



こころつながる

—長期療養時代のメンタルヘルス—

ひとは、人生のなかで様々な出来事に遭遇し、
ストレスを抱えることがあります。

そういったストレスを抱えながらも、
うまく付き合い、より良い毎日を送るためには、
どうしたらよいでしょうか。

この本では、長期療養が必要なHIV 感染症や
血友病などの病を持つ患者さんが、
ストレスとうまく付き合うために必要なことを
一緒に考えていきたいと思います。



年を重ねるにつれて 療養生活が長くなるにつれて 抱える悩み

人生のなかで、ひとはその世代に応じた問題や課題に遭遇します。

一般的に、思春期・青年期には親との葛藤や自立、成人期には社会参加や家庭をもつこと、老年期には身体機能の低下や老い、といった課題に直面します。

薬害 HIV 感染者の方々は、被害に遭遇した年代に応じて、それらの課題が複雑化していたり、様々な合併症により身体機能の低下が問題となっていたりします。そのため、みなさん様々な悩みを持たれるようです。

これから紹介する3人の患者さんも、様々な思いを抱いておられます。彼らが仲間に話している様子をすこしのぞいてみましょう。

A

さんの
場合



社会との つながり

年齢を重ね、退職や家族・友人関係の変化などによって、社会とのつながりが薄れていくことがあります。

そもそも薬害エイズ被害、HIV感染によって、社会とのつながりを絶たざるを得なかった方々も多くいます。

社会とのつながりの薄れから、孤独感や寂しさを感じることも少なくないでしょう。

Aさんは、一人で過ごす時間が多く、何となく過ぎていく日々の、少し疑問を感じているようです。仲間のアドバイスを聞いてみましょう。



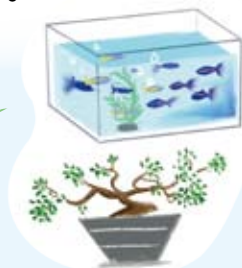
52歳
無職

自宅と病院を往復する毎日の生活に、
退屈さを感じて、これでいいのかなあ
と思っています。

友達とは疎遠になってしまい、
最近では人と会話をする機会も
減っていますね。
寂しいんですよ。

人との繋がりががあると安心するけど、
私は**一人で過ごす時間を充実**させる
こともいいと思っています。
最近では、観葉植物と熱帯魚を育てることも
始めました。

何かを育てることや世話をすることは
楽しいですね。



Tさん
69歳



Uさん
67歳

私も時間を持て余していたから、
地域の自治会や老人クラブの
お手伝いをはじめました。

私は以前、身体の不調など病気のことを
分かち合える人がいませんでしたが、
患者会に参加して同じ病気を持った患者さんと
話すことで、気分が晴れました。
主治医や看護師さんに聞いてみたら、
患者会の情報を教えてくれましたよ。



Mさん
56歳



3 そういえば、
患者会の案内を貰ったことが
あったなあ。
いちど参加してみようかな…？

適度なアルコール量 ご存じですか？

孤独感や空虚感があると、人はついお酒で気持ちを紛らわしたくなります。飲み過ぎてしまうと肝臓や脳など身体に悪影響を与えます。特に家で一人で飲んでいると時間も量も思ったよりも増えてしまうものです。

適度な量は、1日純アルコール量20gとされています。適度な量で美味しくお酒を楽しみましょう。

<純アルコール量 20g とは？>

※女性や高齢者はより少量が適量です

ビール (5%) ロング缶 1 本 (500ml) 	日本酒 1 合 (180ml) 	ウイスキー ダブル 1 杯 (60ml) 
焼酎 (25%) グラス 1 / 2 杯 (100ml) 	ワイン グラス 2 杯弱 (200ml) 	チューハイ (7%) 缶 1 本 (350ml) 

