



『うつ(鬱)』について

もの忘れ外来 (精神科) 大塚 直尚



最近世間では「うつ」が大流行である。世の中がストレスであふれている…ということだろうか？

「病的なうつ」とは、一応「(以前と比べて)ものごとが楽しくない、やる気が出ない。」や「気分が沈む…、悲しくなる。」などが続く(だいたい2週間以上)…というのが目安とされる。

原因は、脳の病気としての「うつ病」や「躁うつ病(双極性障害)」がピンと来るが、強いストレスにさらされると「適応障害」として「うつ」が来るし、甲状腺機能亢進症や慢性の痛みを伴う身体疾患からもくる。「元気が出ない、気分が沈む」で精神科を受診すると、これらの原因を探求して、適切に治療していくことになる。



よくあるのは「適応障害」の一時的な「うつ」である。近親者を亡くしたり、ストレスの強い仕事についたりすると、大なり小なり気分が沈む。きっかけは人それぞれで、昇進など傍目にメダタイことでも、逆に責任を感じて気分が沈んだり元気がなくなることもある。春先に言われる「五月病」もこの類である。

治療は、生活リズムを整える…から、不眠がひどい人は睡眠薬を使う…までであるが、ある意味「理解できるうつ」であり、本人も人生の来し方行く末をよく考え、今後の生き方を考えるのがよい。退職や退学など短絡的に行動すると損することが多いので、少し人生の先輩に相談するのがよい。



「うつ病」は、眠れない…だけではなく、食欲の低下(味覚低下を伴う)、身体不調、悲しくて涙ばかり出る…など、かなり深刻味が増す。高齢者では原因不明の痛みや動悸などの身体症状で出ることもある。

これは脳の病気である。中高年で発病し、100人中8人がなる。結構多い。心臓や肝臓と同じく、脳も齢を取るし病気もする。身体の病気と同様、治療には薬物と休養を要する。かかりつけ医に相談し、勧められたらためらわず精神科を受診するのがよい。



「躁うつ病」を発病すると、糖尿病と同じように生涯付き合うことになる。青壮年で発病し、100人中1~2人がなる。きちんと治療するとかなり良くなるので、悲観することはない。エネルギーがあるので、平時はかなり能力が高い。エネルギーが大きい「躁」と逆の「うつ」を繰り返すが、実は「躁」はほんの少し、「軽うつ」半分、正常半分といわれている。

「躁うつ病」のうつは激しく、自殺を完遂することもある。しかし治療で普通の人と遜色なく回復するので、きちんと精神科で治療されるのがよい。

「うつ」の予防で効果がありそうなことは、午前中に30分、週3回、散歩をするくらいである。誰が「うつ」になるかは、神様しか判らない。祈るしかない。



ゆたあ〜と

発行

小国公立病院
0967-46-3111

おぐに老人保健施設
0967-46-6111

訪問看護ステーション
0967-46-6050

小国調剤薬局
0967-46-5736

ゆう薬局
0967-46-6320

7月号

平成29年7月3日



急募!! 看護師さんをご紹介ください!!

お知り合いに職場を探しておられる『看護師』さんはいらっしゃいませんか？

また、他医療スタッフも同時募集しております。ぜひご紹介ください。

詳しくは小国公立病院ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせ下さい。宜しくお願い致します。

スタッフ一同

小国公立病院

0967-46-3111

おぐに老人保健施設

0967-46-6111

小国公立病院

ホームページ



<http://ogunihp.or.jp/bind/>



漢方薬は長く飲まないと効かない？

総合診療科 山田 治行

「漢方薬は自然の材料でできていて、作用が穏やかで体に優しい薬。だから長く服用しないと効果がでない」と思っていますか？

確かに漢方薬は慢性の病気に使うことが多いですが、すべてが「ゆっくり/穏やか」なわけではなく、急性疾患にも有効なのです。

例えば、風邪や腹痛などの時、漢方薬がすぐに効いて楽になったケースは多々あります。風邪の治療に使われる麻黄湯や桂枝湯、葛根湯などは発汗を促し、自身の自然治癒力を高めて治療を早める作用があります。

中国の医学書「傷寒論」には、今で言うインフルエンザの治療について「汗が出たら服用をやめる。もし汗が出なければ汗が出るまで3〜4時間ごとに続けて飲ませる」と書かれています。



葛根湯も飲んで早く休もう

の薬が、即効性を期待して使われていたことがわかります。また、インフルエンザに対する麻黄湯の効果を調べた最近の研究で、抗ウィルス薬のオセルタミビルと麻黄湯を比べたところ、両者の解熱と全身症状の消失までの時間に差はなかったことが報告されています。

花粉症で小青竜湯を飲んだら鼻汁がピタッと止まった、こむら返りに芍薬甘草湯を飲んだら数分で解消した等が有名ですが、他にも

日常的によくみられる急性の病気や不快な症状に種々の漢方薬が有効なことが知られています。

漢方薬は、急性・慢性のあらゆる病気/症状に対応するために工夫を重ねてきた薬なのです。

おぐに老健だより=さあ、どちらにいたしましょうか?



