



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.106] フジカワ調剤薬局

5月号 令和5年5月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“ 適応障害とうつ病 ”

◆適応障害とうつ病の違いとは？

適応障害とは、本人にとって耐えがたいストレスが引き金となり「気持ちが落ち込み」「不安感が強くなる」などの症状によって、社会的機能が著しく障害されている状態。



うつ病とは、気分が激しく落ち込み「何もする気が起こらない」「体がだるい」などの状態が続く気分障害のひとつ。



◆適応障害とうつ病の症状とは？

適応障害の症状；・寝つきが悪くなる・倦怠感がある・気分が落ち込む・絶望感に苛まされる・やる気が起こらない・無断欠勤をする・アルコールに依存する・荒い運転をする・遅刻しがちになる、など精神面だけでなく身体的、行動面において症状が生じる。

うつ病の症状；・気持ちが沈む・イライラしてしまう・元気がでない・ネガティブな考えになる・疲れやすくなる・体重が変化する・夜中に起きてしまう・好きなことにも興味がなくなる、などのような症状が見られ、かつ日常生活や仕事などで困難や苦痛を感じる。

◆適応障害とうつ病の診断基準「DSM-5（精神疾患の診断・統計マニュアル）」より

適応障害の診断基準（1～5を満たした場合、適応障害と診断される）

1. 明確なストレス原因により、ストレスが始まってから3ヶ月以内に症状が出た。
2. ストレスの原因から出ている症状が、一般的に予想されるよりもはるかに強い。または仕事や日常生活において支障が出ている。
3. ほかの精神疾患では説明がつかない。
4. その症状は死別反応ではない。
5. ストレスの原因が終結すると、その後症状は6ヶ月以上続くことはない。

うつ病の診断基準（1か2を含む5つ以上。ほぼ毎日起こり2週間以上症状が続く場合）

1. 気持ちが落ち込んでいる。
2. 何にも興味がわからず、喜びを感じない。
3. 食欲が低下、もしくは増加し、体重の減少や増加が激しい。
4. 眠ることができない、もしくは寝すぎてしまう。
5. 話すことや行動が鈍くなったり、落ち着きがなくなったり、イライラしたりする。
6. 疲労感があったり、やる気が起こらなかつたりする。
7. 自分には価値がないと感じたり、自身を責めたりする。
8. 考えが上手くまとまらず集中力が低下し、決断できない。
9. 死ぬことや、自分を傷つけることを考えてしまう。

◆適応障害とうつ病の治療方法（環境調整、薬物療法、精神療法の3つ）

環境調整；適応障害には、現実的に可能な範囲でストレスの要因から離れることが大事です。例えば、「仕事量や作業内容の調整をする」「休職する」「転職する」「苦手な人と距離を置く」「子育てや家事の分担」など。

うつ病を治すためには、できるだけ心身への負担を減らす工夫を行ったり、心と体をゆっくりと休めることも欠かせないポイントです。

また、リフレッシュすることも大切です。栄養バランスの良い食事や規則正しい生活リズムなども意識すると良いでしょう。

薬物療法；症状に応じて抗うつ薬、抗不安薬、睡眠導入薬などが使用されます。

精神療法；適応障害には、「認知行動療法」マイナス思考になりがちな思考に働きかけて、バランスの良い考え方ができるように心を整えていきます。うつ病には、「認知行動療法」と「対人関係療法」を用い対人関係の問題を解消し、ストレスを軽くすることも欠かせません。

当薬局の栄養士による健康レシピ

『鯛の竜田揚げ』

鯛は、白身魚のひとつですが、一般的な白身魚と比較すると、ミネラルやビタミンそして青魚に多いとされているDHA・EPAがたくさん含まれています。

【材料（2人分）】

鯛の切り身；2切 片栗粉；大さじ2

①（酒；大さじ1 醤油；大さじ1

みりん；大さじ1 すりおろし生姜；大さじ1）



【作り方】

①鯛を食べやすい大きさに切り、①に30分くらい漬ける。

②鯛の水分をペーパーでふき取り片栗粉をまぶす。

③180度の油できつね色になるまでじっくり揚げる。

午前中快晴。でも夕方はドシャ降り！

一年中で一番凌ぎよい時節になりましたが、皆様お元氣ですか。

今朝も快晴。爽やかな春風を胸一杯吸い込んで大空に背伸びしたくなるような日曜日。久しぶりに花粉と黄砂まみれの愛車の洗車をしました。今回は主人が普段使っている秘伝のコーティング剤を借りて磨き上げ、休みだった主人も手伝ってくれて、いつもはあまりしないタイヤのワックスがけまでも。おかげで新車のようにピカピカに洗上がり身も心もスッキリ。まさにルンルン気分です。



でもいいことばかりは続かないものです。夕方、近くのスーパーに出掛け、夕食の材料を抱えて店を出た途端、大粒の雨がポタポタ…みるみるうちにドシャ降りの大雨となり、せっかく磨きあげた車も私もビショ濡れ。大汗をかいてピカピカに磨き上げた私の努力は一体何だったのだろう！ガックリしながら帰路につきました。

しかし、それが人生かもしれません。嬉しいことの後には悲しいことが順繰り。ガツカリせずまた良いことが来ると信じて、私の人生頑張っただけましよう。

由紀子

* 5月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



草の景をのぼりつめたる天とう虫
翔ぶやと思ひみれども飛ばず

堀江市清 遺歌集より