

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【眠たいのに寝れないのは病気のせい？⑥】

(～パート⑤[23号]からの続き～最終回)

▽うつ病の治療法は、①薬物療法(=薬を用いた治療法。一般的には、抑うつ気分や不安感、焦燥感などを解消させる働きを持つ、抗うつ剤が用いられます。)②精神療法(=精神的に調子が良い状態を維持しつつ、うつ病の再発を防ぐために行われる治療法。主に『認知行動療法』と『対人関係法』の2種類があります。)③運動療法(=身体に負担がかかりすぎないように有酸素療法を行うことで、気分の安定化を目指す治療法。軽度から中程度のうつ病の方に向いている治療法だといわれており、一般的には、薬物療法と組み合わせて取り組むこととなります。)が有名ですが、医療機関によっては、「高照度光療法」「修正型電気けいれん療法」「経頭蓋磁気刺激法」を用いる場合もあります。うつ病を治療する際は自分に合わせた治療法に取り組むだけでなく、休養をするための環境を作ることも大切です。ストレスを受けにくい環境を整えつつ、ゆっくりと休みましょう。

▽ストレスや加齢、就寝環境の問題など、眠れなくなる原因はさまざまあります。不眠の問題を早めに解消するためにも「なぜ眠れないのか」を把握したうえで、適切に対処を行いましょ。また、うつ病をはじめとした心身の疾患に不眠の原因がある場合は、治療が必要です。不眠以外に気になる症状があらわれている方は、医療機関に相談することをおすすめします。

(大川昭宏医師)

[※当記事は、大川昭宏院長監修の『WENELL』の記事からの転載(一部編集)になります。]

～編集後記～スタッフのつぶやき～

とても暑い日が続いています。以前、台湾に住んでいたことがある私でさえ、今年はさすがに太陽が少し堪えます。台湾も暑かったですが、頻回にスコールが降り注ぎ、道路を一時的にサッと冷やしてくれます。街を歩いても建物の1階部分が「騎楼」と呼ばれるアーケードのようになっており、雨や日差しを遮る構造になっています。また、かき氷店やドリンクスタンド、果物店も多く、水分補給には困りません。とはいえ、台湾の湿度は高く、汗ばむことには変わりませんが、直射日光を避け、こまめな水分・ミネラル補給をして、脱水症状に至らないようにしたいものです。(K)

医療法人財団ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

① 外来：心療内科＝大川昭宏院長、永井斐子副院長
内科＝駒形清則医師 (第2・第4火曜のみ)

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233