



鹿鳴草

管理医師

吉本先生の

執筆による「あつちろ西ア」話

神経科シリーズ 【4】うつ病について



うつ病の治療は必要です、とは言ってもラセピレ効果はやたさ高いですね。先生と患者さんの信頼関係が大切です。話の聞き方、つまり傾聴と共感です。

さて現在の薬物治療はセロトニン再取り込み阻害薬が中心です。そして基本単剤治療を試みます。各国のガイドラインを見ても、レゾキサセピン系の薬は推奨されていません。だから躊躇なく抗うつ薬を開始していいです。

抗うつ薬は色々な研究がありますが、有効性、忍容性などを踏まえて、お勧めなのは今のところ、レキサポン(SSRI)・セロトニン再取り込み阻害薬、レモン(ノルアドレリン作動性・特異的セロトニン作動薬)、サインバルタ(セロトニン・ノルアドレリン再取り込み阻害薬)です。

中でもレキサポンは薬物相互作用が非常に少ないので、他に抱えている既往症のある方、高齢者にもお勧めです。単純にセロトニンに働きかけるので、不安をブロックしやすいのです。ですから不定愁訴系の人には非常にいいです。

1錠からスタート。1〜2週で改善なければ2錠まで増量。レモンは15mg1錠又は1錠からスタート。1〜2週間後2錠に増量。効果不十分な場合は3錠まで増量可。高齢の場合は5錠から半錠さみで、サインバルタは30mg1カプセル朝からスタート。1〜2週後20mg2カプセルまで増量。1〜2週で効果なければ同様の手順で60mgまで増量します。次回は私たち看護でもよく経験するせん妄についてお話しましょう。

処方時のコツです。「吐き気は2週間程度」と副作用の説明を丁寧にします。吐き気の副作用にはガスモチン、ガスロン等を併用すると安心です。「離脱症状があるので、飲みだしたら急に止めないで」と説明します。

効果の発現はゆっくりである旨伝えておきます。基本的には少量から治療まで漸増します。中途半端な量にしないことです。症状が改善しても半年か1年以上は薬を切らないことを説明します。また薬物の減量もゆっくりとします。

高齢者のうつ病についてです。特に男性は自殺の危険性が高いのです。一人暮らしは要注意です。認知症との区別が難しい場合がよくあるので、経過を追わないといけません。不安が強い人にはレキサポンを、抑うつが強い人にはレモンです。次に「せん妄」についてのせん妄との区別が非常に難しい時には向精神薬のエンリリスクがお勧めです。抗うつ薬はせん妄ハイリスク薬剤なので、せん妄の時に抗うつ薬を出すことせん妄を悪化させる

EP A候補生が施設に来てもらうので2カ月が経ちました。私たちが職員も携われないことが多く最初は戸惑いましたが、今では施設の色々な話を聞ききた、のの違いを学んでいます。そして利用者様へ上手にコミュニケーションをとっている姿を見て、私たちが刺激を受けております。今後も日々の様子を見守って頂ければ幸いです。

編集後記

(編集部) 松田)

2018
February
第19号
Shikarubana

Contents

- 特別号(特集)
 - 心療内科と精神科(松田)
 - 認知症とうつ病(松田)
- 「鹿鳴草」について(松田)
- 「うつ病」について(松田)
- 「せん妄」について(松田)
- 「認知症」について(松田)
- 「高齢者」について(松田)
- 「自殺」について(松田)
- 「高齢者のうつ病」について(松田)
- 「認知症とうつ病」について(松田)
- 「認知症とせん妄」について(松田)
- 「認知症と自殺」について(松田)
- 「認知症と高齢者」について(松田)

「鬼は外」福は内」

今年は例年にならぬくらいの大寒波が日本列島に到来し奈良県でも雪を見ることが多い今日この頃です。

皆様は2月といえば何の思い浮かべますか？節分の豆まきやパレンタインなど思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。そこで今回はあまり知られていない「節分」の意味や豆まきの由来についてお話したいと思います。

節分とは本来「季節を分ける」ということで、昔は季節の分かれ目に「邪気」が入りやすいと考えられており、なかでも重要なのが「年の分かれ目」だったそうです。歴史を辿りますと旧暦の立春の頃が新年の始まりで



ある元旦とされてあり、立春の前日の「節分」は「大晦日」にあたる1年のなかで最も大切な節目でした。そこで「立春」の前日に豆まきをして邪気払っていったが豆まきの由来です。

この節分は奈良時代に日本に伝わり、そして現在のような「豆まき」の行事が庶民にも広まったのは江戸時代だったそうです。

この豆まきも、いつしか豆まきをする家族も少なくなり「恵方巻き」を家族で食べて「無病息災」を願うことの方が多くなったのではないのでしょうか。昔と今とでは節分の過ごし方少しずつ変化してきているのかも知れませんが、日本に受け継がれる行事の一つとして家族みんなで節分を楽しめるのも良いのではないのでしょうか。



12月はフロアでクリスマス会を行いました☆みんなでクリスマスツリーを飾り付け、スタッフも一緒に歌を歌ったりと、楽しい時間を過ごせました!(^_^)!



