

公益社団法人岐阜病院 広報誌

まごころ

『まごころ』は、公益社団法人岐阜病院の広報誌です。



病院理念

私たちは、真心をこめて医療福祉サービスを提供します。

第15号

トラウマ（心的外傷）について



❏ トラウマ（心的外傷）とは

日常生活の中では、様々な出来事やトラブルが起こります。ちょっとした問題なら、普段の対処法で乗り越えられますが、強い恐怖感や何もできなかったという無力感を伴う体験はトラウマとなることがあります。

❏ トラウマの原因となるできごと

自然災害・人為災害・こどもの虐待・暴力犯罪被害・非常に近い人の命に関わる様な出来事の目撃・重大事故・レイプなどの性被害・重い病気や火傷などの苦痛を伴う治療・非常に大切な人の死 など。

❏ トラウマの後に起こってくる「よくある反応」

- **恐怖と不安**:危険な目にあっているとき、普通に自然に起こるものです。トラウマのできごとが終わったあとでも、長い間不安がつづく人もたくさんいます。不安は、時には何の前触れもなく起きてくることもあります。
- **トラウマを再び体験すること**:トラウマにあった人がトラウマのできごとを再び体験するのはよくあることです。たとえば、トラウマについて考えたくないのに考えてしまったり、それを振り払えないこともあるでしょう。中にはフラッシュバックを経験したり、トラウマがもう一回起こっているような、ありありとしたイメージを経験する人もいます。悪夢もよく起こります。
- **覚醒が高まること**:びくびくしたり、そわそわしたり、ふるえたり、おどろきやすくなったり、集中できなかつたり、眠りにくくなります。覚醒が続くと、特に眠りが浅いときには、我慢が効かなくなったりイライラしたりすることもあります。危険に対するもうひとつの反応はフリーズ(凍りつき)で、たとえば自動車のライトに照らされた猫や鹿のように凍りつきます。
- **回避**:多いのはトラウマを思い出す状況を避けることです。トラウマと直接に関係のない状況を避けることもあります。別の方法としては、不快な気持ちを減らすためにつらいことを考えたり感じたりしないようにすることもあります。この方法に頼りすぎると、感情が麻痺してしまい、恐怖だけではなく、心地よさとか、人を愛する気持ちも感じられなくなります。ときにはトラウマの一部が思い出せなくなることもあります。
- **怒りやいらいら**:トラウマを受けた人の多くは、怒りっぽくなったり、イライラしていると感じます。もともとあまり怒らなかった人は、こうした自分の変化を怖いと思うかもしれません。
- **自分を責める、自分が恥ずかしいと思う**:トラウマを受けると、自分を責めたり、自分が恥ずかしいと思うことがよくあります。生き残るためにやったことや、あえてやらなかったことについて、それが自分の落ち度だと思う人が多くいます。
- **悲しむことと落ち込むこと**:トラウマに対する反応として、嘆き悲しむことや落ち込むこと、楽しみや喜びを失うこともよく起こります。

- **自己イメージや周りの世界に対する見方の変化**:トラウマを受けた後、自己イメージやまわりの世界に対する見方がしばしば否定的に変化します。「こんな目に遭う自分はダメな人間だ」と思ったり、他人を否定的に見るようになり、誰も信じられなくなることもよく起こります。
- **性的関係**:トラウマを体験すると、性的な関係にも影響が及びます。多くの人は、そういう気持ちになれなかったり、実際に性的な関係を持ちにくくなります。
- **アルコールや薬物**:トラウマを受けた後、アルコールや薬物の摂取量が増える人もいます。それは回復を遅らせかねませんし、摂取そのものが問題となることもあります。

以上のような症状は、生活面での困り事(安全な場所がない、生活できる場所がない、食べ物が無い、水が出ない、など)が解決され、社会的サポート(周囲の親しい人の理解と支援)があれば、多くは専門的治療をしなくても、個人差はありますが数日～数週間で回復していきます。

1-2ヶ月以上たっても、上記の症状が続き生活の不都合が生じている場合や、不眠・不安や恐怖感が強い場合、暴力や破壊的行動がひどい場合、自分を傷つける行動や自殺のおそれがある場合、アルコール・薬物乱用が存在する場合、もともと精神疾患が存在する場合などは、医療機関や専門機関で相談しましょう。

