

公益社団法人岐阜病院 広報誌

まごころ

『まごころ』は、公益社団法人岐阜病院の広報誌です。



病院理念

私たちは、真心をこめて医療福祉サービスを提供します。

第 16 号

精神科で使うおくすりについて2

(ベンゾジアゼピン系抗不安薬、睡眠薬について)

「抗不安薬」、「睡眠薬」という種類のお薬があります。これらのお薬は精神科だけではなく、内科、外科などでも使われており、最もいろいろな分野で使用されているお薬と言っていいでしょう。今回はこれらのお薬について説明したいと思います。

■ 抗不安薬とは

抗不安薬というよりも、一般の方には「精神安定剤」といったほうがわかりやすいかもしれません。この薬は、「不安、怖さを一時的に減らす薬」です。ほとんどは「ベンゾジアゼピン系」というお薬で、効く時間が短めのものや長めのものに分かれます。

ハツカネズミは明るいところを怖がります。明るいところの真ん中に「おいしいエサ」を置いておくとハツカネズミは「葛藤」します。この時、抗不安薬を飲んだハツカネズミはエサを取りに行くことができるようになったことから、抗不安薬の作用は、抗「葛藤」作用とすることができます。

■ 睡眠薬とは

睡眠薬はその名の通り、睡眠を良くするために使う薬です。抗不安薬と同様、多くが「ベンゾジアゼピン系」というお薬で、効く時間が短めのものや長めのものに分かれます。寝付きが悪い人には短時間作用型を使用し、途中で目が覚めてしまう、という方には長時間作用型を使うことが多いです。

■ ベンゾジアゼピン系薬剤

実は上のどちらも、ほとんど「ベンゾジアゼピン系」というお薬なんです。この系統のお薬は①抗不安(葛藤)作用、②睡眠作用、③筋肉をゆるめる作用、④けいれんをおさえる作用の4つの作用を持っています。①～④の強さに応じて、それぞれ、抗不安薬、睡眠薬、筋弛緩薬、抗てんかん薬という名前がつけられています。ベンゾジアゼピン系は、昔の薬に比べると、身体的に安全、といわれています。その理由は、このお薬を間違えて大量に飲んだ場合、強く眠ってしましますが、「天井効果」といって、それ以上に働くことはないため、昏睡状態や心肺停止状態に至ることが少ないためです。

■ ベンゾジアゼピン系は安全なの？

それではベンゾジアゼピン系薬剤は安全なのでしょう。実際、このお薬を大量に飲んで死ぬ人は少ないという点では安全と言って良いでしょう。ただ、このお薬には重大な欠点もあるのです。

●欠点1:ベンゾジアゼピン系薬剤というのは、実は脳の中で、「興奮を抑える神経系」の働きを強めます。だから、気持ちが落ち着いたり眠ったりするわけです。しかし、決められた量以上を飲むと、「興奮を抑える神経系」を抑えている神経にも作用してしまい、逆に興奮してしまうということが起こりえます。不安が減るところか不安が増したり、怒りっぽくなったり、衝動的になることがあります。だから、必要以上に飲むことは避ける必要があります。また、何かにハマって衝動的になりやすい人(例:アルコールをたくさん飲む、イライラ

して自分を傷つける行動をしてしまうことがある、パチンコにハマってしまう、過食してしまう)は使用を控えた方が良いでしょう(但し、アルコールや薬物をやめようとする際の「禁断症状」をおさえるために使用することはあります)。

- 欠点2:ベンゾジアゼピン系薬剤の「筋肉をゆるめる作用」は、頭痛に効果がありますが、一方で筋肉を緩めるわけですから、高齢者は転びやすくなります。実際、ベンゾジアゼピン系薬剤を飲んでいた高齢者は転倒骨折のリスクが上昇することが証明されています。これはベンゾジアゼピン系に似た薬剤であるマイスリー(ゾルピデム)といった薬剤でも同様です。さらに高齢の方がベンゾジアゼピン系薬剤を服用し続けると、認知症リスクが高まるという報告が近年なされ、高齢者の方へのベンゾジアゼピン系使用はすでに推奨されなくなっています。

「高齢者」や「何かにハマって衝動的になりやすい方」に対してのベンゾジアゼピン系の使用はリスクも大きく、安易になされるべきではありません。

(万一、ベンゾジアゼピン系薬剤を数種類以上、安易に処方している病院があれば、気をつけた方が良くかもしれません)

