



2025年

みやま

第327号

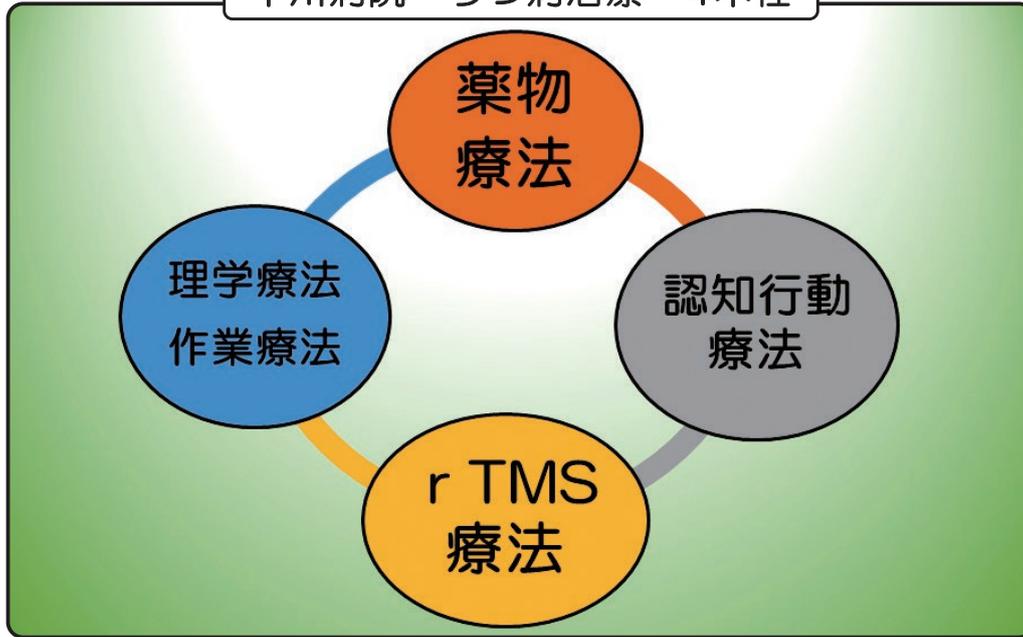
病院理念  
『患者さまの不安をとること』  
当院の基本方針  
「地域に根ざした安心できる医療」  
「精神科医療の充実」  
「老人医療」医療と福祉の結合

医療法人社団光生会 平川病院

〔ホームページ〕 <http://www.hirakawa.or.jp/>



平川病院 うつ病治療 4本柱



## うつ病の集中入院治療をお勧めします

院長 平川 淳一

日本のうつ病患者数は、21世紀になって倍増し、さらに新型うつなど多様化しています。新薬がさまざま発売され、それなりの治療効果はあがっていますが、なかには長期化し、メンタルクリニックに何年も、場合によっては何十年も通院されている患者さんもいらっしゃいます。うつ病の治療をしているのか、睡眠薬中毒になって、ただ睡眠薬を処方されるために通院し、抗うつ薬は飲まないでレジ袋に溜めているようなケースもあります。

当院では、うつ病のため苦しんでいる患者さんが、できるだけ早く寛解状態になっていただくために、6週間の治療プログラムを作りました。通常の入院精神療法や薬物療法に加え、認知行動療法、r-TMS（磁気刺激療法）、理学療法・作業療法の4本柱で気分を改善し、臥床し衰えた身体を回復させ、心身ともに日常生活ができるような状態になっていただくのが目的です。当院の通院患者さんはもちろん、他の診療所に通院されていて、なかなか改善しない患者さんがいらっしゃれば、是非ご相談ください。

【表紙】院長あいさつ 【P2】うつ病治療特集①薬物療法について

【P3】うつ病治療特集②r-TMS治療について 【P4】うつ病治療特集③認知行動療法について

【P5】うつ病治療特集④運動療法について 【P6】うつ病治療特集⑤看護の観点から・編集後記

特集  
うつ病

## 最近のうつ病の薬物療法について

副院長 宮田 久嗣

うつ病の患者さんの脳の中では、セロトニン（抑うつ気分、不安、睡眠に関係）、ノルアドレナリン（注意や興味・関心に関係）、ドパミン（楽しいという感覚や意欲に関係）などが低下しているとされています。したがって、抗うつ薬はこれらを増やす働きがあります。まず、第一にセロトニンだけを増やすセロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）で、レキサプロ、ジェイゾロフト、パキシル、ルボックスがあります。特徴は、不安に効果があり、初回量から効くため、効果は早いですが、いらいらや不機嫌を起こすことがあります。また、副作用として吐気があります。

