

●朝日病院 基本理念

朝日病院は、安心と信頼の精神医療、そしてノーマライゼーションの理念に基づいた精神保健福祉を提供いたします。

●朝日病院 基本方針

- 1 患者様やご家族に対して安心で安全な医療、療養環境を提供します。
- 2 患者様の人権に配慮し、権利を擁護するとともに主体性を尊重します。
- 3 患者様の自立に向け、チーム医療によるサポート体制を充実し社会復帰を支援します。
- 4 地域社会と密接に連携し、そのニーズに対応し、精神保健福祉の充実に貢献します。
- 5 常に質の高い先進的な精神医療を実践・提供できるように研鑽に励みます。

朝日病院 たより

第31号

2026.2発行 February



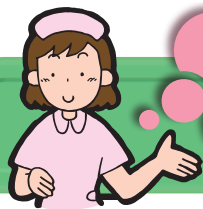
医療法人 朝日会

朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660 TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

目次

- ◆メンタルヘルス講座
～抗うつ薬と依存～いつまで飲むの? ...2
- ◆小話! シリーズ ...3
- ◆相談支援事業所のご案内 密着 ...3
- ◆栄養士さんのおいしい話 ...4
- ★外来担当医表・編集後記 ...4



かん
たん

メンタルヘルス講座

抗うつ薬と依存 — いつまで飲むの？

皆さんこんにちは。

外来で診療をしていると、抗うつ薬について「やめられなくないませんか」「一度飲み始めたら、一生続けな」といけないのでしょうか」といったご質問をよく受けます。ご本人だけでなく、ご家族からも同じような不安の声を聞くことが少なくありません。今回は、抗うつ薬と依存、そして服薬期間についてお話しします。

まず結論からお伝えすると、現在一般的に使用されている抗うつ薬には、いわゆる依存性はありません。抗うつ薬は、お酒や一部の睡眠薬・不安薬とは作用の仕方が異なり、「もっと欲しくなる」「量がどんどん増える」「飲まないと落ち着かない」といった依存にみられる特徴を示すことはありません。適切に使用している限り、抗うつ薬そのものが依存症を引き起こすことはないと考えられています。

一方で、「やめにくい」と感じる方がいるのも事実です。その理由の一つが、急に中止した際に体調の変化が出ることがあるためです。めまいやふらつき、頭が重い感じ、不安感などが出ることがあり、これを「離脱症状」や「中止後症状」と呼びます。これは依存とは異なり、脳が薬のある状態に慣れているために起こる一時的な反応と考えられています。そのため、抗うつ薬をやめる際には、自己判断で中止せず、少しずつ量を減らしていくことが大切です。

服薬期間についても、よく質問されます。抗うつ薬は、症状が良くなったらすぐにやめる薬ではありません。一般的には、症状が改善して安定した状態が続いてから、さらに数か月から半年程度は継続することが勧められています。これは、症状が落ち着いた直後は再発しやすい時期でもあるためです。十分な期間をかけて治療を続けることが、結果的に再発予防につながります。

ただし、「ずっと飲み続けなければならない」というわけではありません。体調や生活状況、これまでの経過によっては、主治医と相談しながら減量や中止を目指すことが可能です。一方で、再発を繰り返している場合や、強いストレスが続く状況では、長めに内服を続けることが安心につながる場合もあります。服薬期間には一つの正解があるわけではなく、患者さん一人ひとりで異なるという点が大切です。

お薬について不安を感じるのは、とても自然なことです。主治医は、症状の程度や生活背景、副作用の有無などを総合的に考えながら治療方針を決めています。疑問や心配があれば、「こんなことを聞いてもいいのかな」と遠慮せず、ぜひ相談してみてください。納得しながら治療を進めていくことが、回復への大切な一歩になります。

(医師 鈴木 桜子)

休日満喫

先日、Vaundyの新潟公演に参戦するため、1泊2日で新潟へ行ってきました。

1日目はお昼過ぎに新潟に行きましたが、開演前から会場周辺はVaundyファンでいっぱいでした。

普段は人見知りで、見知らぬ人とはあまり話せない私ですが、オブジェの前で写真を撮るために待っている際に、並んでいる人と好きな曲などVaundyの話で盛り上がり、一緒に写真を撮りました。ライブの魔法ってすごいですね。

その後、グッズ購入のため1時間30分グッズ列に並び、狙っていたグッズ購入をできました。普段は着ない奇抜なデザインシャツですが、ライブとなるとテンションが上がり、購入してしまいます。

会場に入り、後は開演を待つだけ。セットリストを予想して待ちます。個人的には会場でライブが始まるのを待つドキドキしている時間がとても好きです。

ライブはとても圧巻で1曲目の「ホームクルス」で大盛り上がり、そこから、好きな曲の連続。「踊り子」「常熱」「東京フラッシュ」でみんな踊り、大合唱で最高のライブでした。

