

ルチアめる

うつ病治療最前線

FOCUS 知って安心「精神科のお薬」



うつ病チームのみなさん

- SPECIAL TEAM 5 / うつ病チーム
- 聖ルチア病院を共に支えてくれるひと / 園田商店
- 聖ルチア病院のプロフェッショナル「栄養課」



うつ病治療 最前線

うつ病ってどんな病気？最前線の治療とは？
 周囲や身近な人にうつ病が疑われたらどんな風に接して受診につなげる？そんな疑問に、当院のうつ病治療チームでリーダーシップをとる平木文代医師がこたえます。

副院長 平木 文代
 精神保健指定医
 精神保健判定医
 日本精神神経学会専門医、指導医
 日本精神科医学会認知症臨床専門医

「うつ病」はそもそもどんな病気ですか。

うつ病は気分障害のひとつで、6人から10人に1人の割合で罹患するとも言われています。検査数値ではなく「症状」をベースに診断する疾患です。例えば「寝付けなくて眠りが浅い」「いつもなら楽しいことにも意欲がわかない」などの症状に複数あてはまる場合にもうつ病と診断されます。うつ病疑いで受診して、不安障害やアルコール使用障害、パニック障害、発達障害、双極性障害などなど複数の疾患が合併しているケースも多いです。例えば同じ気分障害に分類される双極性障害（躁うつ病）は、症状がうつ病と大変似ていますが、治療法がだいぶ異なります。適切な治療をするために、正しく診断することが重要です。

複雑な病気ですが、私が今、治療のモットーとしてしているのは「うつ病は、“心”ではなく“脳”の機能失調」だということです。「心の風邪」と言われた時代もありましたが、現在は、脳のある部位がうまく働かない、または働きすぎる場合や、脳の伝達物質の分泌が正常に機能していない場合などに、うつ病の症状が出るこ

とが明らかになっています。

うつ病治療はどのように変化していますか。

20年ほど前のうつ病治療は「薬を飲んでゆっくり休めば治る」の考えのもと、医師の診察と、抗うつ薬などの薬物療法、自宅での静養が中心でした。しかし、抗うつ薬を飲むだけでは改善しないケースも多く、休職中は一時的にストレスが減り症状が改善しても、復職すると再発してしまうことが多々ありました。「そっとしておくだけでは治らない」ということが分かってきました。

現在はうつ病の専門的治療として「電気けいれん療法」「認知行動療法」が保険診療で認められており、2019年6月から新しく「反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS療法）」も保険収載になりました。当院でも2020年10月から導入しています。

聖ルチア病院で行っているうつ病治療について教えてください。

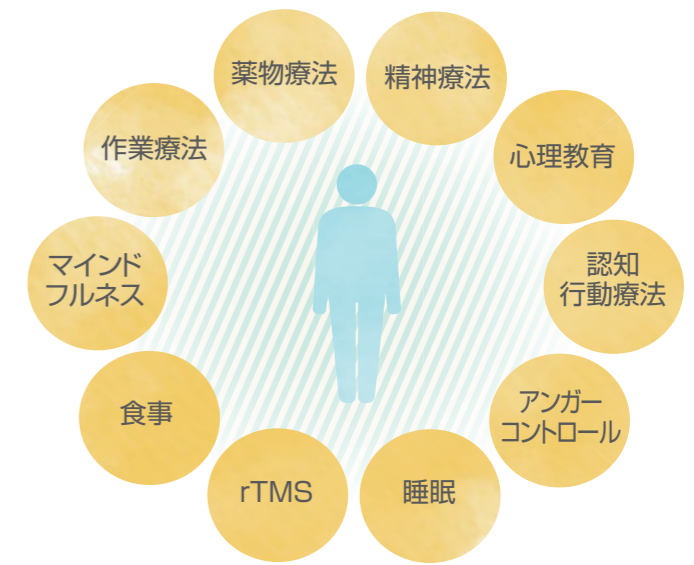
現在の当院でのうつ病治療は、①脳が適切に機能

するように調整する、②心理教育で患者様にうつ病や自身のことを理解してもらう、③患者様と医療者が治療について話し合い、積極的に治療に参加することで症状の改善と社会復帰、再発防止を目指す、という流れになっています。昨年4月に多職種によるチームを結成し、体系的に取り組んでいます。様々なアプローチ（図1）を組み合わせ、患者様一人ひとりに合わせたオーダーメイドの治療を実施します。

