

くす通信

第193号
2017年3月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

腫瘍内科より

「悲しい気持ち」について

精神科より

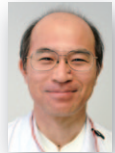
「悲しい気持ちの時に処方される薬」について



つるし雛

「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。
また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。
本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。



精神科より

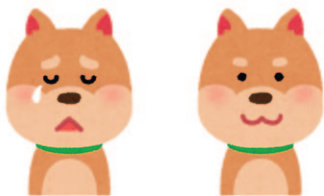
「悲しい気持ちの時に処方される薬」

やました けんしょう について
精神科医長 山下 建昭

悲しい気持ちの時に処方される薬には、以下のよう
なものがあります。



薬物療法の STEP1 はベンゾジアゼピン系抗不安薬です。肝機能障害があったり、高齢であったり、全身状態が良くない場合は、例に挙げた投与量の半量程度から開始することもあります。また、ベンゾジアゼピン系抗不安薬は即効性が特徴ですので、まずは頓用で開始してみて、効果があるようなら表に示したように1日数回にわけて服用する方法もできます。効果の有無は数日で判断しても良いかと思いますが、1週間たっても「楽になった」と患者さんが感じない場合は、次のステップに進む必要があります。副作用として典型的なものは、眠気とふらつきですが、これらが強い場合は減量を行います。また、こうした薬は長期使用で依存の問題も生じることがありますので、長期の使用はさけ、おちついたら減量中止することも必要です。



薬物療法 STEP1

定時投与	効果の判定・副作用の評価
アルプラゾラム(0.4mg) 1回1錠 1日2~3回	<ul style="list-style-type: none"> 頓用で1錠から試してもよい 1週間後に判定 患者の「楽になった」との評価がなければSTEP 2へ
ロラゼパム(0.5mg) 1回1錠 1日2~3回	<ul style="list-style-type: none"> 眠気、ふらつき、転倒、倦怠感などの症状が強ければ減量 長期使用は避ける

薬物療法 STEP2

定時投与	効果の判定・副作用の評価
セルトラリン(25mg) 1回1錠夕食後服用 1回2錠まで増量	<ul style="list-style-type: none"> 副作用を考慮して選択 悪心は1週間で耐性を生じることが多く、可能な限り継続。
エスシタロプラム(10mg) 1回1錠夕食後服用	<ul style="list-style-type: none"> 焦燥や不眠が生じれば中止する。
ミルナシبران(12.5mg) 1回1錠1日2回服用 1回2錠まで増量	<ul style="list-style-type: none"> ミルタザピン、デロキシセチンは尿閉に注意 ミルナシبرانは尿閉に禁忌
デロキシセチン(20mg) 1回1カプセル朝食後服用 1回2カプセルまで増量	<ul style="list-style-type: none"> 最大量を投与後3週間で評価 「楽になった」との評価がなければSTEP 3に
ミルタザピン(15mg) 1回1錠就寝前服用 1回2錠まで増量	

Fisch M.J. J Clin Oncol 2003
Cipriani A. Lancet 2009

引用・参考文献/ PEACE project 緩和ケア研修より

STEP2 は抗うつ剤です。最近の抗うつ剤は、効果発現が比較的早くなりましたが、約2週間の期間が必要です。そのため約2週間の継続服用後に効果判定となります。服用初期には吐き気が出現することもあります。次第に消失することもあり、耐えられる吐き気であれば継続服用をお勧めします。眠気、尿閉などの副作用もみられることがあり、服用継続が困難であれば、他の抗うつ剤へ変更します。

国立病院機構熊本医療センター

診療科

- 総合医療センター 総合診療科、血液内科、腫瘍内科、糖尿病・内分泌内科、呼吸器内科、腎臓内科
- 消化器病センター 消化器内科
- 心臓血管センター 循環器内科、心臓血管外科
- 脳神経センター 脳神経外科、神経内科
- 感覚器センター 眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科
- 画像診断・治療センター 放射線科、放射線治療科
- 救命救急センター 救急科
- 病理診断科 ■ 外科 ■ 頭頸部外科 ■ 呼吸器外科
- 小児外科 ■ 整形外科 ■ 形成外科 ■ 精神科
- リウマチ科 ■ 小児科 ■ 泌尿器科 ■ 産婦人科
- リハビリテーション科 ■ 麻酔科 ■ 歯科口腔外科

- 診療時間 8:30～17:00
- 受付時間 8:15～11:00
- 休診日 土・日曜日および祝日

〒860-0008 熊本市中央区二の丸 1-15
 TEL 096 (353) 6501 (代表)
 FAX 096 (325) 2519
 H P <http://www.nho-kumamoto.jp/>

