



ご自由に
お持ちください

Vol. **46**

2024年 秋号

病院行事

『七夕』

『こだま保育室夏まつり』

本庄児玉病院

さくら

広報誌

院内行事・院内研修

保育だより・マイナ保険証

精神科コラム『進化精神医学から考える心理療法』

作業療法士だより『腰痛予防 Part2』

栄養課～食育～『脂質について Part2』

患者さま手作り作品



院内行事



七夕飾り

待合ホールに毎年、七夕の飾り付けをしています。
今年も待合ホールに取り付けられた笹に、色とりどりの飾りが付けられました。病棟では、患者さんの願い事を聞き取り、スタッフが短冊に書き壁面飾りも作成しています。



こだま保育室 夏まつり

ボランティアの中学生、高校生のお兄さん、お姉さんにお手伝いしてもらいながら、ヨーヨー釣り・ボーリング・水ふうせん・魚釣り・うちわ作りなどを楽しみました。



Notebook

勉強会

当院では、よりよい看護の提供ができるよう、院内研修を行っています。
7, 8, 9月の研修活動の一部を紹介します。

- 7月18日 行動制限最小化の基礎知識と看護の実際
- 7月25日 PPE 着用について
- 8月10日 アンガーマネジメント



研修 アンガーマネジメントより

○怒りを押さえつけたり我慢したりするものではない
○怒りは、適切な方法で発散することも大切
怒る必要がある場合は適切な怒り方ができるように
怒らなくていい事には怒らなくて済むようにしようとする
ことを目指す

アンガーマネジメントとは
相手の感情をコントロールするのではなく、自分の感情と向き合ってコントロールするもの
自分の怒りに振り回されて後悔しないことが大切である

今回学んだ知識を生かし、安心・安全な医療サービスの提供をできるよう務めて参ります。



こだま保育室だより

こだま保育室では毎月製作を行っています。
今回は秋の製作を紹介します。

●かわいい“さんま御膳”

さんまに色をつけたり、指スタンプでご飯にして、画用紙をちぎってみそ汁のお野菜にしてみました。とてもおいしそうに出来ましたね。

●“こだまのトトロ”

絵の具を使って、ぬってみたり、大好きな手形でたくさんのトトロやまっくるくるすけを作りました。こども達も大好きなトトロなので大喜びです。



毎回楽しく製作に
取り組んでいます。



お知らせ

受診の際は マイナ保険証をご利用ください

令和6年12月2日以降、現行の健康保険証の発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。当院ではマイナ保険証の利用をおすすめしております。
受診の際は是非マイナンバーカードをお持ちください。
※ご利用可能時間は、平日午前9時～午後5時までとなっております。

顔認証付きカードリーダー

ココ にあります！



○1F 初診受付：1台



マイナンバーカードの保険証利用登録が
まだの方



利用登録は窓口（カード
リーダー）でできます



はじめに

心理療法は、精神科治療における重要な柱の一つであり、心の病に対処するための多様なアプローチを提供している。しかし、治療技法そのものが治療効果に占める割合は意外に低いとされる。進化精神医学の視点から考えると、心理療法における技法、プラセボ効果、治療者と患者の関係、さらには治療外要因の影響を理解するための新たな洞察が得られる。今回は進化の視点を取り入れながら心理療法について考える。

多様な心理療法と進化的視点

心理療法には200以上の種類が存在するとされるが、それぞれのエビデンスや技法の確立度合いは様々である。現状、最もエビデンスが豊富で、技法が確立しているとされるのは認知行動療法（CBT）である。CBTでは、自動思考とその基盤となる非適応的なスキーマに対してメタ認知を行って修正することを目指す。また、CBTは精神分析や催眠療法などの心理療法では禁忌とされることが多い統合失調症にも有効であるとされている。

一方、精神分析では、転移や自由連想を用いて無意識下にある欲望や葛藤を分析することが主な技法である。また、催眠療法では無意識へアクセスしやすい催眠状態に患者を誘導し被暗示性を高め、その状態で治療者からの暗示や自己暗示を強化することが治療の中心となる。

これらの主要な心理療法の他にも、来談者中心療法、森田療法、臨床動作法、芸術療法、集団療法など、さまざまなアプローチが存在し、それぞれが異なる対象や治療目標に合わせて活用されている。

認知行動療法は、人間が環境に対して柔軟に適応するためのメカニズムと関連している。一方で、精神分析や催眠療法は、無意識や感情の深層にアクセスする技法であり、進化的に培われた深層心理の働きに焦点を当てている。これらの技法は、患者の特定の問題に応じて使い分けることで、より効果的な治療が可能になると考えられる。