～月1回のセレクトメニューのお昼ごはん～
おぐに老人保健施設 管理栄養士 後藤 百合子

平成29年5月30日。この日の通所利用者様に向けて、お昼ごはんを2つの料理から1品選んで頂くという『セレクトメニューランチ』を開催しました。

当施設での通所利用者様には月に1度、セレクトメニューやバイキング、調理活動などを行っています。



今月は、井ぶり料理の『親子丼』と『天丼』のどちらかを選んで頂きました。人気だったのは天丼で『大きな海老をお願いします!!』とのリクエストが多数。

美味しいだけでなく、栄養バランスも考えないといけないので、厨房スタッフ全員で具材を選び、タレの味や量に気を配りました。その成果もあり皆さん残さず召し上がって頂きました。『美味しかったよ。また注文させてね!!』と声をかけて下さりました。

衛生的でバランスの良い美味しい料理を提供するだけでなく、楽しんでいただける食事作りを目指して頑張っていきたいと思った1日でした。

6月には、おやつバイキングを行う予定です。利用者の皆さん。楽しみにしててくださいね。



一方、高血圧症の中には、腎臓や副腎、甲状腺の病気が原因のものもあり、これを『二次性高血圧症』と呼び



高血圧症の約9割は生活習慣病による高血圧で、これを『一次性高血圧』と呼びます。食塩の過剰摂取、運動不足による肥満などが原因で発症します。治療は塩分制限・運動などの生活習慣の修正と必要に応じて内服薬になります。



『高血圧』について

総合診療科 吉村 文孝



従来、二次性高血圧症は稀とされてきましたが、最近では、高血圧症患者の20人に1人が原発性アルドステロン症であるとも言われています。二次性高血圧は内服薬のみでは治療困難なことも多く、なかなか血圧が下がらずお困りの場合、総合診療科外来までご相談ください。

職員川柳

ものわすれ 自覚があれば まだセーフ

今日は晴れ 予定がある日は 雨が降る

詠み人 和唯恵さん

～新職員紹介～



工藤 将富 看護師 所属:2階病棟 (くどうまさふみ)

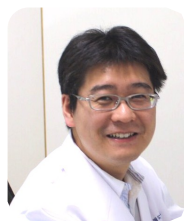
5月8日から2階病棟で働かせていただいています看護師の工藤将富と言います。病棟の男性看護師は珍しいかと思いますが、患者様の安心、安楽、心のこもったケアを提供できるように頑張ります。宜しくお願いします。

～日赤からの支援医師のご紹介～



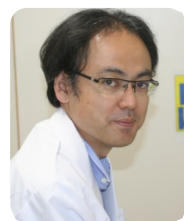
上木原 宗一 先生 診察日:総合診療科 第2水曜日 専門:腎臓内科 (うえきはらそういち)

熊本赤十字病院で勤務歴 35年最古参となりました。現日赤の立ち上げに関わった先生たちに感動し日赤人間になりました。経済的にご尽力を頂いた河津寅雄町長への御恩は忘れないようにと常に先輩達から申し送られてきました。坂本院長も同時期に戦った同志です。7年前より小国の医療が困っていると聞き、支援すべく若手と共に来させて頂いています。阿蘇の四季折々を愛でつつ、患者さんやスタッフの皆さんの優しさに癒やされています。



南 信弘 先生 診察日:総合診療科 第3水曜日 専門:消化器内科 (みなみのぶひろ)

熊本赤十字病院より第3水曜日の外来にお邪魔しております。専門は消化器内科ですので、胃や大腸、肝、胆、膵の疾患についてを診ることが多いのですが、小国では内科全般を診ております。今後とも宜しくお願い申し上げます。



加島 雅之 先生 診察日:総合診療科 第4水曜日 専門:総合内科・感染症・漢方 (かしまさゆき)

皆さん、こんにちは。熊本日赤より来ております加島です。呼吸器、消化器など臓器ごと分かれた内科ではない総合内科と、急に熱が出る病気である感染症、漢方を専門としています。少しでも皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思います。

平成29年度 広報委員会メンバー紹介



今年度もたくさんの情報をお届けできるよう、力を合わせて頑張りますので、宜しくお願い致します。

広報委員会 一同

次回 平成29年9月1日発行 予定です。お楽しみに!!