

精神障がい者とはたらく

うつ病の治療

うつ病の治療は「休養」、「薬物療法」、「精神療法・カウンセリング」という大きな3つの柱があります。

こころの病気の治療は特別なものと考えがちですが、じつはこの治療の3本柱は身体疾患と基本的に同じものです。

たとえば骨折を例にとってみると、骨が折れた場合には、患部をいたわりギプスを巻いてあまり使わないようにします。これが「休養」です。

しかし、腫れや痛みがひどい場合は鎮痛剤を服用することになります。このように苦痛な症状を軽減し休養を有効に取りやすくすることによって、自然治癒力を引き出そうとするのが「薬物療法」です。

最後に再発予防を考え、生活習慣上の対応を考えていくのが「精神療法・カウンセリング」になります。

「休養」

うつ病は脳エネルギーの欠乏によるもので、使いすぎてしまった脳をしっかり休ませることが治療の基本とされています。

うつ病の治療における休養とは、「仕事を軽減する。」というレベルから「仕事を休んで療養する。」というレベルまでさまざまです。

「薬物療法」

治療には「休養」が何よりも不可欠ですが、症状により休養が十分に取れないことがあります。そのため、脳の機能的不調を改善し、症状を軽減するために薬物療法がおこなわれます。

うつ病には、「抗うつ薬」という種類の薬が有効であると考えられています。抗うつ薬によって、「人格が変わってしまうのでは」、「自分ではなくなってしまうのでは」という不安や恐怖を感じる方がいらっしゃると思いますが、もともと自分が持っているセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質が有効に機能するようサポートするのが、抗うつ薬の役割です。

ただ、**抗うつ薬は即効性のある薬ではないため、効果が現れるまでに少し時間がかかります。**効果が現れるにはおおむね2週間くらいとお考えください。時にはすぐに効果が現れないからと服薬を中断してしまう方がいますが、主治医の指示に従って一定期間継続することが大切です。

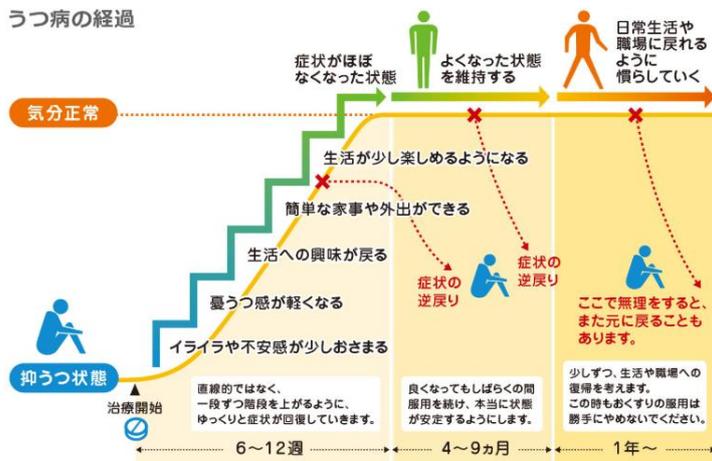
最近の抗うつ薬は副作用も少ないものが開発されていますが、眠気、胃腸症状などを自覚することがあります。副作用の特徴としては服薬開始の1週間ほどに感じやすく、徐々に軽減することがほとんどです。ですから最初の1週間は効果の発現も明らかでないで、副作用のみを感じやすい時期ですが、副作用が辛い時には専門医に相談してみてください。

「精神療法・カウンセリング」

「うつ病を引き起こす原因はひとつではありません」ので、休養と薬物療法のみでは治療できません。抗うつ薬で環境要因は解決しませんし、ましてや性格傾向も変わりません。精神療法・カウンセリングは、主に再発予防という観点が中心

になります。同じような状況の中で、うつ病が再燃・再発しないように、ご自身の思考パターン・行動パターンを見直すということを行っていきます。

うつ病の経過



薬の服用を開始し、うつ病の症状を軽減するための期間

十分な休養を取りながら、薬を飲み始めます。この期間は薬にからだを慣らしていく期間とも言えます。吐き気、眠気、めまいなどの副作用が現れることがありますが、しばらくするとおさまります。治療効果は直線的ではなく、1段階ずつ階段を上るようにゆっくりと回復していきます。

