

# ここ駒通信

特集

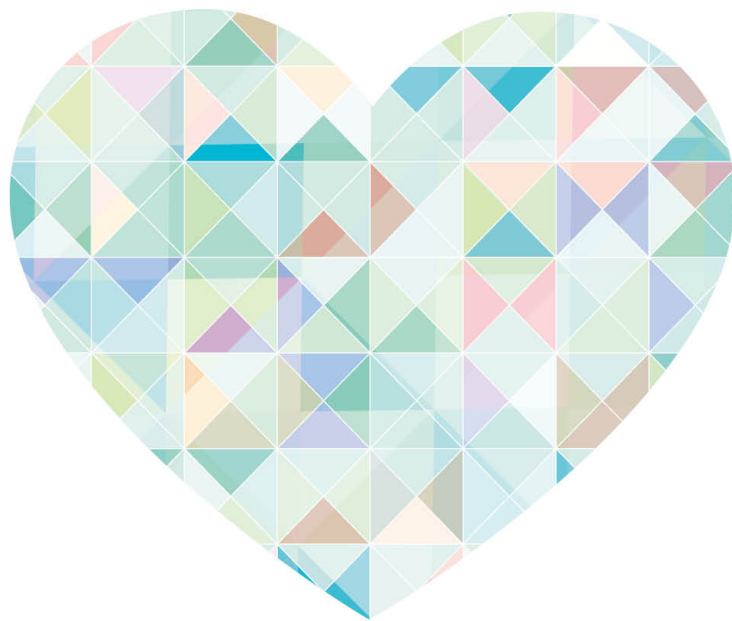
kokokoma  
information



Spring  
2024

## うつ病

～これからの治療法～



長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
Mental Wellness Center-Komagane

# こんな**症状**、ありませんか？



もしかしたら、**うつ病** かもしれません

## どうしてこんな症状が出るんだろう？

● うつ病になってしまう原因は、はっきりとは分かっていません。  
しかし、うつ病になると、脳の「外側前頭前野」の機能が低下し、「扁桃体」が過剰に活動することが分かってきました。

うつ病は「こころのかぜ」と言われますが、実は精神的・身体的ストレスが影響して脳がうまく働かなくなっている状態なのです。  
脳がうまく働いてくれないと、ものの見方が否定的になったり、自分がダメな人間だと感じたりします。普段なら乗り越えられるようなストレスも、よりつらく感じられ、悪循環が起きてしまいます。





# ここ駒の治療メニュー

うつ病から回復するまでの期間は、およそ3つに分けられます。それぞれの回復時期に応じた治療をすることが大切になります。

## こんな状態

**急性期**

診断後  
3カ月くらいまで

できるだけストレスの原因から離れて休養に専念する時期。心身の休息をとることが大切です。

**回復期**

診断後  
4～6カ月くらい

調子の良い時と悪い時とを繰り返しながら、治療を進めていく時期。無理をせず、できることを少しずつ増やしていきます。

**リハビリ期**

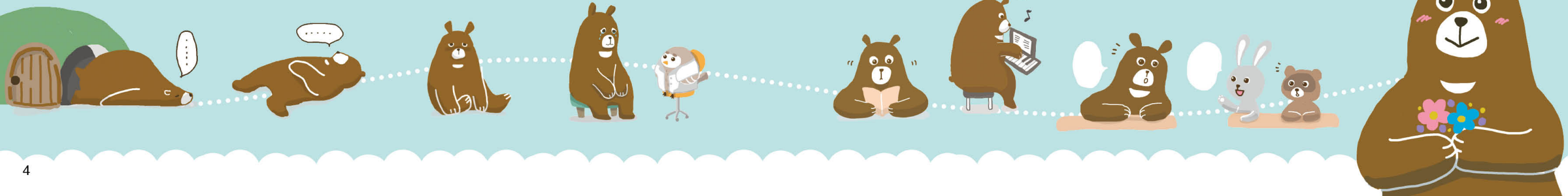
治療開始から  
1～2年くらい

再発を防止する時期。良くなったと思っても、もう少しお薬を続けていきましょう。

## ここ駒での治療は



急性期	回復期	リハビリ期
診断後 3カ月くらいまで	診断後 4～6カ月くらい	治療開始から 1～2年くらい
rTMS療法(主に入院) 詳しくは P6		
薬物療法 詳しくは P8		
精神療法 詳しくは P8		
心理面接(主に入院) 詳しくは P9		
作業療法(入院のみ) 詳しくは P9		
デイケア 詳しくは P9		



