

平成28年9月号

ひまわりだより

有働病院 ひまわりの会

vol.86



話 題

- ◆ ひまわりの会「精神科のお薬」
- ◆ お知らせ（ひまわりの会活動休止）

家族教室

9月に入り、朝晩の気温が少しずつ下がって過ごしやすくなってきました。日によっては肌寒いなど感じることもありますね。でも日中は夏日になって、気温差が激しい日もあります。みなさん体調をくずさないよう気をつけてくださいね。

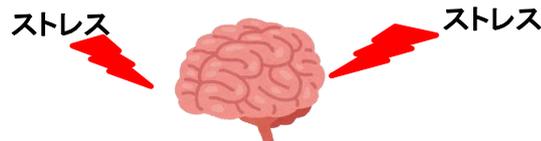
さて、今回のひまわりの会は精神科で使われているお薬をテーマに取り上げました。お薬は病気の治療に大切な柱の一つです。お薬について正しい理解をもつことは病気からの回復につながっていきます。

精神科のお薬

● 精神科の病気は脳の病気です

精神科の病気は親の育て方が悪かったからとか、本人の気持ちが弱いからだとか誤解している人がまだたくさんいますが、精神科の病気は遺伝や本人の性格、あるいは親の育て方にその原因があるとはいえません。

脳の中の神経伝達物質と呼ばれるホルモンが、強いストレスなど何らかの原因によってバランスが崩れるために引き起こされると考えられています。



● 症状は

陽性症状

頭が冴えすぎて本来ないものが現れることを意味します。幻覚や妄想、興奮などが代表的です。妄想には、「被害妄想」「注察妄想（他人から監視されていると思い込む）」「誇大妄想（自分が偉大な人物であると思い込む）」などがあり、ありもしないことを信じ込んでしまいます。その他に、誰かに操られているような感覚をもったり、考えがまとまらず、話していることが支離滅裂になったりします。

陰性症状

本来あるべきものがなくなることを意味します。意欲の低下や感情の変化が少なくなる、部屋に引きこもるようになります。

● 回復までの経過

病気の前触れである「前兆期」からはっきりとした症状が現れる「急性期」、「急性期」の激しい症状のためにエネルギーを消耗した状態になり、休息のため活動が低下する「消耗期（休息期）」を経て、「回復期」へと移っていきます。

● 多くの人が回復しています

症状が落ち着いたあとも、薬やリハビリテーションによって多くの人が、落ち着いた状態を保って社会で生活を続けています。



● 治療に使われるお薬

治療には「抗精神薬」「睡眠薬」「抗不安薬」「気分安定薬」「抗うつ薬」「抗パーキンソン薬」が使われます。お薬は医師がその人の症状に合わせて、数種類を組合わせて使うこともあります。また、お薬にはいろいろな形状があり、飲みやすさなどの相談もできます。

● お薬の副作用

錐体外路症状

抗精神薬を飲んでいて、「パーキンソン様症状（小刻み歩行、体がこわばる）」、「ジストニア（目が吊り上がる）」「アカシジア（肢がムズムズする）」「遅発性ジスキネジア（口や舌が勝手に動く）」といった錐体外路症状という運動の機能や筋肉の動きにかかわる副作用が現れることがあります。

自律神経症状

抗精神薬を飲んでいて「口が渇く」「便秘」「おなかが張る」「立ちくらみ（起立性低血圧）」「心臓がドキドキする」「日中の眠気」といった自律神経が調節している臓器にかかわる副作用が現れることがあります。

性機能障害（男・女）

抗精神薬を飲むと、プロラクチンというホルモンが多くなり生理不順・生理がこない・おっぱいが出る・胸が大きくなる、勃起障害・射精障害などの副作用が現れることがあります。

代謝異常

抗精神薬を飲んでいて、生活習慣病に結びつきやすい体重増加や肥満、脂質異常症（高脂血症）がみられることがあります。放置したままですと糖尿病を発症する場合があります。

水中毒

特に注意してほしい副作用の一つです。抗精神薬を飲んでいて、「水中毒」と呼ばれる、水を飲まずにはいられなくなり、一日に何リットルも水を飲むという異常な行動が引き起こされることがあります。水中毒になると、軽い場合には頭痛や嘔吐症状が現れ、重篤になるとけいれんや昏睡などの意識障害や突然死を引き起こすことがあります。

悪性症候群

特に注意してほしい副作用の一つです。めったにおこるものではありませんが、抗精神薬を飲んでいてることによって突然38℃以上の高熱が出て、筋肉が硬直したり、ふるえ、発汗、頻脈、意識障害などの症状を起こすことがあります。これは「悪性症候群」といわれ、ときに命にかかわることもあるため注意が必要です。このような症状が見られたら、すぐに医師、薬剤師、看護師などに伝えましょう。

● 毎日の生活で気をつけたいこと

お酒は薬の作用を強くしたり、弱めたりすることがあり、また思わぬ副作用が出ることもあるので一緒に飲むのはやめましょう。

タバコも薬の効き目を弱めることがあるので、タバコはなるべく控えましょう。

コーヒーは控えめにしましょう。コーヒーに含まれるカフェインには興奮作用があるので、眠気覚ましにはなりますが、飲みすぎると眠れなくなったり、神経が過敏になったりします。また、コーヒーに砂糖を入れて飲む方は糖分のとりすぎにならないように注意しましょう。



● 自ら積極的に治療に参加しましょう

患者さん自ら納得して治療に取り組むことは、回復を目指すうえでとても大切です。治療のすべてを専門家に任せにしないで、自分から積極的に治療に参加しましょう。本人が自分のことをうまく伝えられないときは、ご家族の方が診察に同席して主治医に家での様子を話すことも治療の助けになります。わからないことがあったら遠慮せずに質問してください。



参考資料 シリーズ「知ってほしい伝わる服薬コミュニケーション」『統合失調症』発行：アルタ出版 監修：精神科臨床薬学研究会

ひまわりの会から活動休止のお知らせ

ひまわりの会は新病院開院準備のため、当面活動を休止いたします。再開時には会報誌にてご案内をいたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。

新病院でみなさんにお会いできる日をスタッフ一同楽しみにしています。



家族支援委員会