次に、セロトニンとノルアドレナリンを増やす薬で、セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（SNRI）とノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬（NaSSA）があります。前者には、イフェクサー、サインバルタ、トレドミンが、後者にはリフレックスがあります。セロトニンだけを増やすSSRIとの違いは、投与量を上げていく中で効果が現れるので少し時間がかかりますが、SSRIよりも幅広い症状に効果があります。ま

た、SSRIのようにいらいらを起すことはありません。

3つ目に、ドパミンを増やすベタナミンがあります。ドパミンは楽しみの感覚を体験できるので、生きがいや仕事への意欲の回復には重要ですが、あまり増やすと依存や乱用を起こすので、他の抗うつ薬では効果不十分な場合に用いられます。

最後に、トリンテリックスは、セロトニン、ノルアドレナリン、ドパミン、アセチルコリン（認知機能）、グルタミン酸（学習、記憶）、ヒスタミン（食欲、睡眠、内分泌）などに幅広い症状に効果があり、副作用も少ないので使いやすい抗うつ薬です。また、抗うつ薬だけでは効果不十分な場合に、エビリファイ、レキサルティ、ジプレキサなどの第2世代の抗精神病薬を併用して抗うつ薬の効果を増強させる方法もよく用いられます。

最近の薬物療法の考え方は、薬を使うならば十分に使って、症状を十分に改善させることが回復のために重要であるとされています。そのような目でドクターの処方を見ていただくと勉強になるかと思います。

抗うつ薬の種類	商品名	代表的な副作用
<b>SSRI</b> セロトニンを増やす抗うつ薬	レキサプロ ジェイゾロフト パキシル ルボックス	眠気、だるさ、胃部不快感、吐気、手の震え、いらいらなど
<b>SNRI</b> セロトニンとノルアドレナリンを増やす抗うつ薬	イフェクサー サインバルタ トレドミン	<セロトニン関連の副作用> 眠気、だるさ、胃部不快感、吐気など <ノルアドレナリン関連の副作用> 頻脈、血圧上昇、排尿困難など
<b>NaSSA</b>	リフレックス	体重増加、食欲亢進、眠気、だるさ、口の渇き、便秘など
ドパミンを増やす抗うつ薬	ベタナミン	不眠、口の渇き、食欲低下、頻脈、頭痛など、まれに乱用
多くの神経伝達物質を増やす抗うつ薬	トリンテリックス	胃部不快感、吐気、眠気、だるさ



特集  
うつ病

## 治療抵抗性うつ病への新たな治療

精神科医 澤登 洋輔

うつ病治療における比較的新しい治療法として、反復経頭蓋磁気刺激（repetitive transcranial magnetic stimulation：rTMS）療法という選択肢があることをご存知でしょうか。rTMS療法は、頭蓋外から磁場を用いて脳の特定部位を刺激する非侵襲的な治療法であり、規則的な刺激を連続して行うことで、磁気エネルギーを使って脳内の神経細胞を活性化することが期待できる治療になります。脳本来の機能が低下している部位には興奮性の刺激を送り、過活動になっている部位には抑制性の刺激を送ることが可能です。端的に言えば、脳の活動を調整し、うつ症状を緩和する治療法になります。侵襲性が低く、重篤な副作用は極めて稀であり、一般的な副作用としては、頭皮の軽い痛み、頭痛、めまいなどがありますが、これらは通常一時的です。

1回のセッションは20～40分程度で、通常4～6週間にわたり週5回、合計20～30回実施されます。治療中、患者は意識があり（治療中はテレビを見ることも可能です）、特別な準備（麻酔薬や絶飲食など）は不要です。刺激の強さや頻度は、患者様ごとに応じて調整されます。

