

いのちの停車場



●映画情報

監督：成島 出
脚本：平松 恵美子
製作：岡田 裕介
原作：南 杏子「いのちの停車場」
(幻冬舎文庫)
配給：東映
公開：2021年5月21日
キャスト：吉永小百合、松坂桃李、
広瀬すず、西田敏行、
小池栄子、泉谷しげる、
みなみらんぼう、
田中泯 など



限りある時間をどう過ごすか？
家族との愛といのちの輝きに、
あなたはきっと涙する

●ストーリー

東京の救命救急センターで働いていた医師・白石咲和子（吉永小百合）は、ある事件の責任をとって退職し、実家の金沢に帰郷する。これまでひたむきに仕事に取り組んできた咲和子にとっては人生の分岐。久々に再開した父（田中泯）と暮らし、触れ合いながら「まほろば診療所」で在宅医として再出発する。様々な事情から在宅医療を選択し、治療困難な患者たちと出会う中で、咲和子は「まほろば」の一員として、その人らしい生き方を、患者やその家族とともに考えるようになってゆく。生きる力を照らし出す「まほろば」で自分の居場所を見つけ出す咲和子。その時、父が病に倒れ…。父はどうすることもできない痛み、あることを咲和子に頼もうとしていた…。



現場医師による医療小説を映画化!!

原作は現役医師・南杏子が2020年に発表した同名小説。医師だからこそ描写できる医療現場の臨場感、安楽死などのテーマに深く切り込み、話題となった小説を「八日目の蟬」の成島出監督が映画化。豪華キャストが織りなす人間ドラマを繊細に映し出します。

●みどころ ご紹介

本作は、現代医療制度の問題点、尊厳死、安楽死などの医療制度のタブーに向き合う医師、患者、家族を描いたヒューマン医療ドラマです。主演を務める吉永小百合さんは何100本もの映画に出演しています。今回、医師役を演じるのが初めてとのこと。医療の最前線で働く現役の医師から医療指導を受け撮影をしています。初の医師役でどんな演技をするのか、みどころです。

(広報委員会：見上貴之)



あおぞらクリニックは、おかげさまで開設7年目になりました。
今後も地域のメンタルヘルスを向上させるため頑張っまいります。

2021年4月の通院患者の状況

～19歳	20～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80歳～	総 計
72人	89	90	95	108	129	152	91	826
8.7%	10.8	10.9	11.5	13.1	15.6	18.4	11.0	100.0

主要疾患	人数	%
F0 (認知症、せん妄)	177	21.4
F1 (アルコール依存症・中毒性疾患)	14	1.7
F2 (統合失調症、妄想性障害)	118	14.3
F3 (気分障害)	170	20.6
F4 (神経症性障害、身体表現性障害)	218	26.4
F5 (生理的障害、行動症候群)	19	2.3
F6 (成人の人格及び行動の障害)	15	1.8
F7 (知的障害)	39	4.7
F8 (心理的発達の障害)	21	2.5
F9 (小児期・青年期に発症する行動障害)	35	4.2

幅広く各年代層の方々に利用していただいています。70歳台以上の方は「認知症」の進行予防や心理行動症状(妄想や興奮など)での受診が多いですが、「高齢者うつ」の方も見られます。それ以下の年代の方は、職場や家庭での環境不適応・ストレスが原因の気分障害(意欲低下・悲哀感)や身体表現性障害(胸つまり感・めまい・吐き気・頭痛など)、睡眠障害などやパニック障害などの症状で受診されています。適切な服薬治療と休養・生活の助言などにより、早期に改善される方がほとんどです。

クリニックでは、「治療のゴール」を共有しながら根本的な治癒を目指しています。

心療内科・精神科の病気や状態での治療は、治るまで少し時間がかかることが多いです。では、「治る」ということは、どういう状態になることでしょうか？それは、もちろん「薬を服用しなくても症状が出現しないで、病状が出る以前の状態に回復すること」です。それが治療のゴールです。

ところが、薬を服用すると症状が収まることで、いつまでも薬から離れられなくなってしまったり、「薬を出してください。無いと困ります!」と強硬に要求される方がおられます。一部の病気は再発予防のために最少量の薬を服用し続けなければならない場合がありますが、多くの場合は症状が収まってきたら時間をかけて減量して最終的には服薬を中止できるようにしていくことが適切な治療です。少しでも不安が出るとすぐに頓服に頼ろうとして「症状がでてから服用しましょう」と助言されたり、自称不眠症で受診されて「睡眠剤をください!」と要望され、不規則な生活習慣の見直しから指導され、結局睡眠剤をもらうという要求が叶わなくて不満に思われる方もおられます。抗不安薬や睡眠剤は、一時的に症状をカバーしてくれますが、薬を服用するだけでは治療のゴールに行きつけません。自分の考え方や捉え方を修正することや環境を整理したり生活習慣を変えるなどの自己努力も必要なので、それをお手伝いするのも我々の役割だと思っています。その場しのぎの対応ではなく、根本的な治癒を目指しましょう。

