第3種郵便物認可

病的ひきこもり 評価法開発

新型コロナウイルスの流行を経てオンライン授業やテレワークが普及する中、病的ではない「ひきこもり」が増えてきた。九州大の専門家チームは、「病的なひきこもり」と、病的ではない、いわば健康的なひきこもりを区別するための簡便な診断評価法を開発し、昨年9月、国際学術誌に発表した。この評価法を活用して病的なひきこもりを早期に発見して支援し、うつ病やゲーム障害など精神疾患の予防につなげたいとしている。

九大専門外来 早期発見で精神疾患予防

146万人

内閣府がコロナ流行時の2022年11月に行った調査によると、半年以上、家族以外とほとんど会話をしないなどの条件を満たすひきこもりの人は全国で146万人と推定。コロナ前の15～18年の調査では115万人で、約30万人増えたことになる。調査の担当者は「外出が制限され、自宅でも授業や仕事ができるという状況がきっかけになった可能性がある」と指摘した。

国内で初めてひきこもりの専門外来を開設した九州大病院で治療や研究に当たってきた加藤隆弘准教授（精神科）は「健康的にひきこもっている分には幸せだが、一部には病的な人がいる。長期にわたるとメンタルを病むこともある」として、両者を見分ける必要性を強調する。加藤さんらは10項目程度の質問に答える形で病的なひきこもりを鑑別する評価票を作成した。

九州大の加藤隆弘准教授

ゲーム障害

評価票ではまず、1時間以上外出する日が週に3日以下であれば「物理的ひきこもり」とし、その期間が3カ月以上6カ月未満であれば「プレひきこもり」、6カ月以上であれば「ひきこもり」とする。さらに、直近1カ月の外出状況について、自身がつらく感じているか、仕事や学業に支障が出ているか、家族や周りの人が心配しているかなどの7項目の質問で一つでも当てはまれば「病的ひきこもり」の可能性があると判定する。

厳密な診断や評価には専門家の面接が必要だが、評価票で病的ひきこもりに該当すれば、クリニックや地域支援センターなどへの相談が勧められる。

加藤さんらはこの評価法を使ってさらに研究を進めた。全国の20～59歳で働いていない500人を対象にした調査で、評価票で病的ひきこもりと判断された人は病的ではないひきこもりの人に比べて抑うつ傾向が強かった。さらに、ゲーム障害の傾向は6カ月以上ひきこもっている人より3カ月未満の人がより強く、特にロールプレーイングゲームにはまっている人が多いという。

ポストコロナ時代

コロナ前にはひきこもりでなかった社会人561人を対象にした調査では、コロナ禍で3割以上の人が一度は「物理的ひきこもり」になり、そのうち約3割が「病的ひきこもり」に陥っていた。病的ひきこもりになった人の要因を分析すると、社交的で社会的な達成感を求める傾向が強く、協調性の高い人はリスクが高いことが判明した。

「意外なことに、ひきこもりとは無縁と思われていたこうした特性がコロナ禍では病的ひきこもりの危険要因になった可能性が示された。より強くストレスを感じたのが理由かもしれない」と加藤さんは指摘する。

ポストコロナ時代において、情報通信技術の急速な進展や仮想現実（VR）の活用などで、ひきこもり的なライフスタイルの広がりが予想されるという。加藤さんは「新しい視点に基づくひきこもりの鑑別と支援体制の充実が必要だ」と訴えている。（共同＝戸部大）