日本では2019年にうつ病治療において保険適用となり、特定の医療機関で治療が受け

られます。対象となるのは、抗うつ薬による十分な薬物療法によっても期待される治療効果が認められない中等症以上の成人（18歳以上）のうつ病の方になります。

当院では全国でいち早く最新の磁気刺激治療装置を導入し、今年からrTMS治療を行っております。当院での治療における特徴としては、心理療法（認知行動療法）、運動療法を並行して実施できること、また、うつ症状の状態をみながら、希望に応じて修正型電気けいれん療法への移行も可能な治療環境が整っていることです。

今まで薬物療法で思うようにうつ症状が改善されなかった方や副作用で悩まれていた方などの中で、rTMS治療にご興味ある方は当院にお問い合わせください。



問い合わせやご相談はこちらへ

窓口：医療相談科（受付時間：平日9:00～16:30）

☎ 042-651-3131(代)

（音声ガイダンスが流れましたら、②を押してください）

特集  
うつ病

## rTMS 治療における認知行動療法

心理療法科 公認心理師 伊藤 冬花

心理療法科では、rTMS治療を目的に入院なさった患者様を対象に認知行動療法を実施しております。認知行動療法はCBT (Cognitive Behavior Therapy)とも呼ばれ、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動をご自身の力で柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりするのをお手伝いする心理療法です。うつ病に対して治療効果が認められており再発予防にも有効だと報告されています。

実際にCBTでどんなことをするのかご説明させていただきます。

最初にストレス状況を思い出して、**その時にどんなことを考えていたか (認知)、どんな感情になったか (気分・感情)、どんな行動を起こしたか (行動)、どんな身体の変化があったか (身体反応)**、といった4つの側面に沿って自分の状態を振り返ってもらいます。

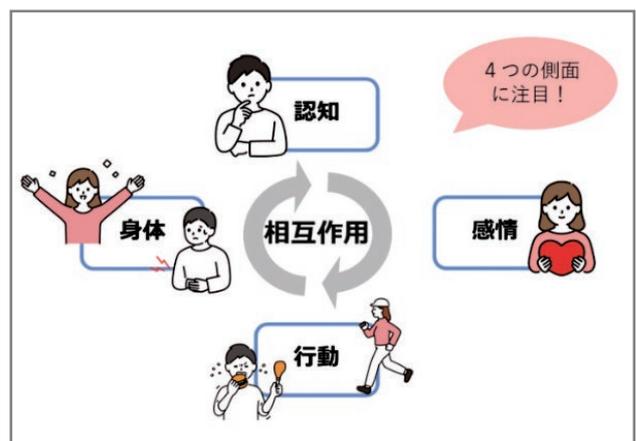
例えば、仕事でミスをしてしまったとき、「自分は無能だ…」(認知)とばかり考えてしまうと抑うつ感や不眠・食欲不振(気分・感情、身体反応)となったり、特定の業務を避ける・仕事を休む(行動)ことがあるかもしれません。

こうしてみると、4つの側面はお互いに影響を及ぼし合っていることがわかります。ネガティブな認知や回避的な行動は、余計に辛い感情

を喚起しそうですね(もちろん、感情→認知や行動へ影響を与える事もあります)。

認知行動療法では、4つの側面からどのような悪循環が生じているか振り返ったのちに、**認知と行動**に焦点を絞って、修正したり他の可能性を検討したりしていきます。認知や行動を変化させることで、つらい感情や身体反応にも変化をもたらすことを目的とします。具体的に言うと「別の考え方はないかな?」「決めつけすぎていないかな?」「少しでも気分が良くなる行動はないかな?」「問題解決へ向かう一歩目の対処方法は何か?」といったことを、いくつかの代表的な技法を使って一緒に考えていきます。

rTMSと並行して認知行動療法を実施することで、より一層の治療効果や再発予防につながるよう努めていきたいと思います。



引用・参考資料

NCNP病院 国立精神・神経医療研究センター  
そもそも認知行動療法(CBT)ってなに?[https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/rinshoshinri/rinshoshinri\\_blog20220713.html](https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/rinshoshinri/rinshoshinri_blog20220713.html)  
(2025年7月22日閲覧)