厚生労働省ホームページ：

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html#A56 を参考に作成

B さんの 場合



想定して いなかった 人生と悩み

以前は治療が難しかった HIV 感染症ですが、現在は身体に負担の少ない薬剤が開発され、長生きすることができるようになりました。

その一方で、生きているからこそ遭遇する問題もあります。

B さんは、自分がこの歳まで生きることができると考えていなかったため、将来に不安を抱えています。仲間のアドバイスを聞いてみましょう。



57 歳
自営業

正直、この歳まで生きられると
思っていなかったんです。
親も高齢になって介護が必要に
なってくるし、自分の老後の生活も
心配になってきました。
これからどうやって生きていこうか
悩んでいます。

私も、この先どう生きようかと
悩み始めました。
こんな話が出来る人もいないし…
そんな時、看護師さんから院内に
カウンセラー*がいることを
教えてもらいました。

**自分の気持ちや考えを整理する
ためにも、今はカウンセラーと
一緒に話しています。**



S さん
52 歳

注：心理的な支援を行う職種。心理カウンセラー、心理職、心理士、
心理療法士、臨床心理士、公認心理師など様々な名前と呼ばれています。

私は関節障害があり、
ひとりでは十分に親の介護ができないので、
どうしようか悩んでいました。
主治医に相談したところ、
ソーシャルワーカーを紹介してもらいました。
今では**利用できる社会資源を使ってサポートして**
います。
最近では、自分の**老後の経済的な**
心配についても相談しています。



H さん
45 歳



ソーシャルワーカーも
カウンセラーもあまり関わりが
なかったなあ。
次の診察の時に
主治医に聞いてみようかな？

この先気になる認知症。 どんな病気？

年を重ねるにつれて、がん・糖尿病・高血圧といった様々な合併症が気になる方もいます。今回はそうした合併症の中でも、こころや気持ちに関わる病気として、認知症についてご説明します。

認知症には、新しい物事を記憶できない・日付や今いる場所が分からない等の症状が出る「アルツハイマー型認知症」、実際にはないものが見える（幻視）・気分が沈み意欲が無くなる等の症状が多い「レビー小体型認知症」、脳梗塞や脳出血によって発症する「脳血管性認知症」などがあります。

また、「HIV 関連神経認知障害 (HAND)」と呼ばれるものもあります。これは、HIV 感染によって記憶・注意・運動能力等の低下が生じるものをいいます。

認知症は、薬で進行を遅らせる事ができる場合もありますし、生活習慣に気を付ける事も予防に繋がるとも言われています。

ARTの服薬アドヒアランスにも影響しますので、気になることがありましたらいちど医療スタッフにご相談ください。



黒川由紀子，扇澤史子編：認知症の心理アセスメントはじめての一步：2018.
高橋三郎，大野裕監訳：DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル：2014.
を参考に作成



さんの
場合



「仕方がないから、 このままで 良い」…？

療養生活が長くなると、血友病の場合、少しずつ関節の動きが悪くなったり、出血や身体の痛みの頻度が増えてきたりすることがあります。

「こんなもんだよ」「血友病だから仕方がないよね」と思ってやり過ごしていることはありませんか。

Cさんは、仲間に、自分の身体の異常に気づいていても、解決策がないと思っていることを漏らしました。仲間のアドバイスを聞いてみましょう。



48 歳
会社員

年を取ると、若いときよりも
身体の状態が悪くなっていくのは
当然だね。

最近、前よりも、痛みがあったり
出血しやすくなったり、
歩きづらくなっているけど、
血友病だから仕方がないよ。

今まで私は「自分のことは自分でやらなきゃ
仕方がない。頼る人がいないんだから、
自分でできなくなってはいけない」と、無理をして
出血を繰り返す生活を送っていました。

でも、大きな出血をきっかけに、
**コーディネーター（看護師）や
ソーシャルワーカーがホームヘルパーを
勧めてくれた**んです。

これまでの自分のやり方や
生活スタイルを変えないといけないと
いうことには、ためらいもありました。
でも、思い切って活用してみると、
出血も減り、気持ちも楽になりました。



Kさん
63 歳



Oさん
50 歳

私も「血友病だから仕方がない」と、
歩きづらくてもそのままにしていました。
そのことをたまたま**患者支援団体の方に話したら**、
靴の補高（靴の高さを変えること）で歩きやすく
なることもあるとアドバイスをもらいました。
主治医に相談し、リハビリテーション科を紹介され
受診したところ、とても歩きやすくなりました。

