
EASTWEST MEDICAL CENTER NEWS LETTER

2011年4月20日号

この度の東日本大震災におかれまして被災された皆様、関係者の皆様に心からのお見舞いとお悔やみを申し上げます。そして被災地域の日も早い復興を祈念いたします。

今回の震災に直接・間接に遭遇された方々の外傷後ストレス障害(PTSD)等の心の病の発生についても心配されます。震災後に繰り返し流される TV などの報道に心的ストレスを受けられた方々も、少なかつたと言われていいます。

うつ病の生涯有病率(一生において人がその病に罹患する比率)は、厚生省の 2002 年調査で「大うつ病」で 6.5%となっており、その比率も近年増加の傾向をたどっています。条件が備われば誰もがかかり得る、決して他人事と片付けられないのが、現代における心の病と言えるでしょう。

そして日本では、2010 年まで 13 年連続で年間の自殺者数が 3 万人に上っています。人口 10 万人当たりの自殺者数は米国の 2 倍以上に当たり、自殺の背景にはうつ病などの心の病が密接に関連していることが多いとも言われています。

今回は海外におけるメンタルヘルスとして、「海外—中国・広州で、心の病にならないために —」と題してお伝えしてまいります。

海外にあつては、日本と異なり、近しい親族・友人などから離れ、異文化の中で外国語を使って生活することになります。そうした中で、私たちは日本にいるよりも、心の病にかかり易い条件を備えていると言ってもいいでしょう。今回のニュースレターでは、少しでも海外在住の皆様が心健やかに生活できますように、最近の心の病の動向をふまえながら、その対策などについて当院メディカルアドバイザー・南里清一郎先生にお話を伺っていきます。



「海外—中国・広州で心の病にならないために—」

南里清一郎(医学博士、慶應義塾大学名誉教授)

【海外生活とストレス】

海外で生活するという事は、大きなストレスを伴います。気候や時間などの物理的相違だけでなく、自分の生活してきた社会の文化と新たな社会の文化との違いから生活環境の変化が生じます。また社会システムの違い、言語の違い、文化の違いにより意思疎通が思うように取れないことも大きなストレスとなります。

外務省によると、中国に住む日本人のメンタルクリニック受診者は増加しているそうです。海外勤務健康管理センターの調査では、海外在住者の約 40%にノイローゼ傾向が、約 20%にうつ状態傾向が認められ、全体としてみると、約 40%が軽度から中等度のストレス状態にあり、そのうち約 20%は中等度以上のストレス状態にあることが報告されています。



メディカルアドバイザー 南里清一郎先生

【海外生活と心の病気】

海外での生活の際に受ける精神的ストレスの量や質は個人で異なりますが、心の病気としては、うつ状態、不安障害、外傷後ストレス障害(PTSD:Post-Traumatic Stress Disorder)、身体症状、神経衰弱、カルチャーショックなどが問題となってきます。

海外に赴任された方の中では、男性では、日本より重い責任のある仕事や現地従業員との人間関係など、女性では、海外での子育て上のストレス、親しくなった友人の帰国に際し生じる孤独感やストレスなどから、うつ病とまではいなくても、「うつ状態」などの心の病の原因になっていることが見受けられます。

【心の病気の兆候】

1. 不安・うつ状態

憂鬱、イライラ、何をしても、面白みがなく、楽しむことができない、食欲がない、よく眠れない、著しい焦りや不安感、疲れやすい、気力がわかない、生きているのがつらいなど

2. 身体症状(身体化)

体の痛み、胃腸症状、勃起・射精機能不全、生理不順／過多、妊娠全期間の悪阻など

3. 外傷後ストレス障害

辛い出来事を何度も思い出す、その出来事の1つの側面に類似した内的・外的きっかけに暴露された場合に体の生理反応が生じるなど

4. カルチャーショック

海外の異なった文化的環境に身をおくと、自分がこれまで文化として学習してきたいろいろな意味づけや反応の仕方などが通じなくなり、強いストレスを感じて精神状態が不安定になる

【ストレス対策】

ストレスに強くなるために出来ることは、ストレス対処行動です。ストレス対処行動というのは、個人にとって精神的に負担となるような出来事・環境に遭遇した際に、どのように認識し、どのように対応するかをよく考えておき、行動に移すことです。家族で過ごす時間を長く持つ、スポーツをする、仲間に相談する、カウンセリングを受けるなど、いくつか対処方法を見つけておくといいでしょう。また、自分ではどうしようもないと思われる状況に至った場合には、一人で解決しようとせず、専門家にアドバイスを求めることも重要です。現地で頼りになる主治医を見つけておくことをお勧めします。赴任後6か月以上にわたり、食欲不振、不眠、体重減少の3つの症状がある場合、早急な対応が必要です。

