青樹会便り

★抗うつ薬の「やめどき」について

うつ病の治療は、気の長いものです。一般的には未治療の場合 6 ~12 ヶ月で自然に軽快し、適切な治療を受けた場合には多くが 3~6 ヶ月で回復すると言われています。しかし、個人差も大きく、うつ病の症状がよくなり普通の生活が送れる状態(=寛解)になるまでには年単位の時間がかかることも珍しくありません。またおよそ3分の1の患者さんは、最初に投与された抗うつ薬では効果がみられません。それでも別の種類の抗うつ薬や認知行動療法、電気けいれん療法など薬以外の治療法を試すなど根気よく段階を踏んで治

療を進めていくと、4つ目の方法までで67%が寛解に至ると言われています。

うつ病治療に焦りは禁物なのです。

とはいえ治療が進みご自身でも回復を実感できるようになってくると、「一体いつまで薬を飲み続ければいいのか」ということが気になってくるのではないでしょうか。抗うつ薬のやめどきについて、明確な答えは残念ながらまだありませんが、うつ病の発症が初めてなら、寛解後少なくとも6~9ヶ月は治療を継続した方が良いと考えられます。よくなったからといって寛解後すぐに治療を中断してしまうと、50%は3年以内に再発すると言われているからです。

しかしこれにも個人差はあると考えられ、重症度など個々の事情に応じて主治医とよく相談 することが大切です。うつ症状の再燃や再発を繰り返している場合など、寛解後も数年は治療継 続が望ましい場合もあります。いずれにせよ寛解後もしばらくは抗うつ薬の内服を継続するこ とで、良好な状態が維持される可能性が高まるのです。

「そろそろ薬をやめたいな」という思いや「いつまで飲み続ければいいのかな」といった疑問が出てきた場合には、まずは診察のときに主治医に相談してください。自己判断で内服や通院を中断すると再発のリスクが高まるだけでなく、中断症状が出てしまうことがあります。中断症状とは薬剤を中止するときに起こり得る症状のことで、抗うつ薬のように依存性のない薬でも起こります。具体的には、めまい、吐気・嘔吐、不眠、立ちくらみ、下痢、倦怠感、頭痛、不安定な歩行、身体の震え、手足のしびれなどの感覚異常、不安、焦燥など様々な症状が出現します。これらの症状は薬剤を中止するときだけでなく、投与量を減らしているときにも起こる可能性があります。そのため抗うつ薬の中止や減量は慎重に行う必要があり、中止する場合には4週間以上かけてゆっくりと減らしていくのが一般的です。

抗うつ薬を飲み続けたくない理由は様々あると思いますが、どんな場合でも自己判断でいきなり中断や減量をすると再発のリスクが高まるだけでなく、思わぬ症状が出てしまうことがあります。なぜ飲み続けたくないのか、何が不安なのかも含めてまずは主治医に相談してみることをお勧めします。

医師 山崎 遙





当院の感染症予防対策にご協力ください



当院では新型コロナウイルス感染症をはじめとする種々の感染症の病院内への持ち込みを防止する為、徹底した 感染症予防策を取らせていただいています。

病院内にお入りいただくには、**玄関での手指の消毒、サーモカメラによる体温測定、身体症状をお伺 いするアンケート**へのご協力をお願いしております。

来院時の体温が37.0℃以上の場合や、過去2週間以内に風邪の症状があった方、感染症にかかった方との濃厚接 触のあった方などはお入りいただくことが出来ません。

外来診察室におきましては、身体的距離を保つために、医師と患者様の椅子の間に一定の距離をあけ、パーテー ションを設置しています。

また、診察室に入られる方はマスクの着用が必須となっております。着用が 難しい方や、マスクがあると話しづらい、聞取りづらいなどありましたら、外来看 護師の方で診察のお手伝いをさせて頂きますのでお申し出ください。

御協力のお願いばかりで申し訳ありませんが、皆様のご理解の下に有効な 感染症予防対策が出来ておりますことに感謝申し上げます。







	月	火	水	木	金	土
1 診	由利	山枡	石倉	由利	山枡	石倉
2 診	山崎	山本	濱名	山本 (午前のみ)	濱名	齋藤 (第 1. 3. 5 週) (予約制)
3 診	山路	青木(崇)	山路	青木(崇)	佐藤	佐藤 (第 2・4 週) (予約制)
4 診	佐藤		齋藤	齋藤	山崎	
5 診	_	_	廣田	岡島	_	_
内科	_	_	馬場	鈴木 (総診)	_	_
循環器	_	_	_	_	_	蘆原