「仕方がない」という気持ちは
「これ以上良くなならないだろう」という
思いからきていたのかもしれない。

そうかぁ、仕方がないと思っていたけど、
もっと良くなる方法があるのかも
しれないなぁ。

主治医に相談してみようかな。



Aさん、Bさん、Cさんは、
それぞれ長期療養にともなう問題や
不安を抱えていましたが、
仲間に様々なアドバイスをもらって、
少し前向きな気持ちになったようです。

気持ちや問題を 整理してみましょう

問題や課題に遭遇したとき、気持ちが落ち着かなくなったり、考えがまとまらなかったりすることがあります。

そんなときに、自分の状況や、気持ち、考えを書き出して整理してみると、気持ちが落ち着き、考えがまとまることがあります。気持ちや問題を整理しておくことは、誰かに相談するときにも役立ちます。

「問題ない」「困っていない」というときでも、振り返ってみることで、いつもの自分と違うことに気づける場合もあります。

一度ご自身の状況などを整理してみてもいいかもしれません。



こころのセルフチェック

こころの問題は様々な現れ方をします。

まずは、あなたのいまのこころの状態をチェックしてみましよう。

心理面

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ゆうつ | ☐ 悲しい |
| ☐ 意欲が出ない | ☐ 恐ろしい |
| ☐ おっくう | ☐ 不安 |
| ☐ 落ち着かない | ☐ その他 |
| ☐ イライラ | ☐ 自信がない |
| ☐ 怒りっぽい | ☐ 緊張 |
| ☐ その他 | |



厚生労働省：Selfcare こころの健康 気づきのヒント集：2019. を参考に作成

身体面

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 眠れない | ☐ 頭痛 |
| ☐ 何度も目が覚める | ☐ 頭が重い |
| ☐ 食欲不振 | ☐ めまい |
| ☐ 動悸や息切れ | ☐ 下痢、便秘 |
| ☐ だるい、疲れやすい | ☐ 性欲が減った |
| ☐ その他 | |

行動面

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 酒量やたばこが増えた | ☐ 作業の効率が低下した |
| ☐ 拒食や過食 | ☐ 集中できない |
| ☐ 作業中のミスが増えた | ☐ 職場で遅刻や早退が増えた |
| ☐ いつもより物事を決められない | |
| ☐ その他 | |

思い当たるところはありましたか？
いつもの自分との違いに気づいていることは、
予防の第一歩です。

問題を整理してみよう

こころの状態がわかったら、問題を整理してみよう。問題を整理するだけで少しこころが楽になるかもしれない。

そのこころの状態は
いつ頃から続いていますか？

例) 2 週間前から

その頃、あなたの身の回りで
何か変化がありましたか？

- ☐ あった
- ☐ なかった
- ☐ わからない

変化があったと答えた方、それはどんな変化でしたか？

あなたのこころに影響している事柄や
ストレスはどのようなことでしょうか？

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 仕事 | ☐ 病気 |
| ☐ 家庭 | ☐ 経済面や生活 |
| ☐ 友人 | ☐ 将来 |
| ☐ パートナー | ☐ 人生や生き方 |
| ☐ 身体 | |
| ☐ その他 | |