地域連携室のご紹介

こんにちは。4月より地域連携室に配属になりました看護師の高木と申します。今回は当院の地域連携室についてご紹介させていただきます。

地域連携室では、地域住民の皆様によりよい精神科医療サービスをご利用いただくために、医療機関や福祉施設、行政との連携・調整を行っています。また、多様なご相談、お問い合わせに対応できるよう、精神保健福祉士に加え、看護師も配置されております。

具体的な業務内容は、①紹介患者様の受け入れ②受診相談、受診予約③研修会企画・開催④施設見学会などの広報活動などを行っております。

“気分が優れずに休息したい”“本人や家族の精神的な問題で受診したい”とお考えの方には、スムーズに受診していただけるように受診予約をお取りいたします。また“受診はしたいがどんなところかわからず不安”とお考えの方には、当院についてご説明いたします。

このほか、皆様のニーズをお聞きし、最適な方法で、迅速に医療サービスを提供できるように努力してまいります。ぜひ、お気軽にご利用ください。



左より
高木看護師、岩田看護師、安楽副院長、吉田精神保健福祉士、五十嵐精神保健福祉士

院内のご案内 新入職員紹介（医師）



大西孝昌 医師

1日でも早く仕事を覚えられるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



石田るい子 医師

昨年度までは、後期研修医として名古屋市立大学病院精神科に勤務していましたが、今年度から晴れて常勤として勤務させていただくこととなりました。まだまだ若輩で御迷惑をおかけすることばかりだとは思いますが、1日でも早く業務に慣れることができるように頑張りたいと思います。皆様、御指導の程、よろしくお願い致します。



置村杏奈 医師

もともと理学系大学院で神経細胞の研究に携わっていましたが、発達障害の研究がしたいと思い、医学部に編入学し、小児病院での研修を経て、精神科医となりました。今は研究者よりも研究的な臨床家になることを目指しており、興味の対象も発達障害に限らず、てんかん類似病態と精神症状の関係にシフトしています。岐阜病院のような、中規模で小回りのきく、検査機器がそろった、やや公的な単科病院で精神科医をさせてもらえるのは天職だなあと、このような私を雇っていただいていることを感謝しております。ご迷惑をおかけすることも、多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



禁煙についてのお願い

患者さまの健康管理や周りの方々の健康管理に配慮して、平成26年4月1日より「全館禁煙」となりました。

名鉄岐阜駅からお越しの場合

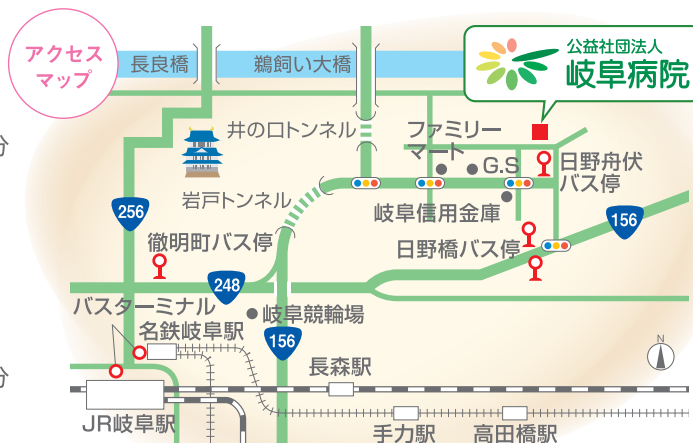
■ 岐阜バスターミナル Dのりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 19分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線（日野西行） 21分「日野舟伏」下車 徒歩5分

JR岐阜駅からお越しの場合

■ JR岐阜駅 14番のりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 17分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線（日野西行） 19分「日野舟伏」下車 徒歩5分



■ 外来担当表

	月	火	水	木	金
一 診	淡路	石井	安楽	淡路	鈴木
二 診	宮崎	勝	吉田	深尾(希)	安楽
三 診	初診	初診	初診	初診	初診
四 診	渡邊	吉田	南谷	山本	勝
五 診	平野	平野	渡邊	石田	柳澤
六 診	石田		柳澤	堀部	山田
午後療	宮崎 13:00~15:00	須磨 13:00~15:30		堀部 13:00~15:00	柳澤 13:00~15:00

公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

平成27年5月20日発行
〒500-8211
岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号
☎058-245-8171
FAX 058-246-6824
<http://www.shadan-gifu.or.jp>

初診の予約が可能になりました。
お電話でお問い合わせください。

編集後記

新年度を迎え、当院にもたくさんの新人が入職しました。多くの希望と少しの不安が入り混じった笑顔がとても新鮮です。そんな新人職員に負けないようにフレッシュな気持ちで仕事に取り組んでいこうと思います。

広報委員