特集  
うつ病

## rTMS 治療と運動について

リハビリテーション科 理学療法士 主任 奥出 聡

薬だけに頼らない「うつ病」の治療として、運動療法が挙げられます。例えば、ウォーキングや軽い体操などの有酸素運動を続けることは、気分が落ち着いたり、不安がやわらいたりすることがあるとされています。これは、運動によって脳内のセロトニンやドーパミンなどの働きが促されるためと考えられています。また、抑うつ感の軽減だけでなく、思考の柔軟性の改善にも関係するとされ、再発予防にも一定の効果があるともいわれています。習慣的な運動は、生活リズムを整えたり、夜の眠りが深くなったりすることもあります。単にスタミナや筋力をつけるだけではなく、運動療法は、こころの健康を支える要素のひとつになります。

このような運動の効果に加え、最近ではrTMS（反復経頭蓋磁気刺激）と運動療法を組み合わせた取り組みが注目されています。rTMSによって脳の神経活動を活性化させたあとに運動を行うことで、その効果をより定着させやすくなる可能性があるという報告されています。つまり、rTMSが脳のスイッチを押し、運動がそのエネルギーをより有効に使うよう促すようなイメージです。実際に、rTMS治療の直後にウォーキングなどを行った人のほうが、より早く抑うつ症状が軽くなる傾向があるという研究もあります。治療へのモチベー

ションが上がることや、運動そのものが達成感をもたらすことも、うつからの回復を後押ししているのかもしれませんが。すでに当院でrTMS治療を受けた方からも、夜にぐっすり眠れるようになったなどの声が聞かれていました。また、表情が徐々に明るくなっていったのも印象的でした。

当院では、rTMS、運動療法、認知行動療法（CBT）、精神科作業療法などを組み合わせ、一人ひとりの状態に合わせた治療プログラムを提供しています。身体とこころの両面に働きかける多様なアプローチが治療に取り組む方々にとって新しい希望になればと願っています。



特集  
うつ病

## うつ病患者さまの看護

南2（急性期）病棟 師長 木下 恵美

日本うつ病学会によると、うつ病看護の原則は以下の6つです。

- ① 患者さまとの治療的相互関係を構築する
- ② 安全な環境を提供し、自殺を予防する
- ③ セルフケアを支援する
- ④ 自尊心の低下を改善し、自己肯定感を高める
- ⑤ 社会的相互関係の維持・獲得を支援する
- ⑥ 生活の再構築を支援する



中でも大切なポイントとして、まず患者さまが安心して療養できる安全な環境の確保が最も重要です。うつ病により死にたい気持ちを持つ方もいらっしゃるため、自殺のリスク評価を常に行い、見守り体制を強化します。精神的なサポートとしては、患者さまの感情に共感的に耳を傾け、苦痛を理解するよう努めます。患者さまとの信頼関係の構築が看護を行う上で大切になります。さらに身体的ケアも不可欠です。不眠や食欲不振、倦怠感といった身体症状への援助を行い、休息がとれるよう環境を整えます。規則正しい生活リズムの確立も回復を促します。

看護師が気付いた患者さまの状態や症状を、医師を含めた多職種で共有し、チームで患者さまひとりひとりに合わせたサポートを実施しています。

### 【1週間のスケジュール例】

	月	火	水	木	金
A M	r TMS治療 認知行動療法	r TMS治療	r TMS治療 認知行動療法	r TMS治療	r TMS治療 心理検査
P M	運動 病棟プログラム	運動 精神科OT	運動 精神科OT	運動 精神科OT	運動 病棟プログラム

### 編集後記

猛暑とともに夏祭りシーズンの到来。地元八王子が1年間で最も賑わう祭典『八王子まつり』が8月1日から3日まで開催され、延べ70万人が来場したそうです。暑さ対策では、ミスト扇風機の設置や公共施設・商業施設を開放し、冷房の効いた部屋（通称：はちおうじまちなか避暑地）を提供する等の工夫が取られたとのこと。感染症の次は猛暑による熱中症予防と油断のできない季節、皆さんも外出する際には日傘を差すなど対策をしっかりと取り気をつけましょう。

### 医療法人社団光生会 平川病院

東京都八王子市美山町1076  
電話 042-651-3131  
FAX 042-651-3133  
編集 平川病院 広報委員会  
ご意見ご感想はこちらへお願いします  
kouhou@hhsp1966.jp