脳へのアプローチとして同じような作用機序と考えられているのが、反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS療法）とマインドフルネス療法です（詳しい治療内容は3・4ページを参照）。rTMS療法を保険診療で受けられる医療機関は九州で4カ所、マインドフルネスも海外で実績があり注目度の高い、新しい治療法です。まず脳を正常にして判断力を取り戻し、治療に向き合える状態にすることが回復のために重要なので、当院では力を入れています。

脳の機能が回復した後には、認知行動療法（4

図1.聖ルチア病院のうつ病へのアプローチ



ページ参照)で再発しない考え方を身につけます。退院後はデイケアで復職に向けたリハビリテーション「リワークプログラム」を受けることができます。薬物療法と静養をメインに治療していたころに比べると、多くの方が社会復帰や復職を実現していると感じています。

知人や、自院の患者がうつ病かもしれないと感じたら、どうしたら良いですか。また、スムーズに受診を促す方法はありますか？

前述の通り、うつ病の方には厳しくしすぎることも、そっとしておくことも回復につながりません。専門職が適切に診断し、回復に向けて治療をすることが重要です。症状が軽い方や断定できないケースでも、ぜひ早めに当院にご相談いただきたいです。

受診を人にすすめる際には、うつ病症状のチェックリストを活用するのがおすすめです。当院で使用しているチェックリスト(表1)を紹介しますので参考にしてみてください。多くあてはまるようであれば受診をおすすめします。

また当院では、難治例患者様にも適切な治療ができる体制を整えています。精神科や心療内科のクリニックの先生方で「薬を飲んで治らない」「再発を繰り返してしまう」「うつ病以外の障害を合併している可能性がある」というような患者様にお悩みの場合は、ぜひ一度ご相談いただけたらと思います。

表1.うつ病症状のチェックリスト

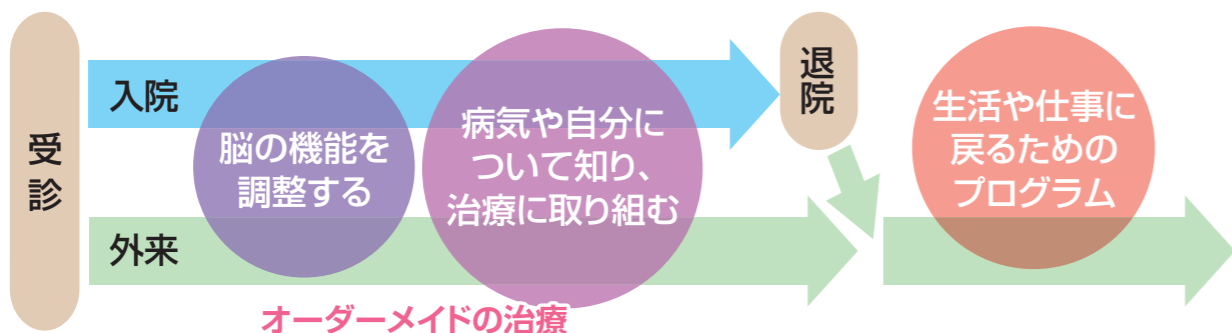
■ うつ病の症状で一般的にみられる症状

自分で感じる症状	
① 憂うつ	② 気分が重い
③ 気分が沈む	④ 悲しい
⑤ 不安がある	⑥ イライラする
⑦ 元気がない	⑧ 集中力がない
⑨ 好きなことやりにたくない	⑩ 細かいことが気になる
⑪ 悪いことをしたように感じて自分を責める	⑫ 物事を悪い方向に考える
⑬ 死にたくなる	⑭ 眠れない
周囲から見てわかる症状	
① 表情がくらい	② 涙もろい
③ 反応が遅い	④ 落ち着きがない
⑤ 飲酒量が増える	⑥ 不安である
身体にでる症状	
① 食欲がない	② 体がだるい
③ 疲れやすい	④ 頭痛
⑤ 肩こり	⑥ 動悸、胃の不快感
⑦ 便秘がち	⑧ めまい
⑨ 口が渇く	

聖ルチア会では、昨年度から「統合失調症」「うつ病」「認知症」「児童思春期」「依存症」の5つの分野について、多職種で編成した専門チームをつくりました。それぞれの分野で最新の治療や社会復帰への支援を追求し、専門性を高めています。今回は、「うつ病チーム」についてご紹介します。



うつ病チームで取り組む治療



当院のうつ病治療は、それぞれの患者様に合わせたオーダーメイドの治療です。まずは脳の機能を整え、次に患者様が病気やご自身について理解し、患者様の希望と多職種の視点を取り入れて治療をすすめます。

