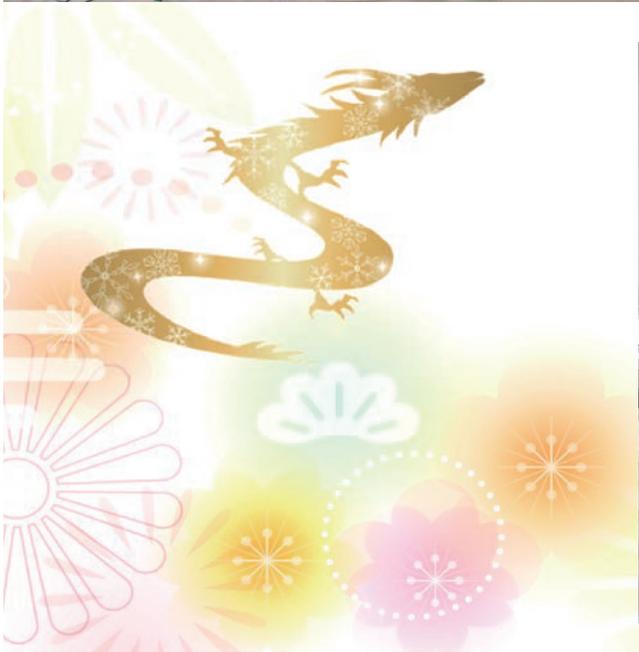




デイケア・リワーク
書道 合同作品



目次

院長挨拶	2
薬物血中濃度測定の意義について	3
作業療法室 新プログラム紹介	4
デイケア通信 リラックスヨガ紹介	4
先生にインタビュー！コーナー	6

2024年新年を迎えて

2024年元旦
院長 武田 龍太郎

新年明けましてあめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が感染症法第5類に変更となり、それまで大変長かった行動制限、行動自粛の期間がようやく過ぎ、以前の生活を取り戻してきた感があります。しかしながら、その後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは市中に発生し続けており、私どもの医療機関や高齢者施設では、重症化リスクがある患者様(高齢者、障害者、慢性疾患罹患患者など)が多くおられるため、来院される皆様には感染予防対策にご協力を頂いており、改めて感謝申し上げます。

さて、近年「健康」を語る上は、共通概念としてウエルビーイング(Well-being)という概念が取り上げられることが多くなりました。これは、「自分の心と体が本来あるべき状態で、より自分らしく生きることのできる健康の価値観」であり、以前からの身体面の健康「ヘルス」から、身体、心、社会的に健康で安心な状態「ウエルネス」を経て、この「ウエルビーイング」が求められるようになってきました。この概念には病気を予防するのみでなく、健康を維持し増進する重要性がこめられ、特に近年は寿命の延長により人生100年時代と言われ、幸せの在り方が大きく変わり、多様な価値観が認められる世の中で、一人一人の生き方、暮らし方に応じた幸福が求められるようになっております。

この幸福については、毎年国別の世界幸福度ランキングが発表されていますが、このランキングは国別の社会的支援の充実度や人生の自由度などを調査・集計し、各国の総合幸福度や健康寿命などを数値化したものを指標にしています。2023年は2020年から2022年までの新型コロナウイルスの世界的流行の3年間の調査の結果として発表され、日本は世界で前年の54位から46位にランクアップしていますが、残念ながら主要先進7ヶ国の中では最下位になっております。上位を毎年占めているのは、フィンランド、デンマーク、アイスランド、スイス、オランダなど北欧、欧州の国々であり、それらの上位国と我が国の違いは、一人あたりのGDPや健康寿命の長さは大きく変わりませんが、我が国は教育

や福祉など社会的支援の充実度が不十分、ワークライフバランスの浸透度、人生選択の自由度や社会的寛容さに課題があることが示されています。

そして、精神保健福祉分野においても、このような捉え方をした「疾病や障害、離別など困難なライフイベントを抱えながらも意義ある満足のいく人生に立て直していくための「リカバリー」という概念が広がりつつあり、最近では症状の改善や機能回復を目指す「臨床的リカバリー」から、就労、教育機会の拡大を目指す「社会的リカバリー」、更に当事者自身が決めた希望する人生の到達を目指す「パーソナルリカバリー」という概念に発展してきています。すなわち、自身の行動の選択と責任をもてるような多様な機会(住まい、就労、教育など)を提供し、それに向かって地域社会が発展していくことがこの到達に必要なとなります。

