不要です
- どなたでもご参加いただけます
- 当日の詳細は当院ホームページに掲載しています
（右記QRコードからホームページにアクセスできます）



【お問い合わせ】

管理課 企画庶務係 TEL：045-949-7000（代表）

【お知らせ】 がん相談支援センターからのお知らせ

★がん相談の受付時間を変更します★

【場 所】：中央棟1階（3連エレベーター横）

【受付時間】：9時～16時（土日・祝日を除く）

【相談希望の場合】予約不要です。直接おいでください。

※個人の秘密は守り、相談されたことにより不利益が生じないように配慮します。

※相談は無料です。

治療にかんする疑問や日々の生活を送るうえで困っていることなど、がんに関する様々な相談に対し、専門の相談員（看護師・ソーシャルワーカー）が対応しております。なお、当院に通院中の患者さんはもちろんのこと、通院されていない患者さんのご相談もお受けしています。

★がん患者サロン再開のお知らせ★

新型コロナウイルス感染症の影響により休止していたがん患者サロン「きぼう」を5月より再開します。がん患者サロンは、がん患者さんやご家族が知り合っ、悩みや不安を分かち合い、気軽に集う語らいの場です。なお、感染拡大状況に応じてZOOMを使用したオンライン開催とします。詳しくは当院ホームページをご覧ください。



＜上記 QR コードよりホームページにアクセスできます＞

編集後記

風薫る5月となりました。新年度を迎えて早一ヶ月、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。毎年5月17日は「世界高血圧デー」と制定されています。高血圧は、日本人の三大死因のうちの心疾患や脳血管疾患など、命に関わる病気を引き起こす主な原因となっています。日本の高血圧人口は、約4,300万人と推定されており、日本人の3人に1人が高血圧といわれています。しかし、自覚症状がほとんどなく、積極的に治療を行っていない人が多いのが現状です。高血圧の原因は遺伝性と生活習慣によるものに分けられますが、日本人の多くは生活習慣に起因しています。主に塩分の取り過ぎや肥満、ストレス、運動不足などが挙げられます。普段の食生活を見直し、適度な運動を習慣づければ未然に防ぐことは可能です。新生活でストレスを感じやすい時期かもしれませんが、ご自身なりの発散方法を見つけて身体も心も健康が維持できると良いですね。

（リハビリテーション室 作業療法士 佐野太基）



北部病院だより 第167号
2022年5月1日発行

発行責任者 門倉 光隆（昭和大学横浜市北部病院長）

編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）

発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1

電話 045-949-7000(代表)

URL：<https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>

北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。