意識と無意識

意識と無意識は、情報処理や思考の特性において大きく異なる。意識は、同時に5〜9個程度の情報処理が可能で、順次的かつ論理的に物事を考える。意識的な思考はリニア（直線的）である。また、意識は言語的、分析的に物事を理解し、その解決策を選択して指示を出し、随意的な運動を意識的にコントロールする。こうした意識的な情報処理は、事件や出来事が起こった約0.5秒後に行われる。

一方、無意識は230万もの情報を同時に処理することができるとされ、直感的かつ連想的に思考が展開される。無意識は自動制御的な側面を持ち、感情や原体験に基づく反応が特徴である。睡眠中や夢の中で、不随意的な運動が無意識的に起こり、無意識は記憶の宝庫であり、問題を解決し結果を自然に実現する力がある。また、無意識的な思考は非言語的であり、総合的に物事を捉える。無意識の情報処理は、イベントが意識化される前にリアルタイムで進行する。

このように、意識はより限定的で順序立った情報処理を行う一方、無意識は膨大な情報を同時に処理し、直感的かつ自動的に反応するという違いがある。それぞれが

異なる役割を持ちながら個人の行動や学習、問題解決に貢献している。

意識と無意識の進化的役割

意識と無意識は、進化の過程で異なる役割を担ってきた。意識は、限定的な情報処理を順次的に行う能力であり、直線的な思考を促す。一方、無意識は大量の情報を同時に処理し、直感や感情に基づく反応を引き起こす。進化的には、無意識の反応が生存に直結する場面が多く、現代においても無意識の力が治療に大きな役割を果たしている。

無意識の力は、例えばプラセボ効果や催眠療法、自己暗示の中で顕著に現れる。膨大な情報を処理し、身体的な反応を引き起こす無意識の働きを活用することで、心理療法はさらに効果を高めることができる。

心理療法における技法の影響

心理療法において、認知行動療法や催眠療法などの各技法が最も重要な要素であると考えられがちだが、ランバートら（1999）による研究では、技法そのものが治療効果に与える影響は15%程度に過ぎないとされている。

この点から治療技法はあくまで一つの手段に過ぎず、治療全体の効果における影響力は限定的であることが理解できる。患者個々の状況や環境に応じた多様なアプローチが必要である。

プラセボ効果と期待

プラセボ効果も、心理療法における重要な要素である。プラセボ効果は、技法と同様に治療効果に対して1

5%程度の影響を持つとされている。患者や治療者が治療に対してどれほどの期待や信念を抱いているかが、治療効果を大きく左右する。

進化の過程で、人間は仲間の支持や助けを得ることで生存率を高めてきた。そのため、治療における期待や信念も同様に、社会的な絆や支えが強い回復効果をもたらす。

プラセボ効果の科学的背景

プラセボ効果は、心身のさまざまな疾病の治療や予後に効果があり、特に不安、不眠、うつなどの精神科領域においてその影響は大きい。製薬会社は治療効果の評価において、プラセボ効果の存在に苦労しているほどである。また、疼痛や麻痺、パーキンソン病の症状など、多様な病態に対してもプラセボ効果は大きく現れる。医師や患者が治療に対してどれほどの確信を持っているかがプラセボ効果に影響を与え、さらに副作用や侵襲が大きいと見込まれる治療やいわゆる「活性偽薬」ではその効果がより強まる。

副作用についての説明自体が副作用を増やす可能性もあるが、説明の仕方でその影響を軽減することができる。また、プラセボ効果には個人差があり、地域や文化によっても違いが見られることが指摘されている。さらに患者にプラセボだと説明した上で投与した場合でも、効果が得られるというエビデンスも存在している。

プラセボ効果は運動機能の向上や術後の経過、さらには寿命にまで影響を与えることがある。ただ、プラセボを用いることには倫理的問題が伴うため、使用には慎重な配慮が必要となる。こうしたことから、プラセボ効

課は物理的な治療だけでなく、心理的および文化的な要因も絡む非常に複雑な現象であり、その理解と活用にはさらなる検証が求められる。

治療者と患者の関係

治療効果の約30%は、治療者と患者の関係によるものである。人間は進化の過程で、協力関係を築くことで生存の可能性を高めてきた。したがって、治療においても、治療者と患者の間に信頼関係が築かれている場合、治療の効果は最大化される。

