



石東クリニック

石東嘉和院長

小田急線、喜多見駅前のビル4階に「石東（いしづか）クリニック」はある。2016年8月に開院したばかりの新しいクリニックだ。診療科目は精神科・心療内科。院長である石東嘉和先生は、大学病院や赤十字病院の精神科で長らく臨床に携わってきたベテラン医師で、特に睡眠障害、認知症、リエゾン精神医療を得意としている。こちらの話を受け止め、的確な言葉で返してくれる院長だが、ときに大きな笑い声で場を和ませる一面も。学生時代は落語研究部に所属し、今でも落語を聞き出かけるのを楽しみにしている。「笑い療法士」の資格をもち、とかく深刻になりがちな医療現場を笑顔で和やかにするよう心がけているという。院長に、開院の経緯から精神疾患について、「笑い療法士」についてなど、さまざまな話を聞いた。

（取材日 2016年8月18日）

—2016年8月に開院したばかりの、新しいクリニックですね。

地域の「心のかかりつけ医」をめざして開院

私はこれまで36年にわたり大きな総合病院で精神科の臨床に携わってきました。これまでの豊富な臨床経験を生かし、今後は地域密着型の医療をしたいと考え、開業することにしました。ここ喜多見の地を選んだのは、自宅からの交通の便のほか、とても落ち着いた雰囲気の街だと思ったからです。あまり賑やかなところよりも、静かなところで落ち着いた診療がしたいと考えていましたので、ここで開院することになりました。地域の皆さん「心のかかりつけ医」になれればと思っています。

—得意とする診療分野と、診療の際に心がけていることは何ですか？

大人の精神障害は、基本的に何でもオールラウンドに診ることができます。その中でも睡眠障害と、認知症を含めた老年期の精神障害を専門としています。また、がんなどの重篤な病気を抱えた患者さんを精神面から支えるリエゾン精神医療の経験も多く、得意としています。診療の際にはあまり難しい顔をしないで、笑顔で患者さんをお迎えしたいと考えています。特に初診の患者さんは不安を抱えて緊張しているでしょうから、そういう不安を取り除き、診療後は少しでも和らいで帰っていました。これは精神科に限らず、一般的に医療はそうあるべきだと考えています。

睡眠障害、認知症、リエゾン精神医療を得意とする

—睡眠障害の受診の目安を教えてください。

夜、寝つきが悪い、眠つてもすぐに目が覚めてしまう、早朝から目が覚めてしまうといった不眠を訴える方。夜しつかり眠っているのに、昼に強い眠気がする方。昼夜のサイクルが反転してしまっている方。いびきがひどい方。こういった睡眠に関するさまざまな症状に対応しています。悩みやイライラ、精神的ストレスが不眠に結びついている場合もありますし、不眠が生活習慣病を悪化させることも

精神科では、たとえば特別な理由がないのにやる気が起きないとか、走ったわけでもないのに動悸がおさまらないとか、不安感に押しつぶされただけで、職場や家庭内のストレスに悩んでいるといった方のお話をよく聞き、症状に適した薬を処方して治療します。基本的には医学のひとつですから他の科と同じです。具合が悪くなったら来ていただいて、良くなれば来院されなくて大丈夫です。当院のインテリアはなるべく病院風ではなくし、待合室はリビングのようだな、診察室は書斎のような雰囲気です。あまり身構えず、ちょっと相談してみようというくらいの気持ちで来院してください。私は地域の「心のかかりつけ医」として皆さんの気軽な相談相手をめざしています。

—精神科というと、少し入りづらい印象があるのですが……。

石東クリニック

DATA

東京都世田谷区喜多見8-18-12 コーポ真木4F
TEL: 03-6411-8739
喜多見駅 / 精神科 心療内科



ドクターズファイル

で

検索