週刊 がんじゅ～ま～る

わかるとかわる　ココロとカラダ

うつ病デイケア 効果着実

延べ538人受講 9割が改善

県立総合精神保健福祉センター

141万人のケンコウ ⑯

県立総合精神保健福祉センター（南風原町、仲本晴男所長）は、集団認知行動療法と作業療法を取り入れた、慢性うつ病患者のための全国初の「うつ病デイケア」を2005年8月から実施している。働き盛り世代を対象にし、昨年10月までに延べ538人が受講した。精神科医による客観的評価で89%に改善が見られ、53%が復職や就職につながるなど、効果を上げている。

（社会部・高崎園子）

働き盛り 16

今年初のうつ病デイケアとなった7日。受講生は午前中に作業療法であるストレッチや陶芸を行った後、午後の2時間、8人ずつの2グループに分かれ、集団認知行動療法の一環であるグループミーティングに参加した。1人ずつ順番に、ホームワークとして毎日つけている「気分グラフ」「思考チェック表」を発表。その後、ほかのメンバーが感想や意見を自由に述べた。

作業療法として、陶器作りに打ち込むうつ病デイケアの受講者＝南風原町・県立総合精神保健福祉センター

気分グラフでは、その日の気分を1（最悪）から9（最高）までの数字に当てはめ、原因となった出来事や気分をメモする。思考チェック表には、1週間ごとに、大切だと思うプラス思考・マイナス思考を書き、マイナス思考をどのように修正したかを記す。

那覇市の39歳の男性は、子育てや睡眠薬の服用をめぐる妻との意見の食い違いで、最悪の1点にまで気分が落ち込み、自殺願望も芽生えたと語った。マイナス思考の修正として、「重い課題なので棚上げし、自殺願望が出たら、夜間の救急電話（精神科救急医療情報センター＝098・889・8893）に電話しようと考えたら、気分が落ち着いた」と報告した。

ほかのメンバーからは「睡眠不足だと思考能力が落ちる。不眠が重なって、自殺願望が出たのでは。睡眠薬は飲んで、しっかり寝たほうがいい。大切な仲間を失いたくない」という声が寄せられた。

■　■

男性は農業関係の仕事に就いていたが病休期間が長くなり、「これ以上病休者を抱える体力がない」と職場から離職を打診され、仕事を辞めた。うつ病デイケアは2クール目になる。

「考え事をすると、頭から離れなくなるが、答えが出ないことも多い。講義で、問題をいったん棚上げする方法を学んだ」という。

グループワークについては「発表では分かりやすく伝えようとするから、自分の考えを整理できる。自分では大きな悩みだと思っていたことが、話してみると案外そうでないことも多い。同じ病気で悩んでいる人、乗り越えた人からの意見はすっと自分の中に入ってくる」と話した。

■　■

うつ病デイケアの柱となるのが認知行動療法だ。精神科医の講義や、他の人の意見を聞いたり、発言したりするグループワークで、気分に影響する考え方や行動の癖に気付き、修正する方法を学んでいく。

同センターは、うつ病デイケアのノウハウを普及させようと、医療機関や行政の専門スタッフらを研修生として受け入れている。これまで県内外から、延べ約2千人が実地研修した。

この日、研修の一環でグループミーティングを見学した医療関係者は「新規の人は新しい気付きを、長い人はいろいろな気付きを重ねて身につけていると感じた。他の人と自分を比較し、振り返っている人がおり、グループワークが生きている」と話した。

……

おことわり　「職場deチャレンジ」は休みました。

◀ことば　県立総合精神保健福祉センターのうつ病デイケア　毎週火曜日に開かれ、1クール3カ月、年3クールある。対象は、慢性うつ病患者で、年齢は原則30歳以上55歳未満。午前中は陶芸や革細工、ストレッチなどの作業療法、午後は講義やグループワークで認知行動療法を学ぶ。

集団認知行動と作業療法を併用

ストレス対処能力アップ

同センター所長で精神科医の仲本晴男所長に、うつ病デイケアの中身と意義を聞いた。

仲本晴男所長に聞く

以前のうつ病治療は薬物療法と休養だったが、慢性のうつ病患者は増える一方で、手詰まり状態だった。それを何とかしようと、以前からあった認知行動療法をつくり替え、うつ病デイケアを立ち上げた。

1年以上通院しても、うつが良くならない、慢性化した人を対象にしている。もちろんデイケアと平行して、医療機関で治療していることが前提だ。年齢は働き盛り世代に絞った。就労年齢であるが働けず、仕事を辞めていく人たちが多く、それが自殺にもつながっている。沖縄の現状に合わせ、その世代に焦点を当てた。