この信頼関係がなければ、いかに優れた技法や期待があっても、治療効果は大幅に減少する可能性がある。

治療外要因の影響

治療効果において最も大きな割合を占めるのが、実は治療外要因である。治療効果の約40%は、治療者の介入とは無関係な要因によって決定される。これは、患者自身の自己回復力や自然治癒力、さらには周囲の環境やサポート体制などの外的要因が大きく影響していることを意味する。

人間は、環境に適応し、自然回復力を活かして生存してきた。たとえば、支えてくれる家族や友人の存在、安定した環境などが、患者の回復に強い影響を与える。これは、進化の過程で外部環境に適応し、そこから得られる支援やサポートを最大限に活用してきた結果である。

心理療法における言語の役割

人類社会は、認知革命以降、言語による概念の共有が非常に重要な役割を果たすようになった。現代医療が発

展する以前は、変性意識を利用した治療や自然治癒力、自己回復力に依存していたが、文明が進むにつれ、人々は無意識よりも言語的な「意識」に強く影響を受けるようになった。言語は、他者からの指示や、自分自身の理性を用いた感情や行動のコントロールに大きな力を持っている。

言葉は意識と無意識の両方にポジティブな影響を与え、プラセボ効果や催眠、自己暗示を通じてその作用が増幅される。これにより、言語的な心理療法が意識と無意識に対して有効であることがわかる。

おわりに

進化精神医学の視点を通じて考えると、心理療法の成功は単に技法の有効性に依存するものではないことが明らかである。プラセボ効果、治療者と患者の関係、そして治療外要因といった、進化の過程で人間が形成してきた多様な要因が、治療効果に強く影響を与える。

治療者は、患者との信頼関係を築き、期待や信念を共有することが重要であり、また、患者自身の環境や生活習慣を考慮することで、治療効果を最大化することができる。

進化的視点を取り入れることで、現代の心理療法はより深みを増した効果的な治療を提供できるとものと考え

院長 高野 寛



前回の夏号では、腰痛予防 Part 1 として身体の仕組みをお話しさせていただきました。今回は、腰痛の種類についてお話しさせていただきます。

【参考文献 別冊 NHK きょうの健康 腰痛は、タイプ別ちょこっと運動で治す！スポーツ・健康づくりの指導に役立つ姿勢と動きの「なぜ」がわかる本 土屋真人著】



2. 腰痛の種類

ここでは腰痛の主な種類をいくつか挙げてみます。まず前述した脊柱の椎骨と椎骨の間にあるクッションの役割を果たす椎間板が突出してしまう「椎間板ヘルニア」、椎骨の中の空間に通っている神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」、椎間板が潰れて骨同士がぶつかり骨にとげができる「変形性腰椎症」、腰の骨がずれる「腰椎すべり症」、「腰の骨が押しつぶされる」「腰椎圧迫骨折」等が挙げられます。これらは CT やエックス線検査で原因が特定できる腰痛です。それ以外に画像検査では写らない微細な組織の損傷や筋肉の炎症があげられます。俗にいうギックリ腰はこの筋の損傷が由来の筋・筋膜性腰痛になります。また、今まで挙げた具体的な要因以外に不安やストレスといった精神的要因も画像検査では特定できない腰痛として心因性腰痛が挙げられます。

良い機会ですので、試しに自身の腰痛がストレスと関係をしているのかチェックしてみましょう。以下の 10 個の質問に答えてみてください。

BS-POP 患者用

質問項目	回答と点数		
1. 泣きなくなったり、泣いたりすることがありますか？	1. いいえ	2. ときどき	3. ほとんどいつも
2. いつもみじめで気持ちが浮かばないですか？	1. いいえ	2. ときどき	3. ほとんどいつも
3. いつも緊張してイライラしていますか？	1. いいえ	2. ときどき	3. ほとんどいつも
4. ちょっとしたことが癪にさわって腹が立ちますか？	1. いいえ	2. ときどき	3. ほとんどいつも
5. 食欲は普通ですか？	3. いいえ	2. ときどきなくなる	1. ふつう
6. 1日のなかでは、朝方が気分がよいですか？	3. いいえ	2. ときどき	1. ほとんどいつも
7. なんとなく疲れますか？	1. いいえ	2. ときどき	3. ほとんどいつも
8. いつもとかわりなく仕事ができますか？	3. いいえ	2. ときどきやれなくなる	1. やれる
9. 睡眠に満足できますか？	3. いいえ	2. ときどき満足できない	1. 満足できる
10. 痛み以外の理由で寝つきが悪いですか？	1. いいえ	2. ときどき寝つきが悪い	3. ほとんどいつも

あなたの合計は 点です。

それぞれ回答した項目の数字を合計してみてください。点数が高いほどストレスが大きく、15 点以上の場合にはストレスが腰痛の一因となっている可能性が高いといえます。なぜ、ストレスから腰痛が発症するのかというと、ストレスにより筋肉が休むことなく過緊張状態になります。過度の緊張状態に陥ると、筋肉が正しく使えなくなることが多くなります。ストレスが続き、繰り返し誤った筋肉の使い方を続けると一部の筋肉への負担が増大し、身体的な痛み（腰痛）を訴えるようになります。

色々な原因の腰痛があるということが分かったところで、次は自身の腰痛のタイプを紹介したいところですが、...