あおぞらクリニックの治療方針

薬物療法(お薬の処方)の他に、精神療法(生活習慣や考え方・捉え方のアドバイス)を行っています。

症状の程度や辛さをお話しいただき、生活全般の改善や、抱えているストレスの対処法、より有利に考えていく方法などをアドバイスし一緒に考えていくことで、自己治癒力を引き出していくように助力しています。特に睡眠障害(いわゆる不眠症)には、これらが有効で不可欠です。

お薬は、有害な作用を避けて、ひとりひとりに合わせた「最低限で適切な量」で治療いたします。

心療内科・精神科で処方する薬剤の中には、依存性(止められなくなる)や耐性(効かなくなる)になりやすい薬があります。それらの薬の処方は極力避けて安全な使用をいたします。またやむを得ず使用する場合も最低量で短期間にするなどの工夫をしています。

これまで有害性の生じる危険が高い薬(例えば「デパス」や睡眠剤)を長期に使用されている方の、「薬の減量・薬からの離脱」や「他の薬への転換」をお手伝いします。

初診の方の予約は最優先で診察いたします。

辛い症状で毎日を過ごされている方々を、何週間も先の予約でお待たせすることは避けています。

通常ではお待たせしても1週間以内に診察できるよう努めています。(年末年始やGW前後は混雑するため2週間ほどかかることがあります。)予約のお電話で症状の辛さをお聞かせください。

受診曜日が変わり、医師が変わっても、同じ治療方針でおこないます。

電子カルテで患者さんの情報を一元管理していますので、ご都合でいつもと違う曜日受診で違う医師の診察になっても、同じ治療方針を共有して対応しています。ご安心ください。

心療内科・精神科の医師



千葉 潜 Dr



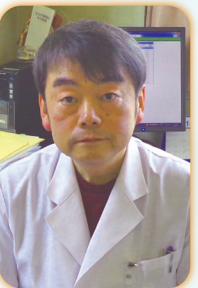
馬渡 Dr



金 Dr



深澤 Dr



田名部 Dr



千葉 良 Dr
(児童)

公認心理師による心理テスト・カウンセリング

医師の指示のもと、公認心理師(国家資格者)が、各種心理検査やカウンセリングを行っています。専門的技術・客観的指標を用いて、状況や課題の整理、問題にどのように対応していくか、より良い方法が見つかるよう、一緒に考え、サポートします。



公認心理師



公認心理師

訪問看護

看護師が医師の指示で、日時を打ち合わせてご自宅訪問させていただきます。ご様子を確認し服薬管理などのお手伝いなどを致します。医療保険で行いますので、ケアマネとの相談はいりません。

特に認知症の方の
長期処方に便利です。



看護師

デイケア&ショートケア

生活習慣を活性化させ元気に暮らすための各種トレーニングを、専門職である作業療法士と看護師のもとで行なっています。また病気についての理解を深め、自己管理の力をつける勉強や、体力づくりとして体操や転倒予防運動などを行い、認知症進行予防のプログラムも実施しています。



デイケア

9:30～15:30(昼食付)

ショートケア

9:30～12:30・12:30～15:30の
どちらか。

通院リハビリですので介護保険や介護プランは関係ありません。
自立支援医療制度の利用で費用補助があります。(病名によります)



作業療法士
認知症ケア専門士



看護師

見学や体験利用も出来ますので受付にお申し出ください。

あおぞらクリニックからのお知らせ

内科専門医が診察を開始しました。

あおぞらクリニックに、待望の内科専門医が来られました。

坂田 優(さかた ゆう) 医師

前：三沢市立三沢病院長

1999年～2021年3月まで、三沢市立三沢病院で内科専門医として診療に従事するかたわら、病院長・事業管理者として病院の発展に努めてこられました。このたびあおぞらクリニックで診療に従事することになりました。

経歴

1973	弘前大学医学部卒業
1985	大学附属病院第一内科講師
同年	米国メイヨークリニック留学
1992	大学附属病院第一内科助教授
1994	県立中央病院消化器内科部長
1998	弘前大学医学部臨床教授
1999	三沢市立三沢病院病院長
2013	三沢病院事業管理者兼務
2021	三沢市立三沢病院退任
	あおぞらクリニック 着任

診療日

月曜・火曜・水曜

9:00～13:00・14:00～17:00

初診の方はできるだけ午前中にお越しください。



新規受診、デイケアの利用など、お気軽にお問い合わせください。

TEL 0176-58-0909

施設名称	あおぞらクリニック
住所	〒033-0001 青森県三沢市中央町4丁目1-2
診療科	心療内科・精神科・内科
診療受付時間	9:00～12:30 13:30～17:45
診療日	月曜 火曜 水曜 木曜 金曜





