



JA長野厚生連安曇総合病院



第 312 号

発行所: 〒399-8695  
北安曇郡池田町池田 3207-1  
TEL(0261)62-3166 (代)  
JA長野厚生連安曇総合病院  
発行責任者: 院長 中川 真一  
編集: きずな編集作業部会  
<http://www.azumi-ghp.jp/>  
印刷: PO 印刷(株)

# 季節と精神疾患 こころの病そしてうつ病、 精神科・心療内科の受診を考えるとき

精神科医長 古田 康

何年間か精神科医師をして  
いると、毎年同じような時期  
に患者さんの具合が悪くなる  
ことに遭遇します。その中で  
最も多いのが春先(2~3月  
頃)だと思えます。もちろん  
季節の変わり目で温度差が大  
きい、進学や就職などで環境  
の大きな変化を控えているこ  
とが多いというのも関係ある  
とは思いますが、全てが説明  
されているわけではありませ  
ん。しかし、うつ病・躁うつ病・  
統合失調症(分裂病)・神経症  
など疾患(病気)に関わらず、  
春先に悪くなりやすい傾向は  
あるようです。

その他季節と関係するもの  
として、冬季うつ病や5月病  
(全てが精神疾患とはかぎりま

せんが)があります。冬季う  
つ病は読んで字のごとく冬季  
に見られるもので、日照時間  
と関係があると言われていま  
す。日射量が少なくなるとセ  
ロトニンの産生が低下するた  
めです。ちなみに最近の抗う  
つ薬(うつ病の薬)はセロト  
ニンを増やす作用を主として  
います。また5月病は進学・  
就職後しばらくして不調にな  
るもので、新しい環境への不  
適応や受験・就職活動後の燃  
え尽きも関係し、一部は精神  
疾患(こころの病)と診断さ  
れるかもしれません。

以上よりこれからの時期、  
精神的に不調になる人が多い  
ので、代表的な精神疾患(こ  
ころの病)としてうつ病につ

いて考えたいと思えます。う  
つ病は生涯罹患率(一生のう  
ちに一度は罹る割合)が報告  
によつては7人に1人程度と  
非常にありふれた病気です。  
病気である以上「承不能さ」(周  
りから見ても、何でそんなに具  
合が悪いのか理解できない)  
があります。また、うつ病の  
心性(こころの特徴)として  
役割を全うしようという思い  
が強いいため、真面目で手が抜  
けません。そのため30~40代  
頃までは社会によく順応して  
いるものです。さらにうつ病  
の人は自責の念(自分が悪い  
という気持ち)が強いのです。「私  
は怠けている」「私のせいでみ  
んなに迷惑をかけている」と  
自分を執拗に責めます。「会社

科・外科・婦人科などを受診  
してみたがどこも悪くないと  
言われた。でも本人あるいは  
家族は納得出来ない、または  
どこに相談したらいいのかわ  
からない。そんな時は、精神科・  
心療内科受診も一つの選択肢  
と考えて頂ければと思います。  
単なる家庭内の問題、職場の  
問題、借金問題などと考えて  
いたものに精神疾患(こころ  
の病)が隠れている可能性が  
あるからです。



最後に精神科・心療内科の  
受診についてお話ししたいと思  
います。私は精神科・心療内  
科はよるす相談所だと考えて  
います。心身の不調を感じ内

科・外科・婦人科などを受診  
してみたがどこも悪くないと  
言われた。でも本人あるいは  
家族は納得出来ない、または  
どこに相談したらいいのかわ  
からない。そんな時は、精神科・  
心療内科受診も一つの選択肢  
と考えて頂ければと思います。  
単なる家庭内の問題、職場の  
問題、借金問題などと考えて  
いたものに精神疾患(こころ  
の病)が隠れている可能性が  
あるからです。

