

●うつ病の治療について

前回のコラムでは、うつ病がどんな病気かということについて、簡単に説明させていただきました。今回は引き続き、うつ病をテーマとしてうつ病の種類、治療方法などについてお話しさせていただきます。

一口にうつ病と言っても、いろいろな種類があるというお話を前回のコラムでしましたが、うつ病の種類によって治療法にも違いが出てきます。生物学的な原因が考えられている内因性うつ病ならば薬物療法の効果が期待できます。また「こころの風邪」と表現される神経症性のうつ病であったり、近年話題となることの多い、新型うつ病のような、性格や環境の影響が強いと考えられる場合には、精神療法的アプローチや時には環境の調整が必要になります。また、身体的な病気や薬が原因の場合には病気の治療や薬を変えることを考えなくてはなりません。

精神科治療において主な治療法となる薬物療法についてですが、主に抗うつ薬という種類の薬を使用して、脳の神経伝達物質の働きを改善させることによって抑うつ状態の軽減を目指し

ます。この薬の効果は必ずしもすぐ出るということではなく、通常、効果が明確に現れるには1〜3週間の継続的服用が必要となります。このことをしっかりと理解しておくことで、薬を飲むことについての不安が少なくなると思えます。従来、抗うつ薬は、口が渇く、便秘、尿が出にくい、眠くなるといった副作用が多かったのですが、近年になって新しいお薬が開発されており、副作用は比較的少なくなっています。しかしながら、抗うつ薬の作用については個人差もありますので、効き目や副作用について主治医と相談しつつ、調整して行くことが治療上大切なことになります。また、薬物調整と併せてゆつくりと休養を取ることが大切であり、うつ病が単なる「怠けている状態」ではなく、病気であることを本人、家族が納得して「無理をせず、回復を待つ」ことが病気の回復につながります。このため、必要に応じて休職したり、入院環境下での静養を行うといった環境調整を行うことも治療法の一つとなります。

【岩国市医師会】

レンジで簡単♪おしゃべりな一品

白菜シューマイ

材料（2人分）

- ・白菜…5枚
- ・豚ミンチ…50g
- ・プロセスチーズ…20g
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・しょう油…小さじ1/2
- ・塩…少々
- ・酒…大さじ1/2
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・片栗粉…小さじ1
- ・ショウガ汁…少々

A

●エネルギー 165kcal/人 ●塩分 0.6g/人

作り方

- ①白菜はゆでてざるにあげる。
- ②白菜の葉と軸の白い部分を切り分けて、水気をしっかり取る。
- ③軸はみじん切り、葉は縦半分に切る。
- ④さいの目に切ったチーズ、豚ミンチ、白菜の軸、Aを合わせて練り混ぜ、10等分に丸める。
- ⑤葉を広げて④を丸くなるように包み込む。

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



- ⑥⑤を耐熱皿に並べ、ラップをかけて500Wの電子レンジで8分間加熱する。好みで練りからしやポン酢をつける。

★ひとことポイント★

白菜には、ビタミンCやカリウムが豊富で風邪の予防や美肌効果があります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会