少子高齢化が進む日本では、高齢者特有の病気が増えつつあります。「高齢者うつ」もその一つです。高齢者うつは認知症と間違われるケースが多いため、周囲の人がなかなか気付かず、知らないうちに症状が進行してしまうことがあります。

原因

環境的要因と心理的要因の2つが主な原因となり発症が多いと言われています。

具体的な例

環境的要因：定年退職した、子供が独立した、夢中になれる趣味がないなど…

心理的要因：配偶者が亡くなった、病気の悪化や不安、悪口を言われた、老化に伴う体力や身体の衰えなど…



高齢者うつと認知症の特徴

認知症

認知症の主な症状は、物忘れや記憶障害です。自分でも気付かないうちに発症し始め、数年かけてゆっくり症状が進行していきます。

うつ病

うつ病は発症前に何らかのきっかけ（配偶者との離別などの大きなストレス等）がある場合が多いです。そのきっかけを境に、睡眠障害や食欲低下、頭痛や吐き気などの体調不良を訴え始め、好きなことにも興味を示さなくなり、自宅に引きこもりがちになる、といった変化も見られるようになります。

薬物療法

薬物療法は主に抗うつ剤などを服用して経過を見ます。しかし、高齢者の場合は他の服用中の薬との相性などを考慮する必要があります。



精神療法

精神療法は生活指導を通して改善を目指す方法です。薬物療法と併用して行われることもあります。



行動療法

人との関わりを増やしたり、体を動かす機会を作り、外出することで気持ちを外に向ける方法です。



青南病院のご案内

診療科：精神科・神経科・心療内科・内科
受付時間：月～土曜日 8:45～12:00

TEL 0178-27-2016

あおぞらクリニックのご案内

診療科：精神科・心療内科・内科
受付時間：月～金曜日 9:00～17:45

TEL 0176-58-0909

おすすめの一冊

精神障害の
きょうだいがいます

著者：兄弟姉妹の会 / 定価：1,500円
発売日：2005/03 / 出版社：心願社

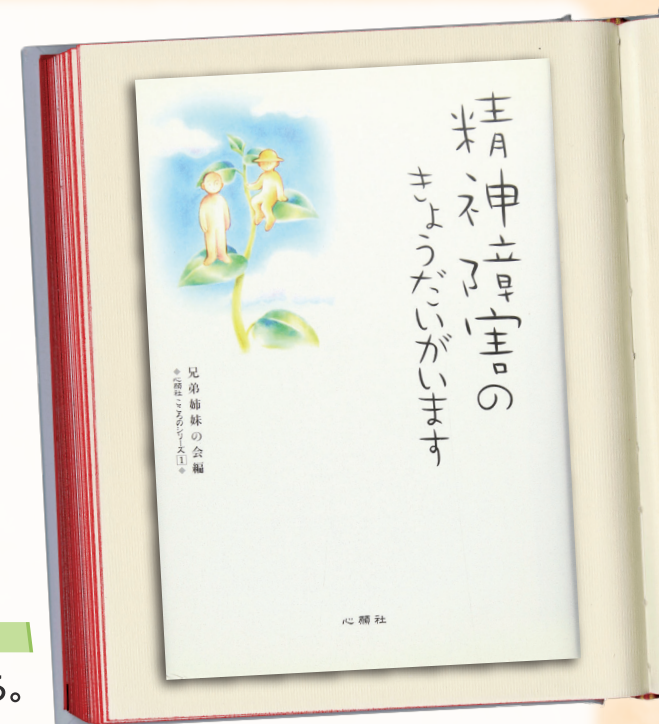
書籍紹介

この本は生きている。それぞれの手記には魂がある。怒り、悲しみ、そしてやさしさ…。精神病を発症し、精神障害抱えもつ人と共に生きるきょうだい。その体験を包み隠さずに描いた23編の体験談。

所感

この書籍は兄弟姉妹に精神を病んだ人、もしくは当事者の方々の手記となっています。学校に精神障害のきょうだいがいるためにいじめを受ける人、またその理由で転校した人も。まだまだ厳しい差別が残っているのだと気付かされる一冊です。

（広報委員会 石橋清香）



花ことば 「想像力」「いつも幸せ」「あなたは私の安らぎ」「貪欲」

ルピナス

科・属名：マメ科
学名：Lupinus
和名：葉団扇豆（ハウチワマメ）
別名：ノボリフジ（昇藤）
英名：Lupin
原産地：南北アメリカ、地中海沿岸
見頃：4月～6月

花の様子がフジに似ており、花が下から咲き上がる為、ノボリフジ（昇藤）とも呼ばれる。古代ヨーロッパでは、ルピナスを食べると心が明るくなる、想像力が高まるといった俗信があり、薬草やビールのつまみなどにされたといわれ、花ことばの「想像力」、「いつも幸せ」、「あなたは私の安らぎ」もこれにちなみます。「貪欲」の花ことばは、ルピナスの吸肥力の強さにちなむと言われます。

