



発行所：中部労災病院

〒455 - 8530

名古屋市港区港明 1-10-6

TEL 052 - 652 - 5511

FAX 052 - 653 - 3533

<http://www.chubuh.rofuku.go.jp/>

“ こども生活習慣病とその予防 ”

最近、子供の肥満が増加しています。肥満は、高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病をまねくため、小児期のうちから肥満を解消し、生活習慣病を予防することが大切です。しかし、当地区はこの生活習慣病の予防についての関心が薄い保護者が多いようで、当小児科を受診する児の中には、不規則な食生活や過食、遊びはテレビゲームやファミコンばかりで慢性的な運動不足などによる肥満が目立つようになりました。

そのため今回、夏休みを利用して、肥満小児の教育入院を行いました。医師、看護師に加え、管理栄養士、理学療法士の先生方にもお願いして、合併症の検査、子供達向けの生活習慣病の教室、咀嚼の指導、栄養バランスのよい食事や適切なおやつを選択法の実習、子供達が楽しみながらできる運動など、肥満を解消し健康的な生活を送るための指導を行いました。好評のうちに終了し、児と保護者ともに生活習慣病について意識向上が見られました。

入院で学んだことを継続するのが大切と思いますが、従来の教育入院は、退院後個別指導となっていたため、はりあいもなく来院が途絶えがちになりリバウンドも多くなりがちでした。そこで、うまく継続指導する機会はと考へ、下記のような内容で月一回くらいで定期的に生活習慣病予防教室を開いていきたいと考えています。(入院に比べ負担が少ないため参加しやすくなると思います。)



現在、予約受付中です。

詳しくは小児科スタッフにご相談ください。

小児科外来(内線256)

『こども生活習慣病予防教室のご案内』

<開催期間>

平成14年10月から15年3月まで
月1回(第2または第3金曜日)午後3時
30分から約1時間開催する予定です。

<対象>

小学1年～中学3年の肥満小児と
その保護者様。
毎回、こどもたちは運動を行う予定です。

心療内科とは

～診療について～

心でおきる身体の病即ち、「心身症」や心理的影響の強い「ストレス病」を診断し、治療する診療科です。

「精神科(神経科)」は精神病やノイローゼなど脳や心の疾患の診療科であり、精神保健法に基づき“精神科医”が担当しています。

「神経内科」は、臓器別の診療科の一つであり、脳卒中やパーキンソン病などの神経疾患を診る診療科で、本来心の問題は扱いません。精神分裂病やそううつ病、抑うつ神経症、心気症、アルコールや薬物の中毒、自殺未遂、自傷他害の恐れのある方は、精神科の領域です。

～新患予約について～

初診患者さんには約1時間かけてお話しを聞いているため、新患は完全予約制とさせていただきます。受診者の動機が特に重要となる診療科ですので、受診者本人から直接ご連絡頂けると幸いです。

(*新患予約受付 平日 15時～17時)

～入院について～

心療内科は5病床ありますが、内科との混合病棟です。入院をご紹介して頂く場合は、自由に行動可能な内科病棟に適する症例とさせていただきます。

<心療内科の代表的な疾患>

自律神経失調症、更年期障害、不眠症、肩こり、めまい、頭痛、痙性斜頸、書痙、むちうち症、咽喉頭異常感症、気管支喘息、過換気症候群、高血圧症、低血圧症、

パニック障害、過敏性腸症候群、心因性嘔吐症、胃・十二指腸潰瘍、摂食障害(思春期やせ症、過食症)、慢性の痛み(慢性関節リウマチ)、円形脱毛症 等。

自律訓練法(Autogenic Training:AT)とは

心療内科の代表的な心身医学療法の一つです。健全な身体をつくるために“身体から心”へと働きかける方法の一つが自律訓練法です。

身体がリラクゼーションを覚えると、精神的にも自然にリラックスします。そのリラクゼーションの状態を自分自身で作ってゆくのが自律訓練法です。

当科では、10～15人の集団で自律訓練法を施行しています。(右写真)

訓練期間は週1回ずつ月曜もしくは水曜の午後で、2ヶ月間の計8回です。



～ A T 導入疾患 ～

図1の仮面うつ病、うつ病は、本来自律訓練法禁忌の疾患です。しかし、当科では専門医(自律訓練法指導医)の指導のもと、うつ状態の寛解期に対し、再発予防の為に施行しています。



