



うつ病の正しい理解

春は環境の変化によってストレスを感じやすい季節でもあります。春になると気になりだす『うつ病』についてご紹介します。

【『うつ病』とは】

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。

薬による治療とあわせて、認知行動療法(※)も、うつ病に効果が高いことがわかってきています。早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。



【うつ病は増えている?】

日本では、100人に3〜7人という割合でこれまでにもうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

- 「うつ病が増えている」の背景には、
- ・うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- ・社会、経済的など環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- ・うつ病の診断基準の解釈が広がっている
- など、様々な理由が考えられます。

【うつ病のサイン・症状】

うつ病と診断する目安として、次のような症状のうちいくつかが2週間以上ずっと続くというものがあります。ひとつひとつの症状は誰もが感じるような気分ですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

- ・抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)
- ・何をしても楽しくない
- ・何にも興味が沸かない

・疲れているのに眠れない

・一日中ねむい

・いつもよりかなり早く目覚める

・イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない

・悪いことをしたように感じて自分を責める

・自分には価値がないと感じる

・思考力が落ちる

・生きているのがイヤになる



【気付いてあげられる変化】

うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。

- ・表情が暗い
- ・涙もろくなつた
- ・反応が遅い
- ・落ち着かない
- ・飲酒量が増える
- 抑うつ状態に気づく前に、体に変化が現れることもあります。
- ・食欲がない
- ・体がだるい
- ・疲れやすい

・性欲がない

・頭痛や肩こり

・動悸

・胃の不快感

・便秘がちになる

・めまい

・口が渇く

これらはあくまでも目安です。

おかしいかな?あてはまるかな?と思っただけは専門家に相談しましょう。専門家のいるところは総合病院の精神科や心療内科、もしくは精神科専門のクリニックなどですが、どこに行けばいいかわからない時は自分のことをよく知っているかかりつけの医師に相談したり、地元の保健所や精神保健福祉センターの相談窓口を利用するなどしましょう。

(※)認知行動療法とは、認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種です。認知というのは、ものの受け取り方や考え方という意味です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないこころの状態に追い込んでしまいます。認知行動療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるこころの状態をつくる治療をしていきます。

厚生労働省HPより(中曽根)



2013年2月28日、3月1日「3.1ビキニデー全国集会」が静岡県で開催されました。あおば薬局からは1名の職員が参加しました。今回、参加職員の感想を掲載します。

3.1ビキニデー集會に参加して

参加する前は教科書で学んだ過去の出来事という認識でした。しかし参加して実際はそうではないと感じました。

ビキニデー集會とは過去に起きた悲惨な事件を振り返るだけではなく、今なお世界に散らばる約2万発もの核兵器廃絶に向けた運動の一つだと知りました。そして核問題とは過去のことではなく、過去から現在・未来へと続く問題であると当たり前のことに気付かされました。

59年前の出来事ですが、被爆者は今に至るまで消えない悲しみと苦しみを抱えています。このことをいかに風化させずに伝えていくのかは今を生きる自分達の役目だと思います。

苦しくも二年前に東日本大震災により福島原発の事故が起こってしまいました。広島・長崎・ビキニ・福島と、原水爆被害をこんなにも経験した国は日本だけです。

3.1ビキニデー集會に参加して

だからこそ、どの国よりも一人一人が真剣になって原水爆について考えることができると思います。

私が参加した分科会では、震災ガレキの広域処理問題や山際汚染の除染、脱原発後に必要な自然エネルギーの発電所数など、皆が積極的に意見・疑問を発言し、専門家の方との活発な交流ができました。その場だけでも多くの考えが出たのですから、これが積み重なり自治体・国に届けば大きな力になると感じました。

今後、こういった取り組みを世界に繋げる大きな輪にしていくために、正しい知識を持ち、二度とビキニのような悲しい事件が起きないように、私も一人の人間として考えていきたいと思います。

松岡 美穂 (渋川店 事務)

3.1ビキニデー集會とは

1954年3月1日アメリカは太平洋ビキニ環礁において広島型原爆の約1000倍の威力をもつ水爆実験を実施しました。この核実験によって、マーシャル諸島の人びとや多くの日本漁船などが被災しました。3.1ビキニデー集會とは、毎年3月1日を中心に、事件の犠牲者を追悼し、核兵器廃絶の誓いを新たにする集會です。

お薬のQ&A: 湿布

お薬の使い方についてQ&A形式で薬剤師がお答えするこのコーナー。今回は湿布薬についてお答えします。

Q: どんなタイプの湿布がありますか？

● 冷感タイプ: メントールやカンフルなどスーッとする局所刺激成分が配合されると冷感があります。

● 温感タイプ: トウガラシエキスが配合されていると温感があり血行改善作用があります。

● 経皮吸収型消炎鎮痛薬、鎮痛成分として、非ステロイド系消炎鎮痛薬が配合されている経皮吸収型の湿布薬です。

Q: 湿布薬にはどんな剤形のものがありますか？

A: プラスター(テープ剤)とパップ剤があります。

● プラスター剤: 粘着力が強く皮膚にしっかりと貼りつき、薄いのが特徴です。関節など、可動性が高い部位への使用に適しています。

● パップ剤: 皮膚にゆるやかに貼りつき、厚みがあります。水分を多く含んでいて保湿作用、保温、あるいは保冷作用が期待できます。



Q: 冷感、温感タイプの湿布はどう使い分ければ良いですか？

A: 冷感タイプは打ち身、捻挫、打撲など熱をもち痛いなど患部に急激な炎症が起きているときに使います。温感タイプは肩こり、腰痛など局所が冷たい時や筋肉のこわばりがあるなど慢性的な症状に使います。どちらとも言えない場合は、自分が気持ち良いと思う方を選ぶと良いでしょう。

Q: 湿布を使用する時の注意点はありますか？

A: 皮膚が濡れている場合は患部をきれいに拭いてから貼りましょう。薬剤に触れた手で眼、鼻腔、唇などの粘膜に触れないようにしましょう。湿布は入浴の三十分以上前にはがし、入浴直後の使用は避けましょう。入浴による温度上昇により、温感刺激などが強くなりすぎる可能性があります。

Q: 湿布がはがれやすいのですが何か良い方法がありますか？

A: 膝や足に湿布を貼る時は、はがれにくくするための工夫として、湿布を貼る場所に合わせ、ハサミで切り込みを入れるのも良い方法です。

出典: 参考: おくすり相談Q&A1100V (小林)

編集サイド

今回は、2月に前橋店に入職した富澤薬剤師をご紹介します。

富澤 光洋 (薬剤師)

2月に、県立がんセンターより、あおば薬局前橋店に転職しました。まだ、業務に慣れませんが、どの先輩方も親切に教えてくださるので感謝しています。

趣味は、体を動かして汗をかいたり音楽を聴いたりすることです。職員で作る話がありますので、ぜひ参加したいと考えています。よろしくお願ひします。

みんなの絵