

平成30年〇月×日

△△△△

☆☆ ☆☆さま

メンタルアドバイザー
並河 康一

〇〇××（以下、当患者）に関する情報は、以下の通りです。

1. 行動レベルの前提

4月から部署の異動があり、いつもより15分早く出勤しなければならなくなったため、気分的には下落傾向です。5月になると、4月の疲れや緊張・職場イベントなどからくるプレッシャーなどから、体力・気力的にツライ状況になってきたようです。

2. 生活における不具合

・風呂に入らない（入れない）

5月は、3日に一度程度しか入浴できていません。入浴する意欲の低下ということで、ノルアドレナリンやドーパミンの不足や、自律神経が失調している可能性が高いです。

・掃除ができない

やらなくてはならないことは当患者の頭の中ではわかっているものの、実施するための気力が沸かず体が動かない状況で、家の中が散らかっていても汚れていても片づけたり掃除する気力が不足しております。これも、ノルアドレナリン不足が起因していると思われます。

・不規則な食生活

3食とも、出来合いのものを購入して食べるパターンで、昼食の時間が不規則かつ、お菓子で済ませてしまう場合が多く、さらにデザートを追加して摂食することで、満腹により夕食をとらずに就寝してしまうことがあります。

2. 症状に関する情報

・朝は、比較的楽に起きられるようになりました。朝食は、前日買ってきたコンビニのおにぎりかサンドイッチを食べます。食欲がないこともあるので、3日に1回くらい朝食抜きの時もあります。

・朝食後に〇〇〇〇（お薬名）50mg（回）を服用すると、1.5時間後に眠気により仕事に支障をきたしています。状況によっては机に向かいながらウトウトしてしまうこともあります。

・午後7時頃、職場より帰宅すると、強い疲れを感じ、と同時に気力を失い、しばらく動けないことも多いです。

- ・空腹になり食欲はありますが、自炊する気力がないため、コンビニ弁当かカップラーメンなど基本的にコンビニで買ってきたもので済ませます。夕食後、満腹感は得られますが、気力不足、脱力感などにより、入浴ができない場合もあり、そのまま寝てしまいます。
- ・就寝は午後11時ごろが多く、寝る前に××××（お薬名）を飲みますが、寝られるまでに2時間ぐらいかかります。

上記の内容から、小職の感じたことは、以下の通りです。

<投薬から見る特徴>

抗不安薬が2種類（短期型、長期型）と、抗うつ剤が2種類（SSRI・SNRI）、気分安定剤、抗精神病薬の計7種類の薬が処方されています。

当時、処方されていた状況と現在では、状況がだいぶ変わってきており、特に強い眠気と気力が湧かない、脱力感などによって、生活に支障をきたしている状況があるようです。

特に、気力不足に関しては、本来よく効くはずの〇〇〇〇（お薬名）のノルアドレナリン阻害効果があまり発揮できていない状況であり、現在最大処方量を服用していることを考えると、

眠気の軽減とノルアドレナリンに作用する××××（お薬名）をある程度減量し、かつ生活達成感の受容を享受するために△△△△（お薬名）を増量してみると効果が出るかもしれません。

また、SSRIの☆☆☆☆（お薬名）ですが、現在セロトニン不足による落ち込みや不安状況などは感じていないようですので、××××（お薬名）に代わりN a s s aの▲▲▲▲（お薬名）使用して、ノルアドレナリンを増やしていくと、効果が出るかもしれません。

以上