結果発表

第2回 荻の台ちどり スマイルコンテスト

平成29年12月15日～平成30年1月15日まで第2回スマイルコンテストを開催しました。

第1回スマイルコンテストでは「笑顔が素敵な職員」をテーマに開催しました。今回のスマイルコンテストは「あなたにとって優しい人は誰ですか」をテーマに開催しました。ご家族、職員が日頃接していて優しいと思う職員の名前を投票用紙に記入し、施設内に設置されているちどりちゃんポストに投票して頂きました。今回は投票が多かった順に、表彰される上位2名を決定しました。

開票の結果、表彰される上位2名を発表します。

今回、表彰されるのは・・・

1位 鎌田さん (2階)

1位 本郷さん (2階)

今回、同率1位で鎌田さん、本郷さんでした。お二人には後日、表彰状と景品が授与されます。たくさんの方の投票ありがとうございました。

サービス・マナー向上委員会

12月はクリスマス会を行いました。皆様でクリスマスソングやダンスやトナカイを歌ったりしました。職員が担当しました。



1月は鍋パーティーを行いました。皆様で鍋を囲み「美味しい！」と大変好評でした。



三階・天平ユニット 天応

(3階職員 安井)

クリスマス会は職員が担当しました。クリスマスソングやダンスやトナカイを歌ったりしました。職員が担当しました。



二階・宝亀ユニット 大宝



新年会は、インドネシア人スタッフが踊り、拍手を送りました。皆様で鍋を囲み「美味しい！」と大変好評でした。



(2階職員 松田)

デイサービス 便り



デイサービスでは1月に2つ
の正月イベントを開催いたしま
した。
まずは職員が「獅子舞」になり
利用者様の頭に噛みつき厄払い
や無病息災を祈りました。



もう一つは新年ということで昼食に
熱々の「お鍋」を召上がり「美味
しい」と笑顔いっぱいでした。
（デイ職員）

バレンタインDay

『もうすぐバレンタイン
デー』

2月14日はバレンタイン
デーです。最近ではチョコレート
や自分チョコ、ご褒美チョコ
なども増えて、市場規模は
1385億円（2017年）
まで拡大しています。
チョコレート好きの女性は
とても多いと思います。チョコ
コレートの原料であるカカ
オ豆には実は女性にうれしい
効果がたくさんあります。

（管理栄養士 樹井）

- ①免疫力向上（抗酸化作用による老化防止）
- ②美肌効果（便通の改善・ストレス緩和による肌荒れ予防）
- ③集中力・リラックス効果
- ④虫歯予防

しかし食べ過ぎには注意し



医務便り

『インフルエンザ』

インフルエンザ予防接種
ワクチンが平成27年度
より3価から4価ワクチ
ンに変更され株が追加さ
れました。一昨年迄のワ
クチンは（A型2株B型
1株）の3価でしたが、
B型も2株となり4価と
なりました。今迄は流行
するB型インフルを予測
しどちらかの1株のみで
したので、時には流行し
ない株の時もあり予防効
果が得られない事もしば
しば。昨年からはどちらが
流行しても予防効果が発
揮出来る様に成りました。
ではどうして今迄は3価？
日本では薬に含まれる蛋
白質の上限が定められて

いて制限されていた為、
流行予測を行いどちらか
1株のみで作られていま
した。しかし最近では2株
のB型インフルが同時に
流行する傾向が増えて来
た為、4価ワクチンが求
められ導入する事と成り
ました。一昨年から4価
ワクチン接種を行い、当
施設ご入居者様の副反応
の出現方は一人もおられ
ませんでしたが今後もし
分注意を払い安全に予防
接種を受けて頂き感染症
予防に努めて参りたいと
思っています。ご家族様には
毎年問診票のご記入のお
願いとご協力頂き有難う
ございます。

（医務室 浅田清美）

第7回 hale cope chidori. 開催報告!

H29.11.30 (木) 13:30~15:00



交流サロン「ハレ・コベ・ちどり」を開催しました。
 今回は「秋」の季節限定メニューとして、「ウインナー
 ココア」と「ホットゆず茶」を提供しました。いずれも
 大好評で次々と注文が殺到しました。利用者様の家族様
 にも来ていただき団欒のひとときを過ごされました。



二階 宝亀ユニット
 藤田 俊子 様

姉が、大好きな私の為に買って来てくれた犬のぬいぐるみです。音に反応して動く犬のぬいぐるみが私のお気に入りです。



一階 慶雲ユニット
 永野 久美子 様

私のお気に入り、このスカーフです。寒い時期はこれがあるだけで、温かく過ごせるんですよ！

私のお気に入り!



デイサービスセンター
 宮崎 慶子 様

私は犬が大好きでタオルで犬を作りました〜とてもかわいいですよ。



三階 天応ユニット
 有山 康子 様

私のお気に入りはこのラブラドル犬のぬいぐるみです！可愛いでしょう！

EPA介護福祉士候生とは？

EPA介護福祉士候補生とは、経済連携協定に基づいて日本の介護施設で就労・研修をしながら、日本の介護福祉士資格の取得を目指す人のことを言います。受け入れ国として、インドネシア・フィリピン・ベトナムの3か国あります。萩の台ちどりには12月から4名のインドネシア人候補生を迎え入れています。

皆様、是非気軽に声をかけて下さい。日本語は現在勉強中ですが、簡単な会話は可能で他のスタッフも聞に入ります。

2階

ロミさん



ロミ

一生懸命仕事して、利用者様の役に立ちたいです。

ヨウさん



ヨウ

利用者様が楽しく笑って過ごせるように楽しませてあげたいです。

EPA介護福祉士候補生の紹介

1階

ニタさん



ニタ

国家試験の為に、勉強を頑張ります。

モナさん



モナ

仕事をする時は、心と笑顔を大切にします。