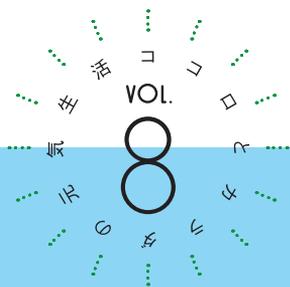


# Cこ Cこ O Rろ O



2017年7月 発刊第8号



コミックエッセイ  
おばあちゃん  
とわたし



巻頭特集

## 薬を使う効能、 使わない効能

巻頭特集

4

## 薬を使う効能、 使わない効能

東京女子医科大学 神経精神科

高橋一志

連載

15

## おばあちゃんとわたし

第8回 七輪

松島むう

連載

22

## 認知症に向き合う生き方

第8回 きょうだい間のギャップ

斯波道子・小川陽子

連載

26

## 「今・ここ」から始める、 マインドフルネス入門

第8回 マインドフルネスで

コミュニケーション・スキルを活かす

小西喜朗

# COCORO

ココロとカラダの元気生活  
2017.07 vol.8

表紙作品(原寸大)

title:

No.172 「カプセルコテージ」

comment:

海沿いの1件のコテージ。  
カプセルを開ければ、  
そこはあつという間の避暑地。

profile:

渡邊のり子(わたなべ のりこ)  
筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域 卒業。  
在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、  
雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、  
小物を配置・再構成することによって、  
箱の中にある「場」を表現している。  
現在は劇団「百景社」で舞台美術を  
務める傍ら、制作を行っている。



# COCORO INTERVIEW

# 薬を使う効能、 使わない効能

高橋一志

東京女子医科大学 神経精神科

自己治癒の力

働いている人に一般的に見られる心の疾患には、大まかにいってうつ病と適応障害があります。適応障害というのは、簡単にいうと、うつ症状が見られるが、まだ本格的なうつ病にいたる手前の状態を指します。

そんな心の疾患に対して、薬物治療を行うのが良いかどうかは、賛否両論があります。とくに適応障害など軽症な方は、薬を用いなくても環境調整を行うことによって、大分良くなられる方も多いためです。どんな薬にも副作用がありますから、可能であれば使わないにこしたことはありません。薬以外の道筋が残っているのなら、まず先にそれらをやるべきだと考えています。実際、精神科の「ハードル」が下がったせいもあるでしょう、軽症なレベルで相談に来られる方が、かつてより多くなっていますから。

先に述べた環境調整というのは、文字通り、病の原因（ストレス源）となつていて環境を見直してみることです。たとえば残業が多かったり、職場の人間関係で悩まれている方は「お薬を飲みましょう」というよりも、まずは環境を改善しなければなりません。ご承知の通り、やはり業務量を減らすとか、人間関係の問題であれば異動を考えてもらうといった環境調整が大切になるのです。

軽いうつ病や適応障害には、運動療法も効果があるといわれていますし、薬を使わなくても人間には回復させる力（自己治癒力）があります。薬を使うときのリスクと使わないときのリスクを天秤にかけて、軽度の場合は薬の副作用の方が、どうしても重くなつてしまいます。そのリスクを考えると、薬以外の方法で回復させることができるのであれば、やはりそちらを優先させるべきです。

たとえば、転ぶなどして傷を負つたとしても、

「マの本が、たくさん書店に並んでいます。ベストセラーの本もあつたりと、薬の功罪は関心を集めやすいテーマなのでしょう。私自身も「むやみに薬は使わない」というスタンスではありませんが、「薬を一切使わない」という考えに対しては警鐘を鳴らしたいと思います。

薬は使うべき場合には使わなければいけません。患者さんの症状を正しく診断して、正しく薬を使えば、適正に処置できるのでから。

私は入院施設を伴った大病院に勤務していますから、クリニックよりは重い症状の患者さんが多くいらつしゃいます。最近、患者さんや家族が本を読むなどして勉強されている方も多く、時に「先生、絶対、薬を使わないください」といわれることがあります。それは、薬の副作用・慢性的な服用への危惧でしょう。今、そういう患者さんが結構いらつしゃるのです。

なかには「このような（重い）症状ですから、やはり薬を使わない」というケースもあるので

大抵の傷は化膿させないように消毒だけしていれば、何もしなくても自然と治ります。風邪も同じです。風邪をひいた直後は、炎症を抑える薬は用いるかもしれませんが、まずはゆっくり休むでしょう。

そのように人間の自己治癒力をサポートするような形で薬が使われると、本当はいちばんいいと思います。薬を全否定するのではなく、薬をあくまで補助的に使っていく。自己治癒力が働くような環境を整えるために、補助として適正にお薬を使うという考え方です。どのような人には薬を使い、どのような人には使わないほうがいいのか。そして、薬を使った後はいつまで続けるのか。その点を見極めるのが、精神科医の役割の一つです。

### 薬は「悪」ではなく、 使いたいよう

昨今は「薬を使わないで病気を治す」というテ

す。そのような場合は、患者さんと信頼関係を築いて説得し、どうにか納得して薬を飲んでもらいます。

精神科の場合は、薬を用いると「自分が自分でなくなつてしまう」という思い込みがあるのでしようか……。ですから薬を嫌がる患者さんには、メンタルヘルスにおいても、フィジカルのこととして「翻訳」して伝えるようにしています。

たとえば、糖尿病を考えてみましょう。毎日お酒をいっぱい飲んで、豪勢な料理もたくさん食べ続けていると、糖尿病になります。生活習慣の問題ですから、食事制限をして、今日から規律正しい人間になりましょう――。

といわれても、すぐには難しいでしょう。

まずは血糖値を下げる薬を使って、少しずつ一緒にやっていきましょう。徐々に生活習慣を直していけば、やがて薬を使わなくても済むようになります。その段階で薬を止めましょう――と、そのような例えを用いて、薬を飲んでもらうように

続きはこちらからダウンロード

<https://www.wellink.co.jp/cocoro/form/>

[月刊] ウェルリンク株式会社