その他、具体的にあれば書き出してみましょう。

少し気持ちと問題の整理ができましたか？

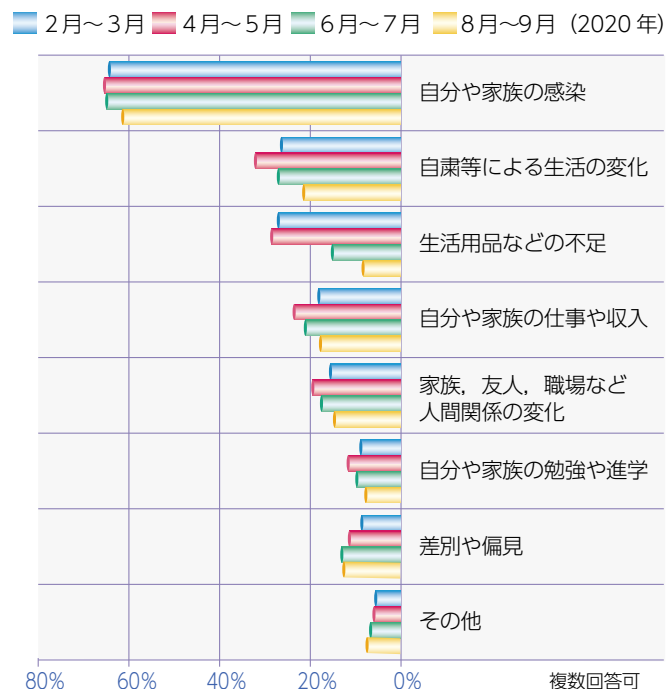
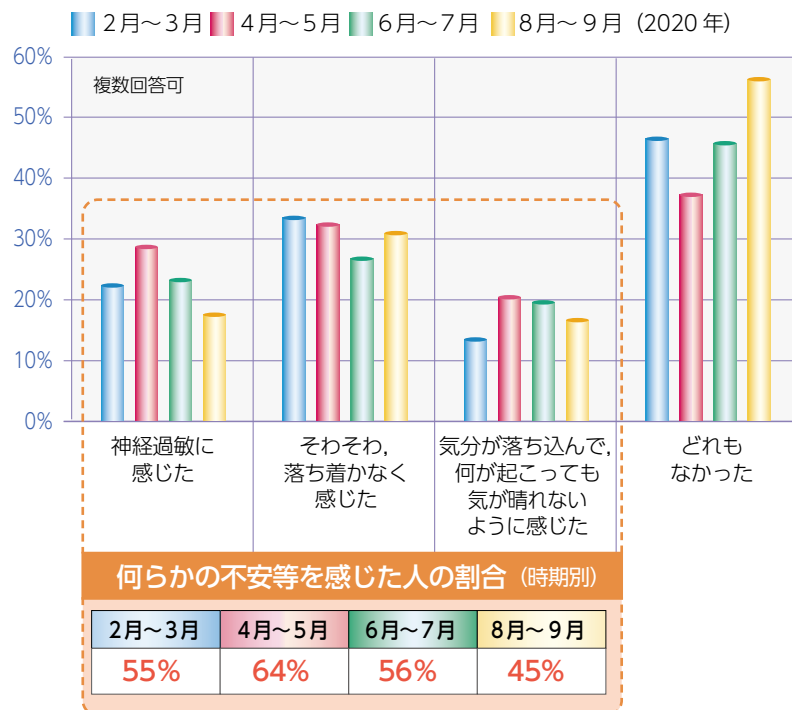
自分ひとりでは問題や課題に気づかなくても、
何気ない人との会話の中で気づくことがあります。
普段から医療スタッフなど、話しやすい人と
話すことも大切です。

新型コロナウイルス流行中 こころは不安定になりやすい？

新型コロナウイルス感染症の流行とその対策の影響を受けて、生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

国内では、2020年1月に初めて感染者が確認され、4月には緊急事態宣言が出されました。

厚生労働省による調査では、2020年2月～9月の時期に、半数程度の方が何らかの不安等を感じていた、と報告されています。



不安の対象としては、いずれの時期も「自分や家族の感染への不安」が6割以上と最も多く、「自粛等による生活の変化」「生活用品などの不足」「自分や家族の仕事や収入」の不安があるようでした。

不安やストレスを感じたとき、
まずはその要因や原因が何なのか、
自分で気づいておくことが大切です。
そして、問題解決や対処方法につなげましょう。
(次のページではそのヒントをお伝えします)