作業療法と集団認知行動療法を組み合わせている。作業療法は、低下した自律神経機能を高めるために取り入れた。これによって体が動きやすくなる。

認知行動療法はそれまで基本的に個人だったが、一対一だと受け身になってしまう。自主性を伸ばし、患者同士で学んでいけるように集団（グループ）を取り入れた。

うつ病になる原因は職場だけにあるわけではない。例えば、人事異動で、仕事がきつくなっただけなら何とか持ちこたえられるが、そういう時に自分の子供が大病を患ったり、親が急死するなど、二重三重にストレスがかかって、容量オーバーとなり、対処能力を超えると、だれでもうつ病になりうる。

その対処能力を高めるトレーニングが認知行動療法だ。私たちが行っているのは、心の持ち方を変えるトレーニング。自分の考え方の癖に気付き、より良く前進できるように変えていくトレーニングをすると、ストレスへの対応の仕方も変わってくる。

うつ病は「心の習慣病」だ。心の習慣を改善することが重要で、そのために認知行動療法が役に立つ。

意識変え1年で11キロ減量

健康わたし流

マルチタレント 津波信一さん（42）

1年で11キロ体重を落としたきっかけや方法を語る津波信一さん＝宜野湾市・TEAM SPOT JUMBLE稽古場

動画

去年1年間で体重を88キロから77キロに、11キロ落としました。やっぱりいいですね、体が軽くなった感じがある。

人間ドックで血圧が高いことが分かって、ここ2年ほど、月に1回通院しています。先生に「君はやせたら数値がすごく良くなるよ」と言われたんです。年とともに体重が増えて、周りからもいろいろ言われるようになった。見返してやろう、少しずつでいいからやせようと思ったんです。やったのは、今話題の食べ順ダイエット、ロングブレスダイエット、そして意識して歩くこと。

食べ順ダイエットでは、最初に野菜を食べるから、暴飲暴食しなくなりました。バイキングに行っても、メーンの肉は少しでよくなる。食事に時間をかけるようにもなりました。かむ回数が増えた。

ロングブレスは、歩いているときや、車で信号待ちしているとき、息を吸ったり吐いたりする。これだけでだいぶ変わる。

食べ方・呼吸に工夫 ウオーキングも

今までは、近くのスーパーに行くにも車を出していたけど、階段を使ったり、買い物をしながら歩くようになった。ぼくは、ふゆーなむん（怠け者）なので、着替えてウオーキングではなく、一石一鳥にしたいんです。

毎日、体重を記録しています。食べた翌日は体重が増えている。そうすると「よし、きょうは抑えよう」と意識するようになる。

下がった数字を見たらうれしいんですよね。成績が上がったような感じ。小さな積み重ねが大切。意識してやっていくとそれが自然になって、苦じゃなくなる。ベスト体重まであと5キロ。やせることが目標です。

……

つは・しんいち　愛称・しんちゃん。佐敷町（現南城市）出身。19～25歳、笑築過激団に所属、1990年代の伝説のお笑いテレビ番組「お笑いポーポー」に出演し、人気者に。2006年、アクション、ダンス、笑いを取り入れた演劇集団「TEAM SPOT JUMBLE」を旗揚げ、座長を務める。

がんじゅ～川柳

願掛けて　今年こそは　ダイエット
鬼並大好き（浦添市、43歳）

がんじゅうに　今年はなりたい　成田山
ナリタモウデー（宜野湾市、65歳）

2キロ減　朝日に誓い　歩き出す
HO（読谷村、56歳）

ご意見・川柳募集

健康や長寿に関するご意見・情報、川柳を募集しています。川柳は五・七・五の短詩形。郵便番号、住所、氏名（ペンネーム）、年齢、職業、電話番号を書いてはがき、ファクス、メールで送ってください。月のベスト作品には図書カードを進呈します。

2013年12月のベスト作品は、一番なら一さんの「年末は　暴飲暴食　胃肝臓（いかんぞう）」です。

〒900-8678　沖縄タイムス社会部がんじゅ～ま～る係
電話098（943）3566、ファクス098（943）3567、メール ganjyu@okinawatimes.co.jp

企業・事業主の皆さまへ
「ポスティング」を活用しませんか？
那覇市全域のポスティング部数が拡大
チラシやフリーペーパーなどを 新聞無購読世帯へ配布
ポスティングで 最大27,500世帯へ
ポスティング配布までの流れ
1、毎週金曜日（午前中）までの申込みは、翌週月曜日～金曜日までに配布いたします。
2、納品に関しましては弊社指定場所へ金曜日までの必着となります。
3、チラシの引き取りに関しては事前にご相談ください。
4、ご希望により「配布部数、配布エリア」を記載した明細表の提出も可能です。
媒体概要　以下は那覇市内限定条件となります。
●配布料／4円（B4サイズ以下）
●事業内容／新聞購読層以外へのチラシ等のポスティング
●配布期間／月曜日～金曜日までの5日間●申込締切／金曜日午前中
●配布エリア／沖縄タイムス那覇地区全販売店（ビジネス街・商業地区を除く）
※他の市町村への配布も可能です。配布単価5円（別途資料をお求め下さい）
チラシ折込は、即効性、集客性に抜群の効果を発揮しますが、新聞無購読世帯には配達されません。そこで、ポスティングを活用しませんか？
沖縄タイムス販売店区域内の新聞無購読世帯（他紙含む）をターゲットに、信頼ある沖縄タイムス販売店により期間厳守にて配布いたします。
これまで折込チラシと無縁だった世帯へのポスティングは、インパクトが強く一度は手に取るので若年層への効果が期待できます。