当院は、現在地域の皆様にいざという時に頼りになれるよう精神科救急・急性期の対応に力を入れておりますが、会社やご家庭での困難な出来事や日常のストレスに直面し、メンタル不調を生じた方への休息・療養入院、急性期後の機能回復や社会復帰支援を中心としたデイケア、うつ病復職支援デイケア、訪問看護にも力をいれており、個別の方々の社会的リカバリーおよびパーソナルリカバリーの達成を目指して、専門医、精神保健福祉士、作業療法士、看護師、心理士など多職種医療チームで対応に当たっております。そして当院は、この目標に向かっては、患者様と当院スタッフ、関係者の皆様との交流、人と人とのつながりを重視しながら、安心、安全な環境を確保することで、当院としての治療・療養・回復機能を高めていきたいと思っております。

当院はこの地に開設して63年目を迎えておりますが、これまでと同様、今後も皆様のご縁、地域とのご縁を大切にしながら、職員一同精進していきたいと思っております。本年が皆様にとって幸多き一年になることを祈念しております。

薬物血中濃度測定の意義について

—TDM（治療薬物モニタリング：Therapeutic Drug Monitoring）とは—

萬木 浩

1 TDM（治療薬物モニタリング：Therapeutic Drug Monitoring）とは

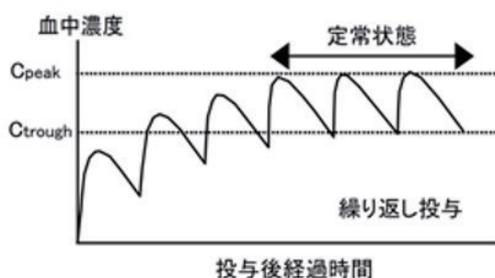
身体科に限らず、精神科でも薬物の血中濃度が測定されることがあります。薬物投与後の薬効には個人差があり、同じ用量の薬物を服用しても薬物の血中濃度は人によって異なることがいろいろな薬物で確認されています。TDM（治療薬物モニタリング）とは、個々の患者さんの薬物血中濃度を測定し、薬効および副作用を的確に把握した上で、有効血中濃度になるように用法・用量を個別に調整する方法のことを言います。

2 薬物血中濃度に個人差が生じる理由

投与された薬物は、一般的に「吸収」→「分布」→「代謝（分解）」→「排泄」の経路をとります。薬物は胃腸から吸収され血液中に運ばれますが、その吸収率には個人差があります。その後、血液中に運ばれた薬物は全身に分布されますが、その際、身長・体重の違いや薬物と血液中のタンパク質との結合性の違い、さらには他の薬物との相互作用も個々の血中濃度に影響を及ぼします。そして血液に入った薬物の多くは肝臓で分解されますが、肝機能が悪いと分解されにくく、薬物血中濃度は正常な人よりも高めになります。最終的に薬物は主に腎臓から排泄されます。腎機能が低下している場合は、薬物が排泄されにくく、薬物血中濃度は高くなります。これらの要素が重なり合って個人差が生じます。

3 薬物血中濃度の推移と採血のタイミング

薬物を繰り返し投与した場合、下図に示すように血中濃度は増減を繰り返しながら徐々に濃度が上昇し、最終的に一定の範囲内で増減を繰り返すようになります。この状態を「定常状態」に達したといい、この「定常状態」において最高濃度をピーク濃度（Cpeak）、最低濃度をトラフ濃度（Ctrough）と呼びます。



血中濃度測定のための採血は、多くの薬剤で次回薬物投与の直前（トラフ濃度）が推奨されています。例えば、朝採血する場合、前日まで薬を服用し、朝は服薬しないで採血を受け、採血後に朝薬を服用します。

4 薬物血中濃度測定が有意義な場合

下記に列挙したような場合、薬物血中濃度の測定で有意義な情報が得られます。

- ①有効血中濃度域が狭く、中毒等の副作用が出やすい薬剤を使用する時。
- ②肝機能、腎機能が低下しているなど投与量の設定が難しい時。
- ③副作用が出現した時。
- ④患者さんがきちんと服薬していないことが疑われる時。
- ⑤十分な投与量にもかかわらず薬効が認められない時。
- ⑥他剤との併用が始まった時あるいは併用薬剤の変更により薬物血中濃度の変動が予想される時。