安定した状態を維持する期間

よくなった状態を維持する期間です。症状が安定しているのよくなったと思えば薬を辞めたい期間ですが、症状のぶり返しを予防するためにも医師と薬剤師の指示に従って治療を続けます。この期間にきちんと治療を続けることがとても大切です。

少しずつ元の生活へもどしていく期間

周りの人たちとのコミュニケーションをとりながら、日常生活や職場に慣れるように慣らしていく期間です。また、うつ病を引き起こしやすい思考パターンの改善（認知行動療法）なども行われます。薬の服用も継続していきます。

「うつ病の予後」

うつ病は治療を始めればすぐに治療が終わるというものではありません。治癒していく過程にはある程度の期間が必要になります。治っていく経過も、良くなったり、悪くなったりという小さな波をもちながら、階段をゆっくりと1段階ずつ上るように改善していきます。そして、うつ病の8割ほどはほとんど以前の元気が回復している状態＝「寛解」状態を迎えることができるとされています。

治療の期間は、「急性期」、「回復期」、「再発予防期」と大きく3つの期間に分かれると考えられます。急性期にいちばん重視すべきなのが休養、回復期は薬物療法、再発予防期は精神療法・カウンセリングとなります。

最後に大切なことをひとつ述べます。それは「**元気が回復してもすぐに薬は止めない**」ということです。「回復期」の途中で寛解の状態を迎えます。その時自己判断で薬を止めてしまう方が珍しくありません。その結果せっかく寛解まで来たのに再発してしまうことがあります。薬を減らしていくタイミングは主治医の先生によく相談することが大切です。

しもきた活動紹介

現在の状況

全国的にコロナウイルス感染症の感染者数がなかなか減らない状況の中、来所面談を懸念されている方もいらっしゃると思います。そこで当センターではオンライン面談（Zoom）の準備を進めています。自宅に居ながら相談できる仕組みがあればコロナウイルスへの感染の心配がなくなり、気軽に相談できることとなります。利用方法等の詳細については後日発表いたします。



職場体験実習



今年度初めてとなる障害者職場実習を青森県がおこなう短期職場実習制度を活用して実施しました。コロナ禍での実習ということもあり、担当支援員が実習現場に同行することはできませんでしたが、事前に受入れ事業所と職場実習について意見交換を実施し、感染症対策を含め、万全の態勢で実習に臨んでいます。終了後は職場担当者、本人、支援員とで実習中の評価について振り返りを行い、就職に向けての課題を整理しています。



令和2年度	しもきた	事業実績（8月末現在）
登録者		200名
在職者		105名
今年度就職者		18名
相談支援件数		773件

一球入魂かぼちゃ

「むつ市のうまいは日本一」で知られる一球入魂かぼちゃの出荷前作業の実習に行ってきました。農家さんが丹精込めて栽培・収穫したかぼちゃを「ていねい」に磨き上げる工程を体験させていただきました。日本全国の皆様に「むつ市のうまいをお届けする仕事を手伝えることができ、うれしい。」と感想を述べる体験者や炎天下の作業という労働環境の過酷さを身をもって体験したことで「働く」ということがいかに大変なことかについての理解を深めることができた実習となりました。



一球入魂かぼちゃとは、下北地域で、1株に実を1個しか結実させないように栽培されたかぼちゃです。かぼちゃの生長にしたがい伸びてくる側枝は全て撤去し、親づる1本に実を1個だけ残し他の実はずべて摘果します。このため1個に全てのうまみが凝縮された大変美味しいかぼちゃのことです。

本格的な台風シーズンを迎え、気になるニュースをお届けいたします。なんと日本近海の海水温が例年に比べて高いことが分かりました。つまり、この状態で台風が発生すると「非常に強い」勢力や、「猛烈な」勢力に発達し、勢力を維持したまま日本に接近する可能性があります。今年は例年以上に台風への警戒が必要です。皆さん台風災害への準備はお済みですか？この機会に避難経路や避難場所の確認をしておきましょう。

