



エール

—薬剤師の幸せな人生を願って—

第16回

うつ病(気分障害)の 治療にかかわろう③

—うつ病を予防しよう—

前回までの2回にわたり、うつ病の原因としての基礎疾患や処方薬について、薬剤師としてどうかかわるべきかを書いた。今回は、うつ病の発症を防ぐためにできることを考えたい。

防衛医科大学校元・教授の野村総一郎氏によると、「不安と憂うつ」とは、進化の過程で残った太古の叫び声だという。つまり、「憂うつなときは休みなさい。無理をしないで諦めなさい。楽になったら次に行こう」とのメッセージなのである。

うつ病になると、憂うつが程度がひどく、辛くて生活に支障が出てきて、長くつづけば考え方が歪んでくる。うつ病を防ぐには、「無理をしない。自分の限界を知る。自負心を切り下げ、こだわりを捨てる。すなわち、ジャマイカ主義(じゃー、ま、いいか?)になること」を野村氏はすすめている。



薬剤師は、うつ病の予防に向け、考え方や生活の姿勢を変えるための支援ができる。「不安と憂うつ」の原因となるストレスと仲良くつき合い、ストレスを貯めないようにするため、以下のような指導をしよう。

①仕事を終えたあとや休日にストレスケアをしよう

日記、メモ、ツイッターなどで感情を吐き出す。モヤモヤが大きくならないうちに楽しいと思える時間を持つ。ジョギング、カラオケ、音楽鑑賞、映画、友人とのランチなど、なんでもいい。

②考え方のパターンを変えよう

うつ病の人は完璧主義が多く、「100点でなければ0点」という二分割思考である。「80点だったら上出来」だ

鍋島 俊隆

NPO 法人医薬品適正使用推進機構理事長／藤田医科大学客員教授／名古屋大学名誉教授／All. Cuza 大学 (ルーマニア) 名誉教授

という考え方に变えよう。

③疲れたら休養して十分な睡眠を取ろう

肩の力を抜き、マイペースな生活をしよう。

④生活のリズムを整えよう

決まった時間に起き、決まった時間に床に就き、睡眠時間を一定にしよう。

⑤決まった時間に朝食をすませよう

セロトニンや睡眠を促進するメラトニンの原料となるトリプトファンを含む食材(肉類、魚、納豆、たらこ、チーズ、牛乳など)を摂取しよう。うつ病のリスクを少なくする葉酸を含むブロッコリー、ほうれん草、アスパラガスやビタミンB6、B12、DHAを含む青魚を食べよう^[1]。

⑥朝、散歩しながら太陽光に当たろう

うつ病の治療法には運動療法と高照度光療法がある。光を浴びると生体リズムが整う。また、冬季うつ病は、日照時間の減少が一因なので太陽光に当たることは有効だ。

⑦誰かに相談しよう

悩みを打ち明けると楽になる。薬剤師は、患者の悩みを聞いたなら共感しよう。

【資料】うつ病にならないために



作成：鍋島俊隆(イラスト出典：かわいいフリー素材集 いらすとや)

Profile なべしま・としかか

1973年大阪大学大学院薬学研究科博士課程単位取得退学。名古屋大学大学院医学系研究科教授、同大学医学部附属病院薬剤部部長(兼任)、名城大学大学院薬学研究科教授、名城大学比較認知科学研究所所長(兼任)などを経て、現職

©(株)ファーマシイ、『TURNUP No.64』2023.8.1発行より抜粋

[1] Gougeon, L., et al. Eur J Clin Nutr. 2016 Mar; 70 (3): 380-5. Intakes of folate, vitamin B6 and B12 and risk of depression in community-dwelling older adults: the Quebec Longitudinal Study on Nutrition and Aging