5 精神科において薬物血中濃度測定が行われる主な薬剤

①炭酸リチウム

炭酸リチウムは、主に双極性障害の躁状態およびうつ状態に対して投与されます。有効血中濃度域と中毒域の差が小さいため、定期的な血中濃度の測定が必須です。また非ステロイド系抗炎症剤の併用で血中濃度が上がったり、カフェインの使用で血中濃度が低くなったりするので注意が必要です。標準的な維持療法に用いられる濃度は0.600.80mEq/l、十分な効果が得られたが、副作用が許容できない場合は0.40～0.60mEq/lに下げます。

②バルプロ酸

バルプロ酸は、主に双極性障害の躁状態に対して投与されます。有効血中濃度域は50.0～100.0μg/mlが妥当と考えられています。125μg/ml以上では嘔気、嘔吐、鎮静の出現率が高いとされています。

定期的に採血をして薬物血中濃度を確認することはとても大切です。是非心に留めておいていただけたらと思います。

作業療法室 新プログラム紹介

作業療法室で開始した新しいプログラムを2つ紹介します。

令和5年5月9日から、ほっぷすてっぷ～生活応援プログラム～を開始し、8月17日からリズム&ヨガを開始しました。

【プログラムの紹介】

《ほっぷすてっぷ》：毎週火曜午後

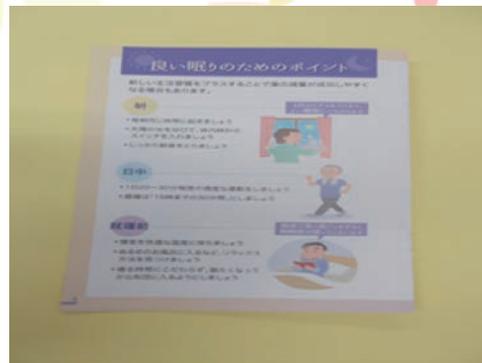
入院中の方を対象に、睡眠・食事・みだしなみ・コミュニケーション・ストレス対処&発散などのテーマをもとに、実践を通してご自身の健康について一緒に考えていくプログラムです。皆で座学を通して学びを得たり、参加者同士で意見の交換もします。

【内容】

- 睡眠**：寝る前のストレッチや脱力法を実施します。また、山田薬局長より眠剤についてのお話を聞く機会もありました。

＜普段睡眠のために実施している事＞

- 朝起きたら太陽を浴びる。
- ジャズを聴いて落ち着く♪
- 百科事典を開くと眠くなれる。
- 脱力法をやってみる。 e t c . . .



参加者からは、「山田薬局長からの話が聞いて良かった」「参加者同士で話しが出来て、“自分だけじゃないんだ”と安心に繋がった」と感想が聞かれました。

- 食事**：簡単調理について、疲れた時や不調時でも作れる食事について学びます。

かんたん調理では、塩昆布とツナの混ぜご飯を作り好評でした！

- 身だしなみ**：鏡を見て身だしなみを整えたり、パックをしてスッキリ♪

- コミュニケーション**：SST（ロールプレイ）を通して、関わり方の練習が出来ます。

- ストレス対処**：不調時のサインや気分転換について話し合いました。参加者の気分転換法として動物の動画を観賞しました。

- ストレス発散**：動画を見て体を動かす事で「リフレッシュする」感覚を得ます。

☆テーマを選んで参加できるのもこのプログラムの魅力です♪

☆参加者同士の意見が聞いて参考になったり、考える機会となります。

《リズム&ヨガ》：毎週木曜午後

講師指導のもと、前半は椅子に座ってできるストレッチや音楽と合わせたリズム体操に取り組み、後半ではヨガなどを行って運動や発散の場を提供しています。適宜休憩を取りながら、マイペースに参加できるプログラムです。音楽に合わせて楽しく動かすことで気持ち良く汗をかくことができ、ヨガではマットを用いてゆったり身体と伸ばすことでリラックス効果を感じます♪また、自分だけでなく参加している方々と一緒に取り組むことができるのも魅力の1つです！他にも、椅子を用意しているので体調の調節をしながら、前半と後半で参加を選べるのも良い所だと思います。



