

街場の精神療法

札幌市医師会
掛川神経科クリニック

岩田 和也

平成26年4月より札幌駅近くのメンタルクリニックで診療に携わるようになり、ほぼ4年が経ちました。そこで当院の紹介も兼ねて、日常臨床の傾向について簡単にまとめてみました。

患者さんは肉体的にも精神的にも比較的健康度の高い一般人が中心です。当院はJR札幌駅西方のオフィスビルの14階にありますので、公共の交通機関を利用し、ビル内のスーツ姿のサラリーマンで混み合うエレベータに乗って14階までたどり着ける能力を有している方に限られるわけです。従って、起居困難な高齢者や重度の精神疾患の患者さんの来院は難しいと言えるでしょう。周辺の企業や官庁に勤務している方が多く、大学生や大学院生などの若者も散見されます。

当院はデイケアやリワークなどを併設していない外来診療のみの小規模単機能の診療所です。受付や看護師などの職員は抱えていますが、院長一人のみが常勤医であり、患者さんのお話を聞いて処方せんを出すことしかできません。診療時間の9割方は話を聞く時間で、あとの1割程度が処方を考える時間といったところでしょうか。

話を聞くと言えば、入局直後のノイヘレンの頃には共感と傾聴が大事と習いましたが、昨今の患者さんは話を聞いてもらうだけではなく、実際的な助言が必要な方も多くいらっしゃるような気がします。女性ではドメスティックバイオレンスやモラルハラスメント、ストーカー被害、夫の不貞行為、離婚絡みでのもめ事の話題が多いのですが、自らの境遇が前述した事態に該当することすら認識できずに、ただわが身の不遇を嘆いているばかりといった場合もあります。不法行為に遭っていることを指摘し、警察や法律家への相談を後押ししたり、子の親権、離婚成立までの婚姻費用の請求など、やや専門的な助言を与えたりすることもあります。男性ではブラック企業での過重労働や上司からのパワーハラスメントといった仕事絡みの話題が中心となることが多いと思います。不幸にもうつ状態を呈している方には休職の診断書を発行するのですが、所属している会社や団体によってその後の対応が異なってきます。大企業や官公庁の場合は配置転換や異動などで職場環境の改善が期待できるために、休職中に職場の保健師や産業医と共働して復帰先について検討しますし、中小企業やオーナー企業の場合は先に述べた職場環境改善のための方途がないために、ブラック企

業でメンタルをすり減らすぐらいなら積極的に転職を考えてみてはどうかと退職をお勧めすることもあります。ただし、退職後の経済的不安が強い方がほとんどですから、傷病手当金の受給条件、支給期間、支給額、手続き方や病気理由の失業給付には給付までの待機期間がないことや、支給期間が延長されることなどのやや踏み込んだ説明もします。社会福祉士や精神保健福祉士を雇用していれば法律や手続き面での説明は任せて診察時間を短縮することもできますが、診察からシームレスに助言につながることで患者さんの理解度が増し、信頼感を獲得できるメリットも大きいと考えています。

また、有能なビジネスマンで職場にハラスメントなどの問題がないにもかかわらず、気分の落ち込みや意欲の低下を自覚し、自らうつ病を疑って来院される方もいらっしゃいます。仔細にお話をお聞きすると、モバイルワークのために自宅や出先、休日でも仕事に打ち込んでおり、恒常的に睡眠時間が不足しているとのこと、さらに営業職ながら自動車でのドア・ツー・ドアの移動がほとんどで、多忙のために運動のための時間も取れないとのこと。今流行の睡眠負債についての説明を行うとともに運動習慣の取り入れの工夫など指示すると、もとより有能なビジネスマンですので生活習慣を改善し、見事に精神症状も消失します。一見うつ病と似た症状ながら、生活指導のみで治療できる方が多いのも特徴かもしれません。

身近に信頼でき、かつ的確な助言が与えられる相談相手がいれば、自ら逆境を乗り越えてうつ状態を呈することもないだろうと思われる健康人をエンパワーメントすることも、昨今の精神科医の役割なのかもしれません。

そういったわけで、保険診療の枠の中で『近所の物知りでややお節介な御隠居さん』的アドバイスを精神療法と称して日々行っています。