

# Psoria News

発行

NPO法人 大阪難病連加盟  
大阪乾癬患者友の会(梯の会)

特集

## ◎第45回学習懇談会



### ・・・ Index ・・・

・第45回学習懇談会	P1	・乾癬治療記	P21
・東山眞里先生講演	P3	・乾癬雑記	P22
・丸山加奈先生講演	P9	・乾癬ワンポイントアドバイス	P23
・高橋励先生講演	P17	・お知らせなど	P24
・三重交流会参加記	P20		
・女子会参加記	P20		

精神科医師や公認心理師の観点から

# 2年半ぶりに対面で学習会開催

## 乾癬とストレスをテーマに

さる7月24日(日)、第45回学習懇談会・総会が大阪市住之江区のある住之江会館で行われました。コロナ禍の中、対面で行われたのは令和1年の12月に大阪医科大学で行われた第42回の学習会以来です。今回もコロナの再流行の兆しが見え、また酷暑の日が続く中、開催が危ぶまれた点もありましたが、消毒対策の徹底や参加人数の制限など万全の措置を取った上で予定通り開催し、予約をされた約30名の方が参加されました。

まずは「患者力」ということで、乾癬の病態をよく知ること、対処法を知った上でしっかりと実践することなどを挙げられ、さらに日常生活の注意点として、皮膚への刺激、食事、感染症、そしてストレスなどを挙げられ、こうした日常生活上の悪化要因を避けることについてお話をされました。

次に特に今回は精神的なストレスを焦点としてお二人の先生に、多くの乾癬患者が抱えているストレスに対してどのように対処していくかということをお話をいただきました。

当日は学習会に先立ち、今年度の総会を行い、昨年度の活動報告、今年度の活動予定、会計報告がなされ、いずれも承認されました。次に本会幹事である浅田氏より患者体験談がありました。浅田氏は会社勤めの中、乾癬発症以来皮疹や鱗屑などで仕事や日常生活、あるいは会社行事の中で、色々困難があった点を抱えていましたが、日本生命病院の東山眞里先生に診察・治療を受ける中、徐々に症状の改善も見られていった過程を語ってくれました。

乾癬は皮疹や鱗屑を伴い、外見上でも多くのストレスを生じます。こうした乾癬特有の病状で精神的に悩んでいる患者は非常に多いと思います。そこで今回は皮膚科ではない先生方に、ストレスに関する講演を依頼しました。

まず公認心理師である丸山加奈先生からは、ワークシヨップなども取り入れながら、ストレスにどのように向き合うか、またどんな対処法があるのかを非常に具体的に話していただきました。様々な対処法があり、まずそれを知ること、しかし自分にとって最も好ましいものはどれかを選択しながら、適切なものを柔軟に取り入れていくこと、また自分ではなかなか難しいことについては医療関係者に相談していき

医療講演については、今回は「ストレスに関する諸問題」をテーマにして日本生命病院の先生方から3つの講演をしていただきました。最初に東山先生から「乾癬―日常生活の注意」という題でミニレクチャーがありました。

まず公認心理師である丸山加奈先生からは、ワークシヨップなども取り入れながら、ストレスにどのように向き合うか、またどんな対処法があるのかを非常に具体的に話していただきました。様々な対処法があり、まずそれを知ること、しかし自分にとって最も好ましいものはどれかを選択しながら、適切なものを柔軟に取り入れていくこと、また自分ではなかなか難しいことについては医療関係者に相談していき