【終わりに】

海外での生活をより快適に過ごすには、精神的にも肉体的にも健康であることが不可欠です。海外生活は、どんな方でも異文化ストレスを感じるものです。予想外の出来事やはじめての体験もあると思います。決して悲観的にならずに、生活する国や地方についての知識を得ておくだけでなく、現地の文化にライフスタイルを合わせる心の余裕を持つことも大切です。

【参考資料】

精神状態のセルフチェック表(GHQ-12 項目質問紙から)

1 何かをする時いつもより集中して

①できた ②いつもと変わらなかった ③いつもよりできなかった ④全くできなかった

2 心配事があり、よく眠れないようなことが

①全くなかった ②あまりなかった ③あった ④度々あった

3 いつもより自分のしていることに生きがいを感じるものが

①あった ②いつもと変わらなかった ③なかった ④全くなかった

- 4 いつもより容易に物事を決めることが
5 きた ②いつもと変わらなかった ③できなかった ④全くできなかった
- 5 いつもよりストレスを感じたことが
①全くなかった ②あまりなかった ③あった ④度々あった
- 6 問題を解決できなくて困ったことが
①全くなかった ②あまりなかった ③あった ④度々あった
- 7 いつもより日常生活を楽しく送ることが
①できた ②いつもと変わらなかった ③できなかった ④全くできなかった
- 8 いつもより問題があった時に積極的に解決しようとするのが
①できた ②いつもと変わらなかった ③できなかった ④全くできなかった
- 9 いつもより気が重くて憂鬱になることは
①全くなかった ②いつもと変わらなかった ③あった ④度々あった
- 10 自信を失ったことは
①全くなかった ②あまりなかった ③あった ④度々あった
- 11 自分は役に立たない人間だと考えたことは
①全くなかった ②あまりなかった ③あった ④度々あった
- 12 一般的に見て幸せといつもより感じたことは
①度々あった ②あった ③なかった ④全くなかった

回答が①または②の時は0点、③または④の時は1点として合計して下さい。
合計が2・3点の方は要注意、4点以上の方は医師やカウンセラーにご相談ください。

うつ状態セルフチェック表

- 1 ほとんど毎日、憂うつでしかたがない
- 2 ほとんど毎日、何をしてもつまらない、喜びが感じられない
- 3 ほとんど毎日、食欲がない
- 4 ほとんど毎日、眠れない
- 5 ほとんど毎日、イライラして仕方がない、または動きが低下している
- 6 ほとんど毎日、ひどくだるい、または疲れやすくでしかたがない
- 7 「自分はだめだ」「自分には何もできない」としばしば自分を責めてしまう
- 8 仕事、家業、家事などの能率が以前に比べて低下し、支障が生じてきている

1,2,4,8 のいずれかに○があれば、医師やカウンセラーにご相談ください。

【参考文献】

南里清一郎(編・著):海外生活における健康管理—渡航にあたって心身の健康を守るために—(第二版)

ライフマネージメント社,平成21年4月

海外邦人医療基金(編):日本人診療所と海外事情. はる書房,平成16年9月

南里 清一郎 先生(イーストウェストメディカルセンター・メディカルアドバイザー)

医学博士。慶應義塾大学名誉教授。長く外務省・海外邦人医療基金の依頼を受け、海外に在住する邦人の海外巡回医療・健康相談にあたる。予防接種ハンドブックなどの執筆、小児各方面の健康相談や、丸の内海上ビル診療所(感染予防外来、海外赴任者の予防接種等)の外来も担当している。



乳幼児無料定期健診のご案内

皆様のお子様の健やかな成長の一助になることが出来ればと、当院では現在乳幼児の無料定期健診を実施しております。

実施時間： 毎週火・水曜日 午後2時～4時（ご予約制）

お持ち頂くもの： 母子手帳

※ お持ちでない場合には、当院にて母子手帳(母子衛生研究会発行、日中対訳版)の購入も可能です。

ご希望の患者さまは、ご予約が必要となりますので、当院までお問い合わせください。

イーストウェストメディカルセンター

TEL: 020(3879)7605

診療時間のご案内

日頃より当クリニックをご利用頂きまして、誠に有難うございます。下記の通り、休診のご案内をさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒宜しく願い申し上げます。

4月30日(土) 9:00～18:00

5月1日(日) 休診

5月2日(月) 9:00～18:00

- ※ 5月2日(月)より通常診療とさせていただきます。
- ※ 休診中の緊急連絡先は下記の通りとなっております。
お気軽にご連絡下さい。



緊急連絡先: 138-2216-9509

イーストウェストメディカルセンター

中国広州市天河北路233号、中信広場14階1401室

診療時間: (月～日)9:00～18:00 ※時間外、祝日は電話予約制

TEL:(020) 3879-7605 健康ホットライン: 13822169509 FAX:(020) 3879-7606

<http://www.eastwestmedico.com> E-mail: eastwestmedico@yahoo.co.jp