PD:パニック・ディスオーダー
GAD:全般的不安障害

図1 A T 導入疾患の内訳(上位7疾患)

～ 集団 A T 効果判定 ～

向精神薬の有無と自覚症状の有無により、集団自律訓練法の効果を判定しました。自律訓練法で何らかの効果が認められたのは全体の74.6%でした(図2)。

A Tを習得すれば、軽い安定剤や睡眠薬と同程度の効果を上げることができ、薬物の減量・離脱に効果的です。漫然と長期に用いながら抗不安薬や睡眠導入剤の減量・中止に役に立つ治療法です。

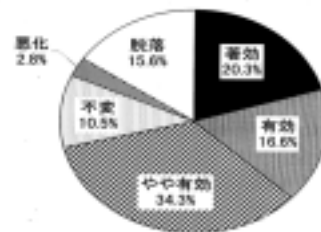


図2 効果判定別の症例数

<お願い>

当科の自律訓練法は、疾病をもつ患者さんを対象としているので、当科の患者さんに限ります。他院通院中の方はお受けできませんのでご了承下さい。

外来受診後に医師の判断で予約をお取りしています。集団A Tにつきましては、ご開業の先生方に対して、随時見学を受け入れています。

当科は、「名古屋心身医学研究会」、「東海臨床ストレス研究会」の事務局をしております。

心身医学にご興味のある先生方は、当科にご一報(FAX)して頂きましたら、ご案内を送付いたします。

関連書籍

- * 「心でおきる身体の病」
芦原 睦 (講談社ブルーバックス)
- * 「心療内科がわかる本」
芦原 睦 (法研)
- * 「新版 自律訓練法」
佐々木 雄二 (ゴマブックス)

心療内科スタッフ：芦原 睦部長、吉原一文医師、中橋幸代医師(以上常勤)
加藤真二医師、石川浩二医師、大竹智子医師(以上非常勤)
佐田彰見臨床心理士、山田恵美産業カウンセラー、他心理士6名

心療内科外来 直通電話:052-652-5749 専用FAX:052-652-5543

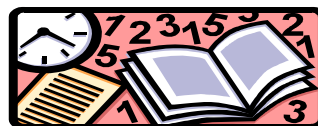
病診連携室の体制充実！

当院の病診連携室では、専任の事務員を配置し、病診連携及び産業保健連携システムのそれぞれの登録医の先生方と当院との連携を図っているところですが、登録医の先生方からは、幾度となく当院の対応不十分等についてご指摘をいただいております。

このことから、特に患者様の状況等の問い合わせに対し、より適切に、より迅速に対応するために、10月1日から病診連携室に外来看護師長を配置いたしました。

さらに、登録医の先生方からの声をお聞きしつつ、当院からの情報の発信等を目的として、当院の医師と外来看護師長等がチームを組んで、登録医の先生方を訪問する事も始めました。

連携システムに関するご意見、ご要望のほかが不明な点がありましたら、病診連携室（内線540）までご連絡頂けますと幸いです。



外来診療

小児科外来・・・午後は予約制で再診のみ



午前	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1診	山田部長	立松医師	山田部長	立松医師	山田部長
2診	糸見医師				
3診	鈴木医師	糸見医師	鈴木医師	糸見医師	立松医師
午後	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1診	山田部長 (予防接種)	山田部長 (アレルギー)	鈴木医師 (乳児健診)	立松医師 (低身長、内分泌、糖尿病)	鈴木医師 (乳児健診)
2診		糸見医師 (予防接種)	糸見医師 (乳児健診)		
3診	糸見医師 (予防接種)		立松医師 (乳児健診)	鈴木医師 (アレルギー)	糸見医師 (乳児健診)

心療内科外来・・・予約制(午前中のみ)



午前	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1診	加藤医師 (消化器)	芦原部長 (リウマチ・膠原病)	石川医師 (職場ストレス)	芦原部長	交替制 (予約新患)
2診	大竹医師 (感染症・膠原病)	中橋医師	中橋医師	吉原医師	吉原医師