今回は、今特に注力している「反復経頭蓋磁気刺激療法(rTMS療法)」「マインドフルネス療法」「認知行動療法」の3つを詳しくご紹介します。

反復経頭蓋磁気刺激療法(rTMS療法)



▲rTMS療法の治療室

うつ病は、脳の機能の不具合で症状が出るのがわかっています。rTMS療法では、脳の「左背外側前頭前野」を刺激することで、脳の機能が回復しうつ病症状が軽減します。2019年6月に保険収載された新しい治療法で、保険適応で受けられる医療機関は全国でもまだ少なく、九州でも4カ所です。当院ではいち早く取り入れました。

頭部に磁気を当てる治療を、週に5回(1回40分~50分間)、4~6週間行います。抗うつ薬や電気けいれん療法よりも副作用が少ないのが特徴です。とはいえ、患者様はほぼ毎日治療されますので、治療意欲が続くように、お声かけをしてフォローしています。

抗うつ薬が効かない、または副作用で抗うつ薬が飲めない中等度以上のうつ病の患者様に適した治療です。お悩みの方がいらっしゃればぜひ一度当院にご相談ください。

看護師 外来主任 久保 依子



脳にアプローチ

マインドフルネス療法

マインドフルネスと聞くと「瞑想」をイメージされる方が多いと思います。もう少し詳しく説明すると、「今この瞬間に起きていることに意図的に注意を向けて、価値判断せずに、ただ受け止める」つまり、「気づき」のこととされています。

マインドフルネスは脳を休めることができます。うつ病の方は、過去の反省や未来の不安・心配のため、脳のエネルギーをたくさん使っています。マインドフルネスを継続すると、「今ここ」に集中することでエネルギー消費をおさえることができ、脳の疲れが軽減します。海外では、マインドフルネスにより脳の扁桃体(不安や恐怖に反応する部位)の大きさが変化したという研究結果もあります。

当院では、昨年12月から主に外来でマインドフルネスを始めました。週に1回、全8回のプログラムで、いろいろな瞑想を行い、「今ここ」に注意を向け、気づくための練習をしています。今後も積極的に学び、プログラムをもっと充実させていきたいです。

看護師 副師長 杉山 由子



脳にアプローチ

認知行動療法

認知行動療法は、自分の考え方のクセを知り、たとえば極端なものごとに対するとらえ方によって苦しさや生きづらさを感じている場合には、そのとらえ方や考え方を少し変えることで、心のストレスを軽くしていく治療法です。社会復帰後の再発を防止するためのプログラムでもあります。

当院では、週1回、4回1クールで基本プログラムを実施しています。患者様は、当院のオリジナルテキストを基に自分の考え方を振り返り(右図参照)、グループで発表しあいます。自身の振り返りに加えて、ほかの方の考え方も知ることで、バランスの良い柔軟な考え方に変化していきます。基本プログラムを終了した方には、3カ月に1回の振り返りの会(フォローアップ)も行っています。

患者様の満足度や利用率も高く、アンケートでは、61%の方が「プログラム参加後に認知行動療法を継続して活用している」と回答されています。

精神保健福祉士 木下 志保



自分について知る・変わる

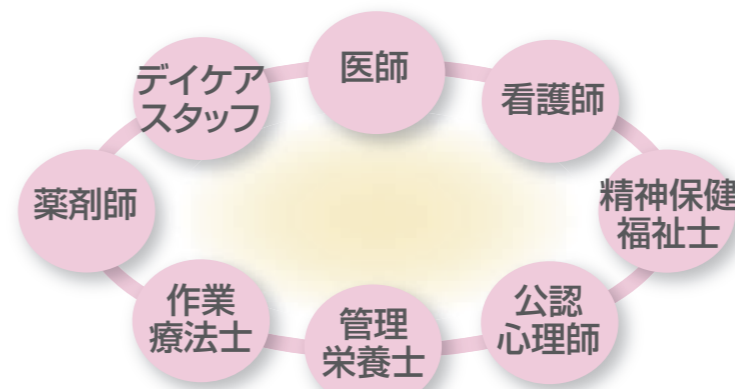
プログラムの1例 (7つのコラム法)

生活の中で少し悩んだでき事について、その時の状況、気分、自動思考(とっさにどんなことを考えたか)と、その根拠を書き出す。

自動思考に矛盾するような事実を見落としていないか振り返る。

見落としていたことを踏まえて、バランスの良い適応的な思考を見つける。最初の気分とどう変わったかを振り返る。

うつ病治療チーム



うつ病チームでは、医療者から一方的に治療を提供するのではなく、患者様と相互理解をして積極的に治療に参加してもらう「アドヒアランスの関係」を大切にしています。

今回紹介した治療の他にも、復職にむけたデイケアや、復職場所の探し方のレクチャーなども行い、生活や仕事への復帰を見据えたサポートをしています。

今最も注目の情報にフォーカス!