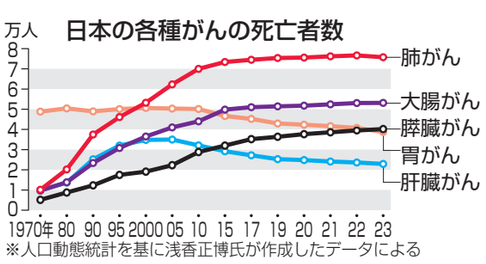
九州大が開発したひきこもり診断評価法のポイント

直近の1カ月について

1時間以上外出する日が週に3日以下であれば「物理的ひきこもり」

さらに次のうち、1項目でも当てはまれば「病的ひきこもり」の可能性

- つらい感じや苦しい感じがある
- 寂しい感じや孤独な感じがある
- 家族や周囲の人が心配している様子がある
- 家族や周囲の人がどこかに相談に行っている
- 仕事（学業）や就職活動に支障が出ている
- 家族との関係に支障が出ている
- 交友関係に支障が出ている



※人口動態統計を基に浅香正博氏が作成したデータによる

がんの死者、膵臓3位に

23年国内、胃がんは4万人切る

国内のがんの種類別による年間の死者数で、1位の肺がん、2位の大腸がんに次いで、膵臓がんが胃がんを抜いて3位になったことが2023年の国の人口動態統計で明らかになった。

膵臓がんは原因がはっきりしない上、早期発見や治療が難しく、今後も増加が見込まれるとして、専門家は国に対策の検討を求めている。

6月に厚生労働省が発表した人口動態統計（概数）によると、23年の1年間に国内で膵臓がんで死亡した日本人は4万174人で前年の3万9468人から増加。一方、胃がんは前年の4万7111人から3万8767人に減少し、1957年以降、初めて4万人を切った。

かつてはがん死の1位だった胃がんは2010年ごろまで約40年間にわたり年間5万人前後で推移していたが、原因とされるピロリ菌の除菌が幅広く健康保険の適用になった13年以降、着実に減少し、10年間で20％の大幅減となった。

5位に位置する肝臓がんは、原因となる肝炎ウイルスの対策が進んだこともあり、05年以降、減少傾向にある。

23年の肺がんの死者は7万5762人、大腸がんの死者は5万3130人で、漸増ないし高止まりの傾向にある。

がんの予防に詳しい浅香正博・北海道大名誉教授（臨床腫瘍学）は「胃がんの減少はピロリ菌の除菌で義務づけられた内視鏡検診による早期発見が大きく寄与したと考えられ、日本の胃がん対策の大きな成果だ。検診が困難な膵臓がんの増加をどのように食い止めるか、課題を突き付けられている」と話している。

KAIHO
医療法人 球陽会 海邦病院
宜野湾市真志喜 TEL.898-2111
介護付有料老人ホーム
Port Hillock ポート・ヒロック
浦添市牧港 フリーダイヤル 0120-87-1609

ドクターのゆんたくひんたく 697

最期に備え 希望を明確に

嶺井 悟
（南部徳洲会病院）

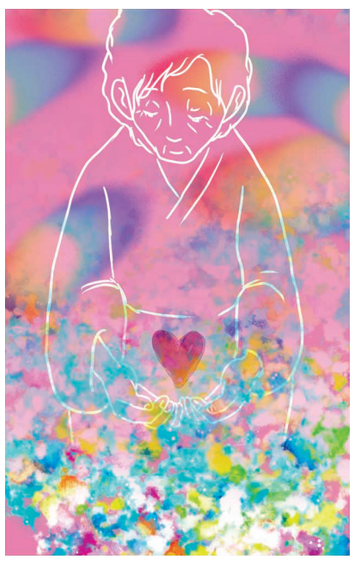
今、医療界では国を挙げてアドバンス・ケア・プランニング（ACP）をどう現場に取り入れていくか模索されています。お任せの医療ではなく、自ら主体的に医療に関わる機会を与えてくれます。個人が自分の医療ケアについての希望や価値観を明確にし、将来の医療決定に備えるプロセスです。その意義について考えたいと思います。

生命は尊いものであり、私たちの最大の財産です。私たちは日々新しい経験をし、成長し、夢を追求します。生命には無限の可能性があります。

しかし、生命は脆いものでもあり、病気、事故、自然災害などの予測できない出来事が生命を脅かすことがあります。この現実を受け入れ、生命に対する感謝と注意を持つことは重要です。