急患は
いつでも
受け付けます

腫瘍内科

2015年4月腫瘍内科が活動を開始しました。すべてのがん種、すべての病期に対応します。院内の化学療法症例の約40%を、また終末期緩和ケア症例の約50%を腫瘍内科が主治医として担当しています。その他の各診療科が担当する症例についても、外来カンファランスや回診を通して腫瘍内科で把握し、必要に応じて介入する体制を整備し、薬剤部や看護師とともにチームで「がん薬物療法」を集中管理する体制が整いました。

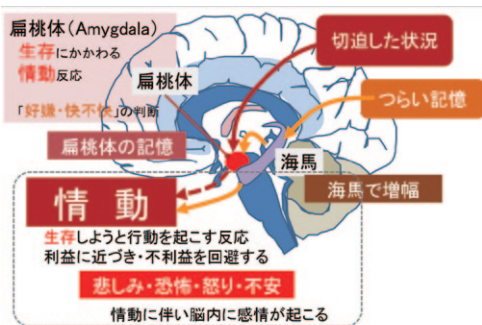


図1 情動は扁桃体で作られる

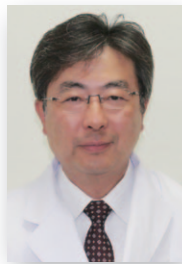
腫瘍内科より

「悲しい気持ち」について

腫瘍内科部長

さかい けんじ

境 健爾



幼い頃、転けて膝を擦りむき泣きだすと、決まって言われることは「大丈夫よ、しっかりしなさい。泣くことはないのよ」と。大人になるとヒトは自分の悲しみや苦しみなど自分の感情を表現することは少なくなります。悲しみは心の奥にこっそりしまっておくべきこととされているのです。ヒトは辛い・苦しい・悲しいという感情をうまく処理する方法を知りません。悲しみ方を知らないのです。

この冊子を手にしてあなたにとって、悲しみ方を知ることはとても重要なことです。悲しむことを軽くみていると、心理的にも身体的にも大きな障害を残すことがあります。

悲しむ仕組み

あなたの病気は「進行したがん」ですよと告げられることは、とてもつらい・悲しい出来事です。同じよ

うな出来事として、肉親との死別、失業、離婚、事故などが挙げられます。命や生活に直接大きな危機を及ぼすこのような場面で、心は深く傷つき、「悲しい気持ち」を持つのです。そのとき、あなたの心の中(脳内)では、脳の中に位置する「扁桃体」という部位が、危機をいち早く察知します。扁桃体が活動することにより、悲しみ・怒り・恐怖・不安といった感情(つらい気持ち)が作りだされるのです(図2)。

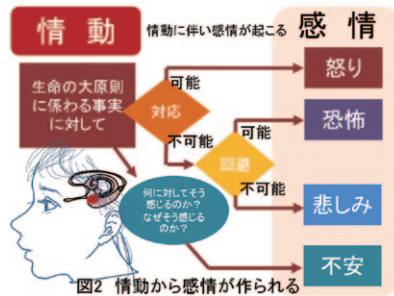


図2 情動から感情が作られる

悲しむことは作ること

悲しむことは消極的なことや破壊的なことではありません。むしろ創造的なことです。辛い出来事は、あなたに悲しみをもたらします。そしてあなたは苦しみ、気分が沈みます。これら陰性の感情は無視すると去って行くと思われがちです。体の傷と同じように、心の問題もすぐに解決すると期待します。しかし、悲しみは簡単に心から取り除くことはできません。

あなたは静かに座り、自分の悲しいという感情を感じながら、しばらく不快な感情を感じる事が大切です。ゴミ箱に捨てるような不要なものではありません。正面から向かい合い、敬意を払わなければなりません。いろいろなことを感じ・考えましょう。悲しみを受け入れることで、心地よい時間が持てるようになり、出来事の意味や価値が理解できるようになります。悲しみは深いレベルであなたに語りかけてくるでしょう。悲しみは、あなたの人生や周囲の人間関係を変化させます。自分を見つめ直し、成長させ、自分の存在価値を再発見する良い機会になるでしょう。

創造的な行動を

悲しみを乗り越えるための創造的な行動として、自分の悲しむを感じる事、理解すること、時間をかけること、許すこと、日常生活を続けること、瞑想すること、静かな時間を持つこと、日記や文書にまとめること、祈ることは有用です。あなたはどうしても孤立しがちです。自分の悲しみを言語化あるいは文書化して他のヒトに伝え、苦しみを共有して貰うことが大切です。悲しい気持ちは十分に癒やされるでしょう。

あなたの心を大切に

何かと忙しい現代社会において、最も悲惨なことは心の触れあいが無いことです。心は、われわれの真実、正直、勇気、創造、想像の根源であり、神聖な気持ちの宿る場所です。癒された心を通して、あなたは自分の存在を感じ、自分や自分の運命を信じ、理性を持つことが可能になります。心を大切にすることで、きっと希望の光が見え、勇気が湧き、発想が浮かび、心の平安が訪れることでしょう。