乳がん検診

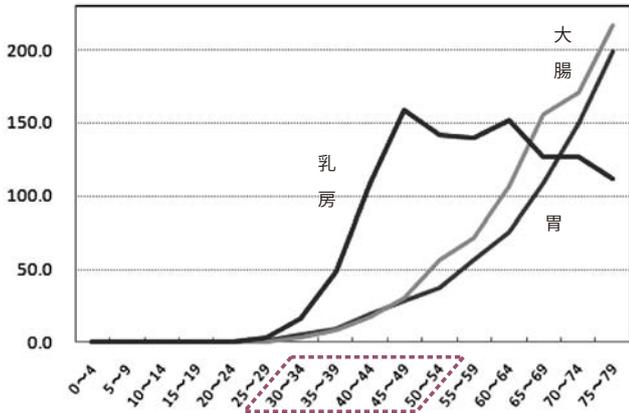
「おてがるマンモ」はじめました!!

診療放射線科

「おてがるマンモ」とは、マンモグラフィと乳腺エコー検査のみ（触診なし）の乳がん検診です。当院では2011年にFPD搭載デジタルマンモグラフィ装置を導入したことや、女性スタッフが充実したことにより、終日検査対応が可能となりました。

- 時間13時30分～16時30分
- マンモグラフィ 3150円
- 検査時間約5分
- 乳腺エコー 3675円
- 検査時間10～15分
- 無料クーポンのご利用や医師の触診を希望の方は要予約
- お申込みは総合受付まで。

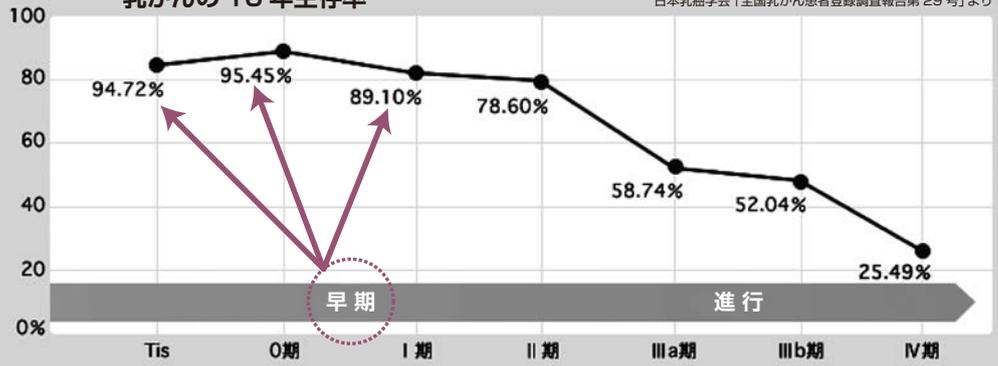
国立がん研究センターがん対策情報センター統計  
部位別年齢階級別がん罹患率：女性（2005年）  
（対人口10万人）



乳がんは女性の中で最もかかりやすい癌です。日本人女性の16人1人が乳がんになると言われています。30代から増加し、40代後半という比較的若い世代でピークを迎えています。早期に乳がんを発見することで約90%の方が治る病気です。自分はまだ大丈夫と思わずに早めに検診を受けましょう。

乳がんの10年生存率

日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告第29号」より



乳がん検診の不安解消!

Q1 マンモグラフィと超音波どちらがいいのでしょうか?

A マンモグラフィは

ごく小さな石灰化を発見の初期症状の1つの石灰

Q2 マンモグラフィは痛い検査でしょうか?

A

マンモグラフィは板状のもので乳房をはさみ圧迫

化を写し出すことができず。乳房が大きく深部まで超音波が届かない方が脂肪に置き換わっている方などは、マンモグラフィが適しています。また、マンモグラフィは過去の画像とその都度比較ができるため検診に用いられず。

超音波の反射で

しこりを発見

超音波検査（エコー）は、数ミリの手に触れないしこりを見つけ出すことができます。放射線被曝を避けたい方、妊娠中の方、若年の方、乳房の圧迫に耐えられない方、頻りに検査をする必要のある方などに超音波検査が適しています。

Q3 乳がん検診は1度受ければ大丈夫でしょうか?