死は生命の一部であり、回避することはできません。しかし、死に対する考え方は人それぞれ異なります。ある人々は死を自然な過程として受け入れ、他の人々はそれを避けたがるかもしれません。

ACPは、この死に対する畏怖や不安に対処するための手段の一つです。ACPを通じて、自分の生命の最期に関する希望や価値観を明確にし、それに基づいた医療ケアの選択を行います。治療を続けるか、痛みを和らげるケアに切り替えるか、家庭でのケアを選ぶか、これらの選択肢を考えることは、死に対する個人の死生観を具体的な行動に結びつけることを意味します。



自分の最期をどの様に迎えたいかを考え、それを家族や医療関係者と共有することで、死に対する不安や不明瞭さを減少できるでしょう。自分の死生観を明確にすることは、安心感をもたらし、家族に負担をかけない様にする助けにもになります。

生と死は不可分なものであり、どちらも私たちの旅路の一部です。ACPは、生と死についての考え方を探究し、それを実践に移すための道具です。生命の尊さを楽しみながら、死に向き合い、尊厳ある最期を迎えることができます。

皆さんもACPについて医療関係者と一緒に考えてみませんか。

（緩和ケア部長）

喫煙率 さらに低下可能

潜在的禁煙希望者に支援を

本年度から始まった政府の健康づくり計画「健康日本21（第3次）」は喫煙率低下の目標を2032年に12％としている。だが、潜在化している禁煙希望者が禁煙に成功すれば喫煙率は3・9％まで下げられるとする研究結果がまとまった。

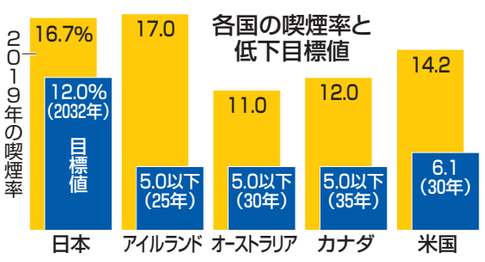
大阪みなと中央病院（大阪市）の杉原正将医師と田淵貴大東北大准教授による研究で、日本衛生学会英文誌に発表した。

杉原さんらは2021年に喫煙者約5千人を対象に、禁煙の意志についてインターネットを介して調べたデータを分析。

禁煙したいと思っている人の割合は40・6％、過去に禁煙したいと思ったことがある人の割合は36％だった。計76・6％の人たちを支援して禁煙が実現すれば、現在の日本の喫煙率16・7％は3・9％に下がるとした。これはオーストラリア（30年に5％以下）や米国（同年に6・1％）の目標値と遜色ない数字だ。

「喫煙者の大半はたばこをやめたがっているか、過去にやめたがっていたことが分かった」と杉原さん。禁煙を諦めた人への支援には、屋内禁煙の徹底や値上げなどの対策が有効だと指摘する。

加熱式たばこの利用者では、過去に禁煙したいと思ったがやめられず、禁煙を諦めている人が多いことを示唆する結果も得られた。田淵さんは「せめて害を減らそうと加熱式に切り替えた可能性がある。だが、加熱式の方が害が少ないという証拠はなく、加熱式の犠牲になっていることがうかがえる」と話す。