リラックスヨガ紹介



リラックスヨガは、毎週水曜日の午後に行っている、デイケア・リワーク合同のプログラムです。外部講師の伊藤靖浩先生に来ていただいています。呼吸を意識しながら、様々なポーズを行い、緊張と弛緩を繰り返すことで、心身をリラックスさせていきます。ポーズを行いながら、身体にどのような反応があるのかを観察をするのですが、「左右差があるな〜」「じんわり温かくなったな〜」等、それぞれの感覚を大事していただいています。

先生にインタビュー！



「がんばりすぎない」「5割の力加減で」と講師から声かけがあるので、力み過ぎていた自分に気付いたり、新しい発見につながることもあります！



Q. デイケアの印象？

メンバーさんの、笑顔が見られるようになったな、声が前よりできるようになったな、と変化が感じられやすいので、毎回来るのが楽しみです。

表面的ではなく、ヨガの本質である精神的リラックスを求めている方が多い印象をもって、やりがいを感じています。

Q. メンバーみんなへ一言！

りら〜っくす



参加したメンバーからの声

- リラックスヨガでは、誰でもできる簡単なポーズを取りながら、気がつくと思わず余計なことを考えないリラックスした集中状態に入っています。リラックスできているおかげで、毎回意識が飛んで寝落ちしてしまう瞬間があります。
- とにかく、リラックスできます。精神的にも集中でき、雑念が消え、頭がとてもスッキリします。家でもやることはできますが、プログラム中に比べると集中を欠いてしまうので、やはり、リラックスヨガでやった方が効果抜群だと思います。
- 「自分の時間」それが私にとっての、リラックスヨガの時間。ほんのリアロマで充たされた部屋でヨガをします。「ムリはしなくていいですよ」先生がいつも言うので、自分の体に集中することができます。腕がポカポカしてきたなあ。指がビリビリしてきたなあ。最後に瞑想します。瞑想が終わりヨガが終わると、いつも体も心もすっきりしています。
- 初めての人、運動が苦手な人でも参加しやすいと思います。初めは緊張しましたが、だんだん慣れてきて集中しリラックスできるようになってきました。リラックスヨガは自分と向き合える貴重な時間です。

先生にインタビュー！コーナー

3名の先生にインタビューしました

①今年の抱負 ②今はまっていることは？ ③ストレス解消法

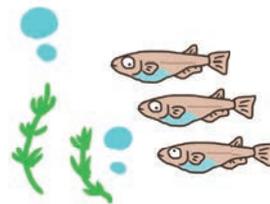
精神科医師 角 朋世 先生

- ①健康な1年を過ごす
- ②ラーメン屋さん巡り
- ③音楽観賞



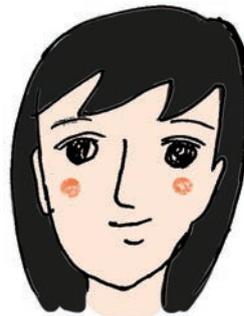
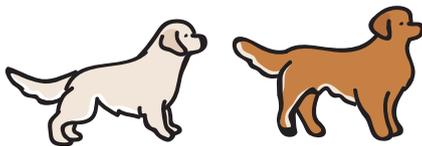
内科医師 武田病院山楽部 (さんがくぶ) 赤堀 正 先生

- ①山に元気で登り続けること。四季折々、お気に入りの山にじっくりと時間をかけて慎重に、安全第一を心がけて登り続けます。
- ②我が家のメダカのお世話。寒い冬の朝は池の底に潜んだままで中々見れませんが、餌を求めて必死に泳ぐ姿が健気で可愛らしい。
- ③自然に触れること。自宅近くの森林を歩いたり、仕事中の昼休みには多摩川や二ヶ領用水路沿いを歩く。休日は大自然の山の中(時々)。



精神科医師 加来 明希子 先生

- ①今年もたくさんの嬉しいことやワクワクすること、様々な困難があるかと思いますが、日々、平穏無事に過ごしていきたいと思います。
- ②犬(トイ・プードル、ゴールデンレトリバー)の動画をみること。
- ③ランニング(走り終わった後の爽快感はたまりません！)、自然の中を歩くこと(マインドフルネスを実践しています)。



編集
後記

コロナの規制も緩和され、以前の生活を取り戻しつつあります。マスクを取り、相手の表情を見ながら会話ができる日が待ち遠しいです。

広報委員会一同