

# ひまわりだより

No.299

2023年 4月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

新年度が始まり、新しい生活にストレスを感じている人も  
いると思います。今月のテーマは、心の不調であるうつ病で  
す。



うつ病とは、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景  
に、脳が疲れてしまい、脳の働きのバランスが崩れて起こる  
病気です。

一日中気分が落ち込んでいる、何を  
しても楽しめない、眠れない、疲れや  
すい、食欲がないなどの症状が現れ、  
日常生活に支障が生じます。



うつ病は男性よりも女性の方が発症  
しやすく、高齢者の発症率も高いです。  
さらに、コロナ禍でストレスが増え、発症する人が増えてい  
ます。

治療は休養・環境調整、精神療法、薬物療法、非薬物療法  
などを組み合わせて行います。

## ●休養・環境調整

**休養**…休養はうつ病の人にとって、とても重要な治療です。これは決して怠けたり、さぼったりしているわけではないので、周囲の人も理解してあげることが大切です。

例：職場や学校から離れ自宅で過ごす、入院するなど



**環境調整**…ストレスの原因がはっきりしている場合、それを取り除くよう試みることです。ストレスを軽減する環境を整えることは、その後の再発予防にも重要です。

例：職場であれば残業時間短縮や配置転換など、家庭であれば家事分担など

## ●精神療法

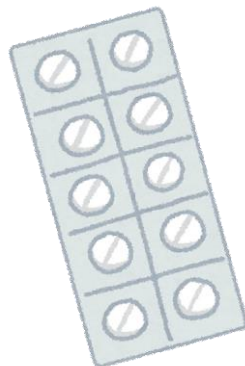
精神療法は多くの種類があり、患者さんの状態や治療者の考え方によって異なります。基本的には医師や臨床心理士などが言葉を使って患者さんの心に直接働きかける治療のことです。

**認知行動療法**…考え方や行動を前向きな思考に切り替える治療。



## ●薬物療法

「抗うつ薬」という種類の薬による治療が中心になります。抗うつ薬は、うつ病の原因と考えられている脳内の神経伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリン系)に作用します。



種類は**SSRI**、**SNRI**、**NaSSA**、**S-RIM**、**三環系**、**四環系**など複数あります。患者さんの状態(不安が強いのか、意欲低下があるのか、不眠があるのかなど)や副作用歴、既往歴、併用薬など様々なことを考慮して医師が薬を選びます。

抗うつ薬は服用を始めてもすぐには効果が現れません。一般的には1ヶ月程度かかるといわれています。また、症状が落ち着いてからも、再発を防ぐため一定期間続けることが大切です。主治医の指示に従い、**自分の判断で薬の量を増やしたり減らしたり中断したりせず、焦らずに服薬を継続**しましょう。

抗うつ薬だけで症状に改善がみられない場合は、増強療法としてリチウム、甲状腺ホルモン製剤、気分安定化薬、抗精神病薬などが使われることもあります。また、うつ病では様々な身体症状も現れるので、その症状に応じた治療薬(睡眠薬、抗不安薬など)と一緒に使うこともあります。

## ●非薬物療法

うつ病の患者さんのうち、およそ3割は薬が効きにくいとされています。非薬物療法はこのような患者さんの治療の選択肢の1つになります。

**経頭蓋磁気刺激療法(TMS)**…脳に磁気刺激を与え、神経細胞の働きをよくする治療法です。

**高照度光療法**…非常に明るい光(2500ルクス以上)を1日1～2時間程度照射する治療法です。

**修正型電気けいれん療法**…全身麻酔と筋肉けいれんを抑える薬を使用して、脳に数秒間の電気刺激を与える治療法です。

うつ病になると、ものの見方や考え方が否定的になります。うつ病かなと思ったら、自己判断をせずに、早めに医療機関へ受診しましょう。うつ病を克服するためには、早めに専門家へ相談をし、休養をしっかりとることが大切です。



❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