沖縄タイムスの 折込チラシで
あなたのお店をPRしませんか？
即効性　高い集客力　折込広告の5大メリット　家までお届け　低予算　保存性
しっかりと結果を出したい。
イチオシ商品をPRしたい。
もっと沢山の人に知ってほしい。
初めてでも安心の新聞折込チラシなら、低予算でも効果のあるPRが期待できます。毎日届く新聞だからこそ、届けたいその日に届けたい情報をダイレクトに発信。
一番新しくて、すぐに役立つ情報だから、受け取る側も一番嬉しいのです。
折込チラシが初めての方も安心！
折込チラシQ&A
Q 初めて折込チラシをするのですが、デザインから折込までお願いできますか？
A はい、出来ます。弊社の営業がお客様の店舗までお伺いし、打合せ・デザイン・印刷・折込まで責任を持って対応させていただきます。また、事前に見積りも、無料にて行っております。
Q 折込チラシを多くいれたいのですが、沖縄タイムス以外の新聞にも折込可能ですか？
A はい、可能です。他紙への折込も弊社で全て手配する事が出来ます。（福島紙・全国紙 etc…）
Q 折込チラシに中込み枚数の制限はありますか？
A 枚数の制限はありません。ご予算に合わせて折込枚数を決められます。
Q 自分で手作りしたチラシ、コピーしたチラシは折込できますか？
A はい、大丈夫です。（但し、事前に内容の確認が必要となります。）
Q 同じサイズでも、チラシ原稿の色（1色・2色・多色）や面（片面・両面）によって、料金は異なりますか？
A 折込料金自体に差はありませんが、制作及び印刷にかかる費用は異なります。
沖縄タイムス折込チラシ料金表
サイズ／取扱い枚数／単価
B4迄／10,000枚未満／4.0円
B4迄／10,000枚以上／3.8円
※上記は1枚当たりの単価です。
※他のサイズ・離島地域への折込等は、お問い合わせ下さい。
折込チラシのお申し込み・納品は
折込予定日の3日前までにお願いします。
（祝祭日が間に入る場合は、事前に確認してください。）
※予定日に納品されない場合は、指定日に折込できないことが有ります。
デザインから印刷・折込まで、対応可能です。

電子チラシポータルサービス オキナワシュフー
沖縄×Shufoo! サイトOPEN 掲載企業募集中！
あなたに届け！
Q1 沖縄シュフーって何？
インターネット上でチラシを閲覧できます。
食品スーパーをはじめドラッグストアなど、いろんなお店のおトク情報を知ることができます。もちろんご利用も会員登録も無料です。
Q2 どうやって使うの？
おトク情報を見つける方法はとってもカンタン。郵便番号や駅名、店舗名、住所、業種カテゴリ、現在地などからチラシを検索するだけ。
あなたが見たいエリア「MyエリアJ」を設定すれば、毎日そのエリアのチラシが自動で届きます。
ご自宅周辺にあるお店のおトクなチラシ情報が好きなだけ見放題です。
ご利用は無料だよ！
いろんな電子機器で使えるよ！
見たいチラシが パソコン スマホ タブレット に届く！
カンタン便利!! 登録はこちらから↓
■パソコン用 http://okinawatimes.shufoo.net/
■スマートフォン・タブレット用 http://m.okinawatimes.co.jp
お問い合わせ専用アドレス otsc.generalinfo@okinawashufoo.imc-corp.info
（注1）推奨環境／My チラシポストをお使いいただく上での推奨環境は以下のとおりです。
・Windows OS をご利用の場合／インテル Pentium 4 2GHz 以上のプロセッサー Microsoft Windows XP, Windows Vista, Windows7 各日本語版 1GB 以上の RAM
・Mac OS をご利用の場合／Intel Core Duo 1.83GHz 以上のプロセッサー Mac OS X v10.5.8 または 10.6.4 日本語版 1GB 以上の RAM

●お問い合せ 株式会社 沖縄タイムスサービスセンター
宜野湾市以南 TEL.098-866-4812 FAX.098-866-4855
中城・北谷以北 TEL.098-939-3000 FAX.098-938-6600
http://www.times-sc.co.jp/