ベンゾジアゼピン系薬剤は、一定の期間、正しい使い方をすれば、手軽によく効き、大変良い薬です。しかし、本来は、長期間使用し続けるお薬ではありません。安易に処方されてしまうことによって、病気が長引いてしまうこともあります。ベンゾジアゼピン系を1ヶ月以上飲んでしていると、やめるのが難しいことがあります(特に短時間作用の薬はやめにくいと言われています)。でも、ベンゾジアゼピン系薬剤は、正しいやり方をすればやめることができるお薬ですので、長期間服用されている方は、精神科専門医に相談してみてください。

リハビリ科について

皆さん、リハビリって何か知っていますか?リハビリとは、病気によって出来なくなってしまった事を練習し回復したり、自分らしく生き活きとした生活を送って頂くために行う治療の事をいいます。

当院では、リハビリを必要としている入院患者様を対象に、作業療法・音楽療法・理学療法と3種の療法士がリハビリのお手伝いをしています。

「うーん、この説明ではわかりにくいな・・・」と思われる方も多いと思います。そこで本日は当院の作業療法について説明していきます。例えば、入院していると“やる気が出ない・いつも考え事をして不安になる・人と上手く関われない・イライラする・自分は何も出来ない”こんな悩みを持ってしまいがちです。

私たちは活動を通してこのような悩みを解決できるようサポートしています。

「では、どのような活動を行っているの?」と疑問に思いますよね。具体的に①手芸や塗り絵・折り紙・DVD鑑賞・内職等といった患者様の要望を取り入れた個人活動、②カラオケ・ゲームといった皆で楽しめるレク活動、③調理・身だしなみを整える・外出といった生活活動を行っています。この他にも野菜を育てて食べたり、筍堀りやビワの収穫といった農耕・工場見学やBBQ(遠足)、ビンゴ大会、病棟での夏祭りやクリスマス会といった楽しいイベントもあります。参加してみたいと思いませんか?私達は今後も色々な活動を交え患者様の社会復帰を目指し支援を続けていきたいと思っています。



院内のご案内 新入職員紹介（リハビリ科）



リハビリ科
水野 有美

4月より作業療法士として勤務させていただいております。4病棟と南2病棟が担当です。患者様の心が動くような作業・声かけを意識し、注意深く誠実に、患者様と向き合っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



リハビリ科
近藤 柚衣

こちらの病院に勤務して半年が経ちました。慎重に物事を考え行動出来る様になるのが今の私の目標です。様々なプログラムを提供し興味を持ってもらえるように日々考えて行動したいです。まだまだご迷惑をおかけすると思っておりますがよろしくお願いいたします。



リハビリ科
柴垣 佳菜

3月よりリハビリ科に勤務させて頂くこととなりました。5年間程一般病院での経験を経て、当院に就職しました。作業を通して、入院中の気分転換や楽しめる活動を提供できるよう努力していきたいと思います。



禁煙についてのお願い

患者さまの健康管理や周りの方々の健康管理に配慮して、平成26年4月1日より「全館禁煙」となりました。

名鉄岐阜駅からお越しの場合

岐阜バスターミナル Dのりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 19分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線（日野西行） 21分「日野舟伏」下車 徒歩5分

JR岐阜駅からお越しの場合

JR岐阜駅 14番のりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 17分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線（日野西行） 19分「日野舟伏」下車 徒歩5分



外来担当表

	月	火	水	木	金
一 診	淡路	石井	安楽	淡路	鈴木
二 診	宮崎	勝	吉田	深尾(希)	安楽
三 診	初診	初診	初診	初診	初診
四 診	渡邊	吉田	南谷	山本	勝
五 診	平野	平野	渡邊	石田	柳澤
六 診	石田		柳澤	堀部	山田
午後療	宮崎 13:00~15:00	須磨 13:00~15:30		堀部 13:00~15:00	柳澤 13:00~15:00

公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

平成27年9月1日発行
〒500-8211
岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号
☎058-245-8171
FAX 058-246-6824
<http://www.shadan-gifu.or.jp>

初診の予約が可能になりました。
お電話でお問い合わせください。

編集後記

当院では、8月1日より「訪問看護ステーションはな」を開設いたしました。これまで以上にみなさまの生活に寄り添った看護を提供してまいります。至らぬ点も多いかと思いますが、今後ともよろしくお願いいたします。

広報委員