A

検診で異常がなくても、次の検診までに、がん（中期乳がん）が発見されることがあります。検診で異常なしと言われても計画的に定期検診を受けましょう!



公開講座通信

地域住民のための健康公開講座が1月24日に行われました。この講座は地域住民の皆さんに疾病についての正しい知識を... 29回目となる今回は、「ストレスについて、あれこれ」と題して、安曇総合病院 心理療... 法科 安里 勝人主任からお話を... 約90名の参加がありました。



▶ 次回予定

第 30 回地域住民のための健康公開講座

Table with 2 columns: Item (Date, Theme, Speaker) and Value (2月28日(木) 外来棟 1F ホール 18時から, がん緩和ケアについて, 新生病院 緩和ケア科 村上 真基 先生)

休診日のお知らせ

色付けしてある日(赤)が全科休診日です

Calendar for February and March 2013. Days are color-coded: red for public holidays, blue for clinic closure days.

事務 今井 信也

平成25年に入り早くも1ヶ月が経ちました。あつという間という実感です。さて、新年がはじまり、1月8日より安曇総合病院野球部も練習をスタートさせました。プロ野球選手も1月には自主トレーニング、2月になるとキャンプインをしますが、私たちも、今年行われる各大会や、体育大会の上位進出に向け基礎体力づくりを開始しました。下半身強化や、重たいバットを多く振るマシニングスピードの向上、バットコントロールの技術向上を図っています。厳しい冬日が続いていますが、夏の炎天下、1点を争うような厳しい試合でも、動じないような体力・精神力を鍛えるために、この厳しい冬の練習を乗り越え、春には一回り大きく成長できるように頑張っています。

今年、私にとつて野球部2年生。よく2年目のジंकラスといわれる年です。仕事も部活動も初心を忘れないよう、一生懸命取り組んでいきます。

また、青年部ウインターや、スキー・スノーボード合宿などの催し事もあるのでこの冬を皆さんと楽しめたいと思います。



ひとりごと

トピックス あずみ

2月10日 休日緊急当番医 (本院・内科・外科)

2月11日 休日緊急当番医 (白馬診療所)

編集後記

毎日寒い日が続いています。皆様はいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザも流行ってきています。うがい・手洗いはもちろんのこと、栄養・休養をしっかりと摂り、適度な運動が大切です。寒い時期は身体を動かすのがおっくうになりがちですが、私自身休日に外で子どもと遊ぶ時間が良い運動の機会になっています。しばらく寒い日が続きますが、皆様も体調管理に気をつけて、この冬を乗り切ってください。(D・Y)



患者さんの権利と責任

『患者さんの権利』

1、最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利

患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に問わず、良質で安全な医療を、平等かつ公平に受ける権利があります。

2、個人として尊重される権利

患者さんは一人の人間としてその人格・価値観などを尊重され、尊厳をもって接遇されるとともに、自らの意見を述べる権利があります。

3、十分な説明と情報提供を受ける権利

患者さんは、自分の病気、検査と治療方法や危険性、他の治療法、見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。

4、自らの意思で選択・決定する権利

患者さんは、自らの受ける検査や治療方法などについて、説明を受けた上で、自分の意思で選択する権利があります。また、希望しない医療を拒否したり、医療機関を選択したりする権利があります。そのためにカルテを含む診療情報の開示や他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。

5、個人の情報やプライバシーが守られる権利

患者さんは、自らの承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報や第三者に対して開示されない権利があります。また、病院内でのプライバシーが守られる権利があります。

1 『医療とのパートナーシップ』

良質な医療を実現するために、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確にお知らせください。また、納得できるまで質問するなどして自らの疾病や医療内容を十分に理解してください。