FOCUS

精神科の治療の3本柱は『精神療法』『作業療法』『薬物療法』といわれています。今回は『薬物療法』に使用する、精神科の薬についてご紹介します。

今回のテーマ

知って安心 精神科のお薬



薬に関する不安はぜひご相談ください!

聖ルチア病院 薬局長 西村 寛

精神科の薬は、“症状”にあわせて処方します

精神科で使用する薬には、右のような種類のものがあります。これらの薬は、脳内の神経細胞間の伝達物質の量を調節することで、“症状”を軽減するものです。精神科では、疾患名よりもそれぞれの精神症状にあわせて薬を処方しています。

入院時に薬を整理しています

患者様の中には、精神疾患に加えて内科疾患などがあり、たくさんの薬を飲まれている場合があります。また、複数の医療機関にかかっていると、薬効が同じ薬を重複して飲んでいる場合があります。当院では入院の際に、これまでの病歴や薬歴を把握し、精神科薬との相性も考えて、薬効が同じ薬などを整理します。

薬への不安や副作用は、逐一薬剤師にご相談ください

特に精神科の薬は「飲み始めたらやめられなくなるのでは?」「薬が効きすぎている気がする」などの心配をされることがあります。また、抗精神病薬など一部には体の震えなどの副作用が出る場合があります。このような不安はぜひ、その都度遠慮なく薬剤師にご相談ください。医師や薬剤師に相談なく服薬を止めると、かえって服薬期間や治療が長引くことがあります。

近年は、以前の精神科の薬にくらべて、依存性や副作用が大きく改善されています。患者様の体調の変化や心配事に合わせて、適切な薬に変更していきます。

また、ご自身で服薬管理が難しい方には、注射や、皮膚から薬効成分が吸収されるテープタイプの薬もあります。服薬管理についてもぜひご相談ください。

種類	用途	主な対象疾患
抗精神病薬	・幻覚や妄想を和らげる効果 ・興奮状態を和らげる、気分を鎮める効果 ・意欲の減退、元気のない状態から気持ちを引き上げる効果	統合失調症 気分障害
抗不安薬	不安や、焦燥感の強いときに用います。	神経症・不安症
抗うつ薬	気分が激しく沈んでしまうことに対して効果的です。	うつ病
気分安定薬	繰り返し起こる気分の波や、感情が高揚し過ぎるのを抑えたり、一定に保つために用います。	気分障害 統合失調症
睡眠導入薬	睡眠を助けるために用います。	睡眠障害
認知症治療薬	アルツハイマー型、レビー小体型認知症に用います。	認知症
発達障害(ADHDなど)治療薬	不注意、多動・衝動性などの症状を改善します。	ADHD (注意欠陥多動性障害)
アルコール依存症治療薬	抗酒薬と飲酒欲求を減らす薬があり、断酒を補助します。	アルコール依存症

※そのほかにも抗てんかん薬や抗パーキンソン病薬などがあります。

多剤大量から単剤へ

昔は複数の種類の薬をたくさん処方されていた時代もありましたが、今は「多剤大量から単剤へ」と変化しています。当院でも、単剤化の取り組みとして、下記のような専門的な薬も取り扱っています。

クロザピン

治療抵抗性の統合失調症の薬。従来の抗精神病薬が効かない患者様が対象です。当院は施設基準を十分満たし、クロザピンを処方できます。

LAI(持続性抗精神病注射薬剤)

統合失調症と双極性障害の注射薬。2週間または4週間に一度の注射で投薬でき、服薬管理が難しい方がLAIに変更すると、飲み忘れによる悪化や再発を防ぐことができます。

聖ルチア病院を 共に支えてくれるひと

Vol. 3 園田商店

園田 純子さん

今年病院が新しくなり、売店もリニューアルして、ガラス張りの中庭を望む場所に移動。中庭を見下ろせるカウンターチェアや売店前にもイートインスペースを設置し、より心やすらぐ場所になりました。当院の売店を35年間運営しているのが、園田商店です。当院の変遷を長い間見守っていただいています。