外来診療は予約制です。

事前にお電話でご確認ください。

・診療時間:午前9時 ~ 午後5時

・診療日:月曜日~土曜日

土曜日は平常どおり診療しております。

・休診:日曜 祝祭日

年末年始(12/29~1/3)

☆受診の際は健康保険証をお忘れなく。





令和4年5月吉日発行

公益財団法人青樹会 編集者 公益財団法人青樹会 広報委員会

代表番号 0748-33-7101

リハビリテーション課の作業療法についてのご紹介





当院の'リハビリテーション課の作業療法'とは日々の作業に取り組んでいただき、患者様の社会 復帰に向けて、心身の調整や安定を図るためのリハビリテーションを行っております。

通年であれば、年間にスポーツレクや盆踊りなど様々な行事を展開しておりますが、コロナ禍により行事をやむなく中止している状況が続いています。

行事中止が続く中、令和3年度の文化祭作品展示を開催することができました。出品して頂いた皆様の思いのこもった作品が、今年も多く集まりました。作品作りは、思い悩む気持ちを作品作りに向



けることで気分転換を図れたり、言葉にならない 思いを表現する手段にもなります。精神科リハ ビリテーションでは、作品作りや様々な活動プログラ ムを通じて、他者とのコミュニケーション機会を増や し、利用される方々の 'より良い生活' '生きや すい生活環境の調整' を目指しております。

作業療法の利用は主治医とご相談の上、利用が可能 になります。コロナ禍のため、外来からの作業療法の ご利用は現在中止させて頂いております。

再開の際には、ぜひ、多くの方々にご利用を頂きたいと思います。 作業療法士 副主任 川島 公子



当院では住民の皆様に【健康に関する】情報発信を行っています。

今年は当院のホームページへの原

稿掲載を掲載いたしました。

執筆者は 医療法人明和会 琵琶湖病院 看護部長 高間 穣 氏です。

テーマは<mark>「こころの病気(うつ病)について」</mark>です。 コロナ禍の新しいライフスタイルの参考にしてい ただきたいと思います。

お知らせ②

認知症疾患医療センターでは、今年度も新型コロナウイル ス感染症のまん延に伴い、認知

症セミナーの開催を中止とさせて頂いております。

そこで、前回に引き続き当院ホームページに『認知 症講座』を掲載いたしました。

第 4 回となる今回のテーマは<mark>「知って安心!アル</mark> <mark>ツハイマー型認知症の薬あれこれ」</mark>です。

過去の『認知症講座』も掲載されておりますので、 お時間のある際にご覧いただけると幸いです。

☆三環系抗うつ薬も現役のお薬です



抗うつ薬の作用機序は、基本的に「セロトニンを増やすこと!」で、 シンプルに言うとこれだけです。

セロトニンは不安や落ち込みに関係しており、精神状態を安定させる神経伝達物質です。日光を浴びることや適度な運動で分泌されます。日照時間が減るとセロトニン分泌が減るので「冬季うつ病」なる季節性のうつ病も存在します。セロトニンを増やすだけ!の薬ですが、現在20種類近くの抗うつ薬が存在します。時系列でみると古いものから「三環系→四環系→SSRI→SNRI→NaSSA」と分類される抗うつ薬があります。三環系のアミトリプチリンから、SSRIの中で新しいジェイゾロフト、レクサプロ、NaSSa(ナッサ)と言われるミルタザピンまであります。



<mark>薬剤課 係長 大森祐司</mark>

眠気・口渇・便秘などの副作用は新しくなるほど少なく服用継続するには適しているので、主流は SSRI です。ですが、効果では三環系の薬の方が強いです。どんな薬でも当てはまりますが、効果と 副作用はトレードオフの関係にあります。なかなか効果が強く、且つ副作用が少ないという薬は少ないです。なので、古い三環系も現役で処方されます。

また、薬が合う合わないということが精神科領域ではよくあることで、新しければすべてよいではなく、患者様にとっては自分に合う薬が 1 番ということです。うつは人によっては非常に長く付き合うことになります。同時に薬との付き合いも長くなるので、自分に合う薬に出会えるまで主治医と二人三脚で治療に取り組んでみてください。





事前に登録するだけで利用できます! 詳しくは ク マイナポータル

厚生労働省

2 全

オンライン資格確認について

医事課 課長 吉澤 徹 当院でもマイナンバーカードが健康保険証として利用出来 るようになりました!

- ① マイナンバーカードをカードリーダーにかざす↓
- ② オンラインで医療保険資格を確認!

カードリーダーに マイナンバーカードを置いてください



- - ク カバー等は外してください

てください 画面の指示に従って操作してください

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、来院前にマータルサイトで申込するか、当院に設置しているカードリーで利用申込が必要となります。