2 検査や治療について、納得し合意した方針には意欲を持って取り組んでください。

すべての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示を守るようご協力ください。

3 病院職員による医療提供や、他の患者さんの診療に支障を与えないよう適切な配慮をお願いします。

患者さんの権利と責任



担 当 医 表

平成 25 年 2 月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科（一般） 初 診	岡田光代 芹澤由樹子	東方壮男 塩月記代	川上裕隆 塩月記代	川上裕隆 芹澤由樹子	早野敏英 岡田光代	東方壮男(第1のみ) 早野敏英(第3のみ)
	内科（一般） 再 診 ( 予 約 制 )	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 小林信光(信大)	早野敏英 東方壮男 岡田光代 林田研介	早野敏英 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	中川真一 (予約) (第1・2・4・5のみ) (9時30分～11時) 川上裕隆 林田研介	早野敏英(第1のみ) 岡田光代 林田研介
	循環器内科	東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男	阿部直之(信大)	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代	小林信光(信大)			花岡正幸(信大) (第1・3・5のみ)	藤本圭作(信大) (第1のみ)
	神経内科	中川真一 (9時30分～10時30分)	中川真一 (予約) (第3のみ) (9時30分～10時30分) 林田研介	中川真一 (9時30分～10時30分)	井上憲昭 (9:30～) 林田研介	林田研介	林田研介
	腎臓内科	芹澤由樹子	芹澤由樹子 (予約) (午後から診療)		芹澤由樹子 上條祐司(信大)		
専門診療	消化器 リウマチ・膠原病		新井 薫 (予約) (午後から診療)				信 大
精神科・心療内科	精神科 心療内科 ( 予 約 制 )	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 古屋昌宏 鬼頭 恆(信大)	中村伸治 古田 康 樋端佑樹 (AMのみ) 古屋昌宏 (第1・3・5のみ)	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 (第1・2・3のみ) 中村敏範 衛藤高明(第1・3・4・5のみ)	中村伸治 (第1・2・3のみ) 長村哲周 樋端佑樹 中村敏範 (第1・3・4のみ) 古屋昌宏	村田志保 中村伸治 古田 康 中村敏範 古屋昌宏	中村伸治 古田 康 樋端佑樹 古屋昌宏
	認知症診療(予約制)	(輪番)	薛 孝太郎	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)
	在宅支援科(予約制)						
小 児 科	午前	信 大 原 敏博	保刈 健 (原 敏博)	原 敏博 (保刈 健)	保刈 健 (原 敏博)	原敏博 又は 保刈健	信 大 (原敏博 又は 保刈健)
	午後	特殊診療(予約)	乳児検診(予約)		慢性疾患(予約)	慢性疾患(予約)	
外 科	一般外科	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	久保直樹	久保直樹	久保直樹
	専門診療			信 大(乳腺) (完全予約制)		信 大(甲状腺)	
呼吸器外科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣	
形成外科 (受付15時30分まで)		安永能周(信大) (13時から診療)					
整形外科	新患受付 (受付10時30分まで)	鎌仲貴之 (受付9時30分まで)	狩野修治	柴田俊一	王子嘉人	(輪 番) (診療開始9時30分から)	(輪 番)
	予 約	最上祐二 王子嘉人 柴田俊一	谷川浩隆 柴田俊一 鎌仲貴之 高橋淳(信大)	最上祐二 王子嘉人 狩野修治	谷川浩隆 狩野修治 鎌仲貴之	谷川浩隆 最上祐二 畑 幸彦(信大)	
皮 膚 科	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之 学童診療(15時～17時) 初診(当日)受付16:30まで	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之
泌 尿 器 科	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	
産 婦 人 科	信 大(予約)	曾根原衛雄			信 大(予約)		
眼 科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ要予約)	太田いづみ (受付10時まで)	今井玲子	
耳 鼻 咽 喉 科 (受付 16 時まで)		信 大 (14時から診療)			信 大 (14時から診療) (第2・4のみ)	信 大	
放 射 線 科				信 大			
麻 酔 科 (受付 11 時まで)	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	
リハビリテーション科	狩野修治	最上祐二 王子嘉人	谷川浩隆 鎌仲貴之	中川真一	柴田俊一		
歯科口腔外科	中嶋 哲 大久保雅基	手術日 (急患対応は要相談)	中嶋 哲 大久保雅基	中嶋 哲 大久保雅基	中嶋 哲 大久保雅基	中嶋 哲 大久保雅基	