2日目は観光を満喫し、夕方にVaundyライブに参戦し、深夜に帰宅。

ライブ参戦は疲れますが、本当に楽しいひと時です。

休日満喫のVaundyファン（DC課）

密着取材



☆相談支援事業所おやまのご案内☆
あなたの願いに寄り添い、共に歩みます

当相談支援事業所は、障がいのある方がご自身らしく、安心して地域で生活を送るためのサポートを専門としています。私たちは、すべての皆様の「その人らしい暮らし」の実現を心から応援しています。

私たちは、ご相談に対して迅速かつ丁寧な対応を心がけております。まずは皆様のお気持ちやご希望にじっくりと耳を傾け、寄り添いながら、日々の困りごとや将来の目標と一緒に確認させていただきます。そして、福祉サービスを利用するための計画を、専門的な知識をもって分かりやすく一緒に作成します。

サービスが始まってからも、困ったことや状況の変化がないか定期的に確認し、必要に応じて計画を見直ししながら、皆様と共に歩んでまいります。「どんなサービスがあるの?」「手続きが分からない」など、どんな些細なことでも構いません。どうぞお気軽に私たちの窓口をご利用ください。



栄養士さんのおいしい話



風邪予防にバツグンみぞれ汁



簡単レシピ

【材料】(2人分)

豚バラ	2枚
*酒	小さじ1
*片栗粉	小さじ1
大根	1/6本
長ネギ	1/6本
かつお・昆布だし	1カップ
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ①豚バラを細切りにし、*酒を振ってから、*の片栗粉をまぶす
 - ②長ネギは斜め切りにし、大根は皮をむいてすりおろす
 - ③だしを煮立て、酒・塩を加えたら①を加える
 - ④③が煮立ったら大根おろしを汁ごと加え、最後に長ネギを加える
- ※ここに、三つ葉やゆずの皮をくわえると風味が増し、更においしく食べられます。

栄養成分 (1人分)
エネルギー: 85kcal
タンパク質: 2.8g
塩分: 0.5g



大根に含まれるカリウムや食物繊維にはナトリウムを排泄する効果があります。また、大根はビタミンCやでんぷんを分解する酵素を含み、風邪予防や消化の促進にも効果があります。※ただし、ビタミンCやでんぷんを分解する酵素は熱に弱い為加熱しすぎないようにしましょう。



さらに、豚肉とねぎの組み合わせは疲労回復・スタミナをアップさせる効果がありますので疲れたとき、風邪を引きやすいときに食べると良いです。



(更新日: 令和8年2月1日)

外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
1診	朝日 公彦	朝日 公彦	朝日 晴彦	富山 三雄	朝日 晴彦	朝日 公彦
2診	朝日 晴彦	永嶋 秀明	山下 新	朝日 晴彦	朝日 公彦	朝日 晴彦
3診	山口 史郎	海野 まみ	佐藤 伸秋	山口 史郎	海野 まみ	
4診	富山 三雄	倉科 優	鈴木 桜子	倉科 優	鈴木 桜子	山下 新
5診				佐藤 伸秋	永嶋 秀明	

編集後記



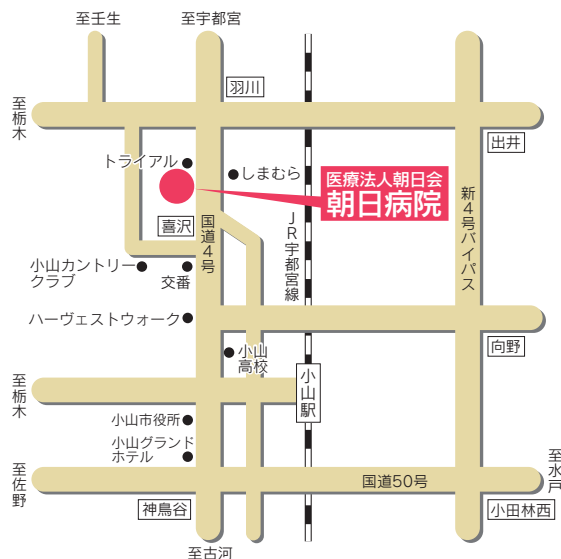
今回「朝日病院だより」31号を刊行する事が出来ました。私は初めて「朝日病院だより」の作成に携わりましたが、多くの皆様の協力にて作成されている事を知りました。皆様、作成にご協力いただき、ありがとうございました。

「朝日病院だより」が誰かの何かのきっかけとなり、新たなスタートに繋がると幸いです。お楽しみいただけると嬉しいです。

医療法人 朝日会
朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660
TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



- 交通のご案内●
JR小山駅西口下車
タクシー 宇都宮駅方面に国道4号線を……………約15分
バス 小山市循環バス・小金井駅行
薬中入口下車徒歩……………3分