○園田 純子さんのお仕事

当院の売店は朝10時から17時まで営業。その間交代制で、接客や商品補充などの売店業務と自動販売機の管理などをします。売店内は、車いすでも買い物しやすいような陳列など、患者様が利用しやすいよう工夫されています。入院患者様の中には、買い物がなくとも会話を楽しみに売店に訪れる方もいます。気さくな雰囲気を出迎え、熱心に話を聞いてくれる園田さんの存在は、そんな入院患者様の心の拠り所になっています。



園田商店

園田商店は久留米市で米穀業を営む商店。35年前に、知人から引き継ぎ、当院の売店運営をスタートしました。

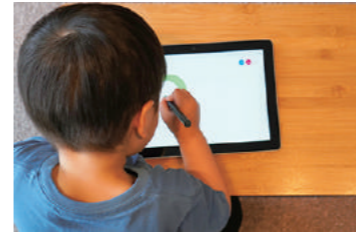
会社情報
〒830-0048
福岡県久留米市梅満町1127-8
TEL 0942-32-6639

INFORMATION

インフォメーション

病院と学校をつなぐ タブレット学習

当院の児童思春期病棟では、Wi-Fi環境を利用してタブレット学習を行うことができます。入院時の心配事の一つは、学習の遅れです。タブレットを利用して入院中でも学校の先生とコミュニケーションが取れるので、退院後も学校へ戻ることがスムーズになります。タブレットは学校から無料でお借りしていただきます(市町村によって異なります)。学校と連携しながら、児童生徒が安心して学べるような環境づくりを行っています。



聖ルチア病院
問い合わせ先: 0942-33-1581

自分らしく頑張れる 児童デイケアがスタート

当院の社会復帰施設では、小学校高学年から高校生までの児童生徒を対象にデイケアを行っています。「人と関わるのが苦手」「気持ちのコントロールができない」「学校に足が向かない」などのさまざまな悩みや不安を抱えた子どもたちが、同じ悩みを持つ仲間と活動プログラムを通して、学び、元気に成長できるように、専門スタッフがサポートします。ぜひご相談ください。



聖ルチア病院 社会復帰施設デイケア
問い合わせ先: 0942-33-3900



構成メンバー：管理栄養士2人、栄養士4人、調理師4人、調理員6人、パート職員9人

栄養課の仕事は、日々の食事の提供だけでなく、栄養バランスを考えた献立作成、栄養指導、5つの疾患別多職種チームの中で栄養のプロとして意見を出すなど、多岐にわたります。

食事は入院中の大きな楽しみなので、患者さんに食べたいものを聞いて、積極的に献立に取り入れています。腎臓や肝臓などの疾患がある患者様には個別の献立を立てて対応。最近では摂食障害の患者様も多いので、心理教育で栄養の大切さを伝えるサポートもしています。



行事食・イベント食

行事食は月に何度も企画することも。患者様のご要望や職員のアイデアを基に、これまでになかったメニューに積極的に挑戦しています。



児童思春期病棟スポーツ大会のお弁当



七夕の日には握り寿司

連携先の皆さまへのメッセージ

患者様の入院前、退院後の食事について、施設などの皆さまと積極的に情報交換できたらと思います。外来栄養指導もしているので、お困りのことがあれば気軽にご相談ください。



栄養課課長 管理栄養士 池田順子

《対象疾患例》

統合失調症

気分障害
(うつ病)

認知症
関連疾患

児童思春期
発達障害

依存症
(アルコール・薬物)

周産期の
メンタルヘルス

てんかん

摂食障害

《診療時間》

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30 (受付時間 8:30~12:00)	○	○ rTMS 外来	○	○ rTMS 外来	○	○	×
14:00~17:00 (受付時間 13:00~16:00)	○	○	○	×	○	×	×

受診相談

「患者様のご紹介」「初めての受診」

受診相談窓口 **地域医療連携室**

受付時間 **月～土曜日 9時～17時**

緊急時は夜間、日祝日も対応します。
まずはご連絡ください。



社会医療法人 聖ルチア会
聖ルチア病院
St. Lucia's Hospital

〒830-0047 福岡県久留米市津福本町1012

TEL0942-33-1581 (代表)

FAX 0942-33-1586

関連施設

- ・精神科デイケア、デイナイトケア、ショートケア
- ・重度認知症患者デイケア すずらん
- ・訪問看護ステーション クローバー
- ・訪問看護ステーション クローバー おおき
- ・グループホーム ルピナス