不安やストレスを 解消するために できること

手洗いやマスク着用等の予防行動

感染について過度に不安にならないよう、
日ごろの予防行動を
行うことで対処しま
しょう。



家族や友人などに話をする

気の置けない人との
コミュニケーションは
こころの安定を図るための
良い方法です。



かかりつけの病院や相談窓口に相談する

P28～29の相談窓口
などをご利用ください。



スマートフォンやインターネットを使って情報を検索

偽りの情報に惑わされず、
正確な情報をアップデート
しましょう。



運動などで身体を動かす

適度な運動は、身体にもこころにも良い効果があります。
自分の身体の状態に合わせて適度に動かしましょう。



コロナによって、
人は孤立化しやすくなっています。
誰かとつながり、こころの健康を
維持していきましょう。

誰かに 話してみよう

「こころの問題」は気の持ちようだと軽視されることもあれば、差別や偏見から特別視されることもあります。

そのため、表立って人に言いにくく、悩みを打ち明けて、誰かを頼ることが難しいことはよくあります。

しかし、ストレスによって、悩みをもつこと、気持ちが沈むこと、不安になること、胸が痛むことは、誰しもが生きていくなかで経験することです。

また、「誰かに相談しても意味がない」「人に話すほどでもない」という小さなことで、誰かに話してみることで気づきを得ることもあります。

ひとりで抱えずに、まずは誰かに話してみよう。

かかりつけの医療スタッフ

困ったこと、心配なことがあったら、まずは、主治医、コーディネーター・ナース・看護師に話してみよう。もしくは、一番話しかけやすいスタッフに声をかけてみよう。

こころ・メンタルヘルスに関することはかかりつけの病院にいるカウンセラーに相談してみよう。

- ・すべての医療機関にカウンセラーが配置されているわけではありません。
- ・カウンセラーは、感染症科、精神科、心療内科、医療相談室など、通院先の施設によって所属先が異なり、アクセス方法も異なります。カウンセラーに相談したい場合は、主治医などに確認してみてください。



身近にある地域の相談窓口

地域の保健所や保健センター、都道府県・指定都市に設置されている精神保健福祉センターなどでは、こころの病気に関する不安や悩み、医療機関の受診の必要性などの相談も受け付けている公的な相談窓口があります。

また、お近くのブロック拠点病院などのエイズ治療拠点病院では、HIV感染症など病気に関する相談も受け付けています。ホームページなどで調べてみましょう。

私の相談先

あなたにとって身近な相談先を記しておきましょう。
(例：かかりつけ病院、ブロック拠点病院、患者支援団体など)

TEL :

TEL :

TEL :

国立国際医療研究センター エイズ治療・研究開発センター 救済医療室

TEL : 03-6228-0529

救済医療室は、薬害 HIV 感染被害者の方々の救済医療を実践・推進するために設置されました。薬害 HIV 感染被害者の方々のための相談・対応を行っています。

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL : 0570-064-556

(相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります)

こころの問題について、悩みを抱えた本人や家族など周囲の人も相談できる公的な窓口です。都道府県・政令指定都市が運営している「心の健康電話相談」などにつながる全国共通の電話番号で、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

よりそいホットライン(電話等による相談)

TEL : 0120-279-338

(岩手県、宮城県、福島県からおかけになる場合 :
TEL : 0120-279-226
24 時間対応)

誰でも利用できる悩み相談窓口です。
専門の相談員が対応をします。

2021年3月 初版発行

2022年3月 改訂第2版発行

この本を手にしたあなたのこころが、
少しでも楽になったり、
希望をもつことができたり、
少し前に進められる気持ちになることを
願っています。

厚生労働行政推進調査事業費補助金 エイズ対策政策研究事業
非加熱血液凝固因子製剤によるHIV感染血友病等患者の長期療養体制の
構築に関する患者参加型研究

研究代表者：藤谷 順子

「神経認知障害及び心理的支援」

研究分担者：小松 賢亮

執筆協力者：木村 聡太，霧生 瑤子，加藤 温，田沼 順子

他，はばたき福祉事業団の皆様，ACCスタッフの方々の
協力のもと作成しました。



【お問い合わせ】

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院

エイズ治療・研究開発センター TEL：03-3202-7181

心理療法士 小松 賢亮

