漢方入門㊸　不安障害と漢方

不安や恐怖は誰もが経験する感情ですが、それが日常生活に支障をきたすほど強くなった状態が、不安障害です。このなかにはパニック障害や社会不安障害、心的外傷後ストレス障害、強迫性障害などが含まれています。

なかでも、漢方がとくに効果的なのが、パニック障害と社会不安障害です。ただし、治療で第一選択となるのは抗うつ薬のSSRI。漢方は、それが効かなかったり、妊娠中などで使えなかったりする人に使います。

漢方治療は、毎日飲み続ける薬と、いざというときに飲む頓服用の薬の2段構えで進めていきます。毎日飲む基本の漢方薬は、強い不安感と息苦しさのある人には半夏厚朴湯（ハンゲコウボクトウ）、動悸や胸のつまりがある人には桂枝加竜骨牡蛎湯（ケイシカリュウコツボレイトウ）や抑肝散（ヨクカンサン）が代表的な処方です。

頓服の場合は、パニック発作を予防する甘麦大棗湯（カンバクタイソウトウ）、のぼせを防ぐ"黄連解毒湯（オウレンゲドクトウ）がよく用いられます。例えば、半夏厚朴湯（ハンゲコウボクトウ）を毎日服用しながら、乗り物に乗ったり、人前に出たりする直前には甘麦大棗湯（カンバクタイソウトウ）も飲んでおく、という使い方をするのです。軽症なら、このような漢方の服用だけで治療することも可能です。お困りの方はご相談ください。

「食」

現在妊娠８カ月目です。人生初の体験で色々な戸惑いや不安がありましたが、家族の協力もありここまできました。

辛かったのはつわりもそうですが、食事です。私が通院しているクリニックは体重管理が厳しく、「増えすぎている」と指摘された時は「毎日体重を測って昨日より増えていたら食事を抜いて下さい」と言われました。それからというもの、飲み物も含め、食べたい物も食べられず「食」がこんなにも自分にとって重要だとは思いもしませんでした。食事制限を余儀なくされている方の気持ちが少し分かったような気がしました。

ただ単に制限するだけではストレスも溜まるので、料理の時は砂糖の代わりになる甘味料を使ったり工夫しています。

皆様の中で食生活について悩みや疑問をお持ちの方がいらっしゃいましたら当院でもご相談させて頂きますのでお気軽にお声をかけて下さい。

（医療事務　福井真巳）

新　人　紹　介

昨年の１０月から研修生として受け入れていただき、今年の４月から正式にスタッフの仲間入りをさせていただいております小川めぐみと申します。

平成２年生まれで今年の１２月で２０歳になるので、今はまだ１０代です！医療事務の仕事も社会に出て働くことも、何もかもが初めてのことばかりで悩むことも多く、想像していたよりもとても大変でした。しかし毎日周りのスタッフの方にたくさんのことを教わり自分なりに勉強し、患者様との関わりも増えていく中で今では楽しく働けるようになりました。

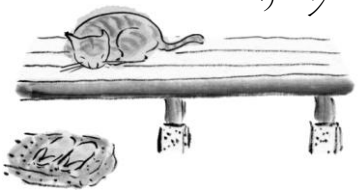
休日は友達と出かけることが多く、この夏も海に、バーベキューに、と楽しみがいっぱいあります。

まだまだ未熟で、失敗もありますし大変なことも多いですが、若さを活かし患者様に少しでもたくさんの笑顔と元気を与えられるよう、日々明るく頑張っていきますので皆様よろしくお願いします。

（医療事務　小川　めぐみ）

～患者様より頂いた短歌～

母の日に　頼みし物と　カーネーション
小さき鉢と　娘は持ち来れり

途交す（みちかわ）　あいさつするに　答えあり
互い流るる　温（ぬく）もり覚ゆ

夜十時　胸の苦しさ　目のさめて
院長携帯　思うに軽く