interprofessional relation

多職種アドバイス

医療・福祉の場において連携のある
さまざまな職種の方からのアドバイスを隔月でお届けします。

ケアマネからのアドバイス

ぱれっと新庄
代表取締役 **柳谷 理恵** 様（ケアマネージャー）

高齢者の困りごとのベスト３は
1. 健康に関する事　2. 認知症に関する事　3. 介護に関する事　です。

◆１つ目の健康に関する事に関しては、健康寿命を延ばす方法は生活習慣を見直す事と適度な運動を行う事が必要です。

◆２つ目の認知症に関する事は、認知症は 2025 年には５人に１人は認知症になると予想されています。記憶力や判断力があるうちに、認知症を発症した時のことを家族と話し合っておくことが大切です。また、認知症を予防するためにも、定期的に運動し、人とコミュニケーションを取ったりする事も必要です。

◆３つ目の介護に関する事は自分自身に介護が必要になった時に、家族に迷惑をかけてしまう事やお金の不安を感じていることが多くあります高齢者人口は今後益々更新し続けると予測されます。

また、元気なうちにするべき次の事を押さえておきましょう！

①バランスの良い食事を摂る。
②体を動かす。
③他者との交流を持つ。
④定期的に検診を受ける。
⑤住環境を整える。

この５つが必要です。
新庄市は地域ふれあいサロンや、一人暮らしの方の緊急時用でやすらぎ電話のサービス等、認知症の方の安心見守り事前登録といった事業があります。各市町村でも様々な事業がありますので、困ったときは市役所や包括支援センター、又は近くのケアマネジャーに相談してください。お待ちしております。

pharmacist 薬剤師コラム

うつ病とは

うつ病の原因には環境の変化や人間関係からくるストレスだけではなく、身体の病気や季節の移り変わりが原因で発症する場合もあります。様々な原因により脳の神経伝達物質（神経細胞間で信号のやり取りを行う）であるセロトニンやノルアドレナリン、ドパミンのバランスが崩れることで発症すると考えられています。

５月頃になると気分が落ち込む、やる気が出ない、頭がもやもやするなど、うつに似た症状を発症する方が多くみられ、この原因としては春先によくある急激な環境の変化が挙げられます。引っ越しや就職で生活環境、人間関係が大きく変化し、それによるストレスが徐々に蓄積することで気持ちがうつ傾向になりやすくなる為だといわれています。

うつ病に使われる薬は主に神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンを増やす働きのある薬で治療を行います。うつ病の治療薬は効果が実感できるまで数週間時間がかかります。そのため、１～２カ月間程度同じ薬を継続し、効果が現れなければ変更するような治療サイクルになります。うつ病の副作用は飲み始めてから2週間以内が起きやすいですが、服用を続けることで副作用の症状が和らぐことがほとんどです。主なうつ病治療薬の副作用として吐き気や食欲の低下、日中の眠気、ふらつきなどがあります。

また、治療薬が上手く効いた場合でもうつ病の症状が改善するまでには数カ月から１年程度時間がかかるといわれています。そのため体調が良いからと急に自己判断で薬をやめてしまうと、めまいや吐き気など離脱症状が現れることがあるので注意が必要です。もし、体調の変化や副作用等でお悩みの場合は自己完結せず医師、薬剤師にご相談ください。

かむろ薬局
薬剤師　青木 侑太

かむろ薬局
〒996-0011 山形県新庄市東谷地田町2-5
TEL.0233-28-1022　FAX.0233-28-1030

5月になり暖かい日も増えてきましたね。環境の変化等で疲れやストレスが溜まりやすい時期ですので、無理せずに、体調管理には十分気を付けましょう