海の見える家具屋さん NAKAGUSUKU MALL 中城モール
お得な情報満載！ LINE公式アウカウントはこちら→
営業時間 朝10時から夜7時まで
中城モールで検索 ホームページも見てね！
高速（北中城IC）を降りて、渡口交差点を右折して下さい。
TEL(098)895-7222 沖縄県中城村久場1963
Kitchen & Bath Fair キッチン&バスフェア
Takara standard Treasia トレーシア
TOTO THE CRASSO ようこそ、光のキッチンへ。
クリナップ Takara standard リクシル EIDAI LIXIL TOTO
県内最大級の品揃え！
建築図面をお持ちのお客様はご持参下さい。
見積り無料！
期間限定！ お買得キッチン
クリナップ ●システムキッチン（2700×650×850）61%引き！ ¥1,023,440円を 398,000円 ※取付け工事費別途
幅165cmから270cmまでオーダー可能！ ※取付け工事費別途 ※水栓金具別途
クリナップ ●システムキッチン ¥665,500円を 64%引き！ 234,000円
PFOS除去率80%！ 家庭の水をおいしくするビルトインタイプの浄水器 ●水栓付浄水器（Ge・1Z） 140,000円
シャワー付き水栓 LIXIL ●洗面化粧台75 ¥143,000円を 34,800円
わくわくフェア特典 ご来場のお客様に
特典1 クリーニングクロスプレゼント！
特典2 お見積り頂いた方に3wayライトプレゼント！
特典3 30万円以上の対象商品ご成約の方「ダイヤモンドコートフライパンセット」プレゼント！
うちのもそろそろ古くなってきたなー
トイレや洗面台だけでも変えてみようかしら
オール電化はいかがですか！
IHクッキングヒーター（200V/30Aタイプ）¥297,000円を 69,800円
エコキュート ●ダイキン エコキュート（370リットル） 374,000円
火を使わないので、ガス漏れの心配も無く、シニア世代やお子様のいるご家庭でも安心してお使い頂けます。また、吹きこぼれや油汚れのお掃除も一拭きで簡単！
火を使わず安心・安全！ シニア世代にもオススメ！
★表示価格は全て税込価格です。★数に限りがあります。売切れの際はご容赦下さい。
今月のお買得品
レザーファブリック カウチソファ（2600×1800×870）選べる4色！ ¥128,000円を 79,800円
★左右タイプあります コーナーカウチソファ（2490×2050×920）革張り ブルー ブラック ブラウン ¥187,800円を 168,000円
在庫限り 2本限り
電動3人掛 リクライニングソファ（1860×900×990）レザーファブリック 電動 ¥142,800円を 110,000円
ポンネルマットレス付 シングルベッド 29,800円 セミダブルベッド 39,800円 ダブルベッド 49,800円
★ライト付 ポケットコイルマットレス付 シングルベッド 39,800円 セミダブルベッド 49,800円 ダブルベッド 59,800円
マットレス単品でも販売しています！
電動ベッドもお買得!! ●電動ベッド（980×2040×750）¥79,000円を 1モーター 非課税 59,800円
●電動ベッド（1020×2220×810）¥98,000円を 2モーター 非課税 79,800円
中城モール2階 ベスト電器 BEST フレンドショップ 水曜日定休 TEL(098)895-7222
ご存知ですか 沖縄県 省エネ家電買換応援キャンペーン Okinawa Prefecture
対象のエアコン・冷蔵庫の買換購入で 最大50,000円のキャッシュレスポイント等がもらえる！
6畳用 ※標準工事費込み FUJITSU エアコン ASVY224R 118,000円 税込129,800円 この商品は30,000pもらえる！
SHARP 冷蔵庫 408ℓ SJP410M（600×650×1820mm）248,000円 税込272,800円 ★価格はご相談承ります★ 左右どちらでも開くどっちもドア！
対象となる製品をホームページや店頭でよくご確認の上、ご自宅に適した製品をお選びください。 ←詳しくはこちら
今まで取り逃していたダニ・カビ・ウィルスなどのアレルゲンを、ウォーターフィルターが強力にキャッチします！
3Fにて展示 ホームマルチクリーナー AQUA CATCH WATER FILTER アクアキャッチ 除去率約99% ●アクアキャッチ ¥390,000円を 発売記念価格！ 298,000円
メンバーズカード会員大募集！ お得な特典満載 入会・年会費無料
中城モールの家具がカード提示で5%引き！ ※一部対象外の商品もございます。
有名メーカー国産家具も豊富に展示！ カリモク家具 フランスベッド PARAMOUNT BED 飛騨工房 アサヒ