# はんぶくけいずがいじきしげき rTMS (反復経頭蓋磁気刺激) 療法

## どんな人が対象なの？

18歳以上で、

- ✓ 中等度以上のうつ病の方
- ✓ うつ病の診断を受けている方  
(双極性障害は適応外)
- ✓ 抗うつ薬治療をしても、  
効果が十分に認められない方

## どんなことをするの？

専用機器に座った状態で、装置を付けます。  
装置から「タタタ…」と断続的に磁気による  
刺激が送られます。約30分ほどで終了です。



## なんだか痛そう…？

一般的には次のような副作用がありますが、治療を  
続けるうちに、痛みは軽減されていきます。



頭の一部を  
つつかれている感じ



連続して  
デコピン  
されている感じ

だんだん  
慣れて  
きますよ



小石をポコポコ  
当てられている感じ



刺激によって  
顔の一部がピクピク  
動くことがある



専用機器を使って部分的に刺激し、崩れてしまった  
脳機能のバランスを取り戻し、うつ病の症状を和ら  
げる治療です。

お薬を続けていても  
効果が出ない人におすすめです

麻酔をかける必要がないので、  
体に負担がかかりません



## どのくらいの期間が 必要なの？

当院では、基本的に入院治療で行います。  
平日5日間の治療を最大6週間続けます。

## 費用はどのくらい かかるの？

当院のrTMS療法は  
医療保険適用です。

保険証

## 治療を受けてみたい のだけれど…



まずは、かかりつけ  
の主治医にご相談  
ください。

## 本当に 効果があるの？

rTMS治療を受けた方の内、  
3～4割の患者さんに効果  
が見られました。



## 薬物療法

### うつ病の治療の基本は「休養」と「お薬」

うつ病の治療では、**脳が再び正常に働くように補助する**お薬をお出しします。  
主に処方されるのは「抗うつ薬」です。お薬の効果が表れるまで、少し時間がかかります。効果が感じられなくても、焦らずに服用してください。  
症状に合わせて、不安や緊張を和らげるお薬や、寝つきを良くするお薬を処方することもあります。

「よくなったかも?」と思っても、自己判断でお薬を減らしたり中断しないようにしましょう。

**焦らずに服薬を継続することが回復への近道です。**



## 精神療法

担当の医師が、患者さんのお話を丁寧にお聞きしながら、**困りごとを振り返り、問題を整理したり、生活リズムを整えたりするお手伝い**をします。時には患者さん自身の人間関係や、ものごとへの考え方の偏りを見直すサポートもします。**患者さんの状態や個性に寄り添った診療**を心がけています。



## 心理面接



主治医が、**心理面接が必要だと判断した患者さん**を対象にしています。  
うつ病の心理面接では、**認知行動療法**を実施することが多く、**うつ病特有の考え方**や、**物事の捉え方の特徴**を一緒に考えていきます。考え方の偏りがあつたり、一つの考えに縛られて苦しい状況になったりしている場合には、**バランスの良い考え方**ができるような**支援**を行っています。

## 作業療法・デイケア

精神科作業療法や精神科デイケアは、**診療や薬物療法と併用する「治療プログラム」**です。

**入院中に実施する精神科作業療法**では、**作業活動を通して患者さんの心と体の回復**を図っています。入院早期から退院まで回復段階に合わせて働きかけを行い、**退院後に安定したその人らしい生活を送れること**を目指しています。

**外来で実施しているデイケア**では、**集団活動の場**を通じて病気のことや、**ストレスの対処方法**を学び、**コミュニケーション技術の練習**を行い、**再発防止や安定した地域生活**を目指します。また、**復職のためのリワークプログラム**も実施しています。

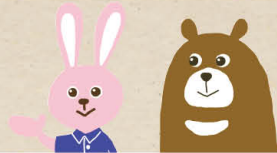
デイケアの詳細は、  
ここ駒通信  
2023AUTUMN号を  
ご覧ください。



## 自分でできるメンタルケア 《マインドフルネス》

### 歩く瞑想

まずは、安全で  
静かな室内でチャレンジ!



立った状態で背筋を軽く伸ばし、目線は数メートル先の地面にぼんやりと向けます。

一度、深呼吸をして、頭の中をリセットしましょう。



片方の足のかかとをゆっくりと上げます。この時、かかとが床との圧力から解放される感覚に意識を向けましょう。



次に、ふわっと足裏が地面から離れた感覚に注意を向けましょう。



足のつま先の指が体重から解放された感覚にも意識を向けましょう。これで片方の足は完全に空中に浮いた状態になります。



空中をスーッと移動するのを感じながら、無理のないところで足を着地させます。



ゆっくりとその足を前へ少し振り出します。



足の裏に再び、床の感触が戻ってくるので、その感触に注意を向けます。



片足の一步を「かかとが上がる」、「つま先が上がる」、「移動する」、「着地する」の4つのキーワードを黙想しながら、足の感覚に注意を向けて歩いてみましょう。

慣れてきたら、足裏の感覚・肌に当たる風の温度・葉擦れの音など、屋外で五感を使って、目的を決めずに散歩してみましょう。

## 外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月～金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医は  
ホームページを  
ご覧ください。

### 依存症医療センター

依存症の予防や治療を目的としたプログラムを行っています。また、患者さんのご家族を対象としたプログラムも実施しています。プログラムの詳細はホームページでご紹介しています。

### 子どものこころ診療センター

中学生以下のこころの問題が対象です。

### もの忘れ外来

認知症の専門外来です。専門医や公認心理師、認定看護師などの多職種チームで診療を行います。(紹介予約制)

### 患者さん初診予約専用

初診予約専用電話

TEL 0265-83-4156

受付時間 月～金曜日の9:30～17:00  
(祝日を除く)

※受付時間外の緊急時は 83-3181 に  
お電話ください

当センターの受診は予約制です。

初診の予約については、患者さんから初診専用電話におかけいただきますようお願いいたします。

### 医療機関などからの紹介

初診問合せ(地域連携室)

TEL 0265-83-3181 (代)

FAX 0265-83-6160

受付時間 月～金曜日の8:30～17:00

# kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構



長野県立  
こころの医療センター駒ヶ根  
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901

TEL 0265-83-3181(代表) FAX 0265-83-4158



WEBサイトでこころ駒通信の  
バックナンバーを読めます



<https://kokokoma-hosp.or.jp/>

🔍 こころ 駒ヶ根

【発行日】2024年3月