

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.84 2012・10・15

○ ノーベル賞

10月8日にノーベル賞医学・生理学賞の発表がありました。見事、京都大学の山中伸弥教授がなんと50歳という若さで受賞されました！その快挙に日本中がどっと湧きました！山中教授は、身体のあらゆる細胞になることができる人工多能性幹細胞(iPS細胞)の開発に成功し、その功績が評価されての受賞となりました。iPS細胞は、万能細胞とも呼ばれています。評価を受けたiPS細胞については難しすぎてよくわかりませんが、あくまでも報道されている限りではありますが、山中教授の言葉やこれまでの道のり、人柄を知ると、まさにローマは1日にしてならず、偉大なことを成し遂げるには長い年月と、地道な努力を惜しまず続けることが大切なのだということを改めて実感させられますね。



そもそもノーベル賞とは、ダイナマイトを発明したアルフレッド・ノーベルさんの遺産を基金とした“世界で最も権威ある賞”とされています。ノーベル賞は、物理学賞、化学賞、生理学・医学賞、文学賞、平和賞の5部門に加え、経済学賞がスウェーデン国立銀行の事業として1969年に設けられました。アルフレッド・ノーベルさんは、スウェーデンの化学者で、ダイナマイトや無煙火薬等を発明し、巨万の富を得ました。ダイナマイトは工事などでなくてはならないものとなりましたが、一方では戦争で兵器として使われるようになりました。自分の発明が多くの人を命を奪ったということに心を痛めたノーベルさんは、「基金を設立し、その利子を毎年その前年に人類のために最も貢献した人に賞として与えよ」「利子は5等分し、物理学の分野で最も重要な発見ないし発明をした人(物理学賞)、化学の分野で最も重要な発見ないし発明をした人(化学賞)、生理学ないし医学の分野で最も重要な発見をした人(生理学・医学賞)、文学の分野で理想主義的な最も優れた作品を生み出した人(文学賞)、国家間の友好と軍隊の廃止ないし削減と平和会議の開催ないし推進の為に最も尽くした人(平和賞)に与える」という遺言を残し、1896年に死去されました。その遺言に基づき、遺産のほぼ全額を基金としてノーベル財団が設立されました。ノーベルさんの5回目の命日にあたる1901年12月10日に第1回の授与が行なわれ、それ以降毎年12月10日が授賞式の日となっているそうです。授賞式はスウェーデンの首都ストックホルムで行われますが、平和賞だけは同日にノルウェーの首都オスロで行われています。利息が賞金となっているため賞金の金額は毎年変わる可能性があるそうですが、2001年以降は1000万スウェーデン・クローナ(日本円にして約1億円)なのだそうです。

§：42 精神科の薬 その2

不安定な天気が続いていますが、体調に変化を感じてはいませんか？体調不良が続くと、心の調子も崩れやすくなってしまいます。1日に5分でも構いませんから、リラックスしていると感じられる時間を確保するようにしましょう。さて、前回から精神科の薬をテーマにしていますが、今回は睡眠薬に焦点をあてて考えていきたいと思います。★



○ 睡眠薬

これまでの通信でも睡眠について考えてきましたが、みなさん不眠に悩んでいませんか？シフト勤務で働いている人は、少なからず睡眠の問題を抱えていると考えられています。入居者や利用者の中にも、不眠に悩む人がいるのではないのでしょうか。不眠に対するアセスメントは十分に行っていますか？「眠れないと言っています」という情報だけで病院に行ってはいませんか？不眠治療の第一歩は不眠のアセスメントです！

睡眠薬は、不眠に対する薬です。神経の興奮を抑えリラックスさせることで自然の眠りを発現させる作用があります。ですから、強制的に脳を眠らせるほどの力はないのだそうです。睡眠薬は依存を形成しやすい薬ですから、医師の指示通りに服薬することが大変重要です。高齢者の服薬は特に注意が必要になります。筋弛緩作用が強い睡眠薬もありますから、夜間せん妄のある人では転倒の危険を伴うため、適切な見守りが必要になります。（ちなみに、睡眠薬ではせん妄を改善できません。）睡眠薬には作用時間によって、短時間作用型、長時間作用型のようにいくつかのタイプがあります。不眠のタイプや生活パターンなどを適切に医師に伝えることで、自分の不眠に適した薬を処方してもらうことができます。睡眠薬が合わないと感じた時は、自分の不眠のアセスメントをやり直して医師に相談してみましょう。

精神科の薬は、自分の力を補ったり増幅させてくれるものです。薬が治してくれるのではなく、自分で治るのですから、自分の状態をしっかりと知ることが何よりも大切になります。

《不眠のアセスメント例》

- | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①環境に起因するもの | } Aさんの不眠にはどのような原因があるのか？
どのような状況が影響をしているのか？
「不眠」で片付けず、詳細を知り医師に伝えることで
適切な睡眠薬の処方、安全な生活につながります！ |
| ②心理的ストレスに起因するもの | |
| ③精神疾患に起因するもの | |
| ④身体疾患に起因するもの | |

《入居者・利用者が不眠を訴えた時に確認したいこと》

- ・ふらつきはないか？（睡眠薬の筋弛緩作用が強くないか？）
- ・昼間の活動状態や覚醒状態は？（昼夜逆転のような生活になっていないか？）
- ・普段から不眠をよく訴えるか？（精神症状の変化はないか？環境の変化はないか？）
- ・どの時間帯の訴えなのか？（眠れないという訴えは夜？早朝？）



日に日に紅葉が進んでいますね。木々が色づいてくると、それだけでわくわくしてきます。

31日はハロウィンです。イベントは、当日だけではなく準備段階から楽しみたいですね！

*Trick or Treat! Happy Halloween! ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780