紙面の都合上、続きは次回 Part3 をご覧下さい。

「食育」 脂質 について Part 2

前回は脂質とは何か、脂質の種類について説明しましたが、今回は脂質を1日にどれくらい摂取すればいいのかについてお話ししたいと思います。

1日にどれくらいの脂質を摂取すればいいの？

脂質の1日の摂取目標量は1日に必要なエネルギー量の20～30%とされています。また、日本人の食事摂取基準（2020年版）では「飽和脂肪酸」の目標量、「n-3系脂肪酸」、「n-6系脂肪酸」の目安量も定められています。（表1）

表1：脂質の食事摂取基準

年齢	脂質 (%エネルギー)	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	n-3系脂肪酸 (g/日)		n-6系脂肪酸 (g/日)	
	男性・女性	男性・女性	男性	女性	男性	女性
	目標量	目標量	目安量	目安量	目安量	目安量
1～2（歳）	20～30	10以下	0.7	0.8	4	4
3～5（歳）	20～30	10以下	1.1	1.0	6	6
6～7（歳）	20～30	10以下	1.5	1.3	8	7
8～9（歳）	20～30	10以下	1.5	1.3	8	7
10～11（歳）	20～30	10以下	1.6	1.6	10	8
12～14（歳）	20～30	10以下	1.9	1.6	11	9
15～17（歳）	20～30	8以下	2.1	1.6	13	9
18～29（歳）	20～30	7以下	2.0	1.6	11	8
30～49（歳）	20～30	7以下	2.0	1.6	10	8
50～64（歳）	20～30	7以下	2.2	1.9	10	8
65～74（歳）	20～30	7以下	2.2	2.0	9	8
75以上（歳）	20～30	7以下	2.1	1.8	8	7

日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考に作表

目標量とは・・・生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量
目安量とは・・・ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量

ご自身の1日の摂取目標量（脂質）を求められるスペースを下に設けましたのでご活用下さい。摂取目標量を求める際、1日に必要なエネルギー量が分からない方は、2022年夏号（vol37号）で紹介しているのでそちらをご確認ください。

・実際に1日の摂取目標量を求めてみよう

1日に必要なエネルギー量

1日に必要なエネルギー量の20～30%

① kcal × 0.2～0.3 = kcal ～ kcal

1日に必要なエネルギー量の20～30%

② kcal ～ kcal ÷ 9 = g ～ g

次回は、脂質を過剰に摂取した場合、不足した場合のリスクについて説明したいと思います。

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します

基本方針

- 1・私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2・私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3・私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4・常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5・私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

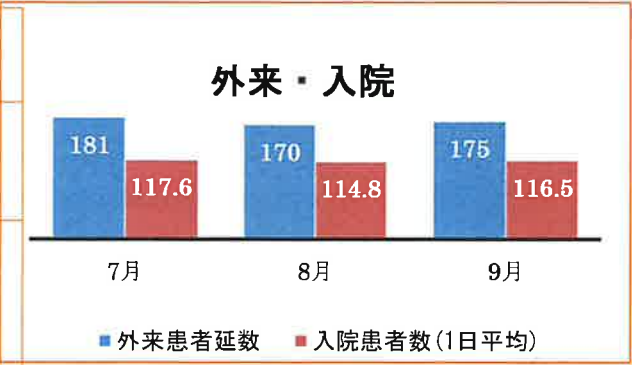
患者さまの権利

- 当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
 - ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
 - ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
 - ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
 - ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
 - ・診療情報を知る権利があります。
 - ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
 - ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。
- 患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

外来診療担当医

外来患者延数・入院患者数

	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷



— 診療科目 —
 精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:00
 TEL 0495-73-1611
 FAX 0495-73-1616
 休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)
 入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。



編集発行
 2024年10月
 医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院
 広報誌グループ
 〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720
 TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

交通案内
 電車を利用される方
 ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
 ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分
 バスを利用される方
 ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分
 車を利用される方
 関越自動車道「本庄児玉 I.C.」より約15分
 無料駐車場 20台完備