

夏季うつ病

夏にうつが悪化する場合があります。うつ病は目に見える明確な症状が少ないため、気づきにくい病気です。

疲労が
抜けにくい

楽しみの
喪失

食欲不振

緊張や
焦燥感

不眠

精神的
不調

不安感

中でも緊張や焦燥感が通常と比べて強く出現する事が知られています。身体的症状として、目眩や吐き気を訴えるケースも存在します。うつ病の類似疾患と考えられる「夏季うつ病」とは夏の季節に食欲低下や気分の落ち込みなどメンタル面での精神的な不調が出現する状態であり、季節性感情障害に分類されます。

1. 良質な睡眠をしっかりと確保し、
3 食規則正しく摂取しましょう。

2. 夏場はタンパク質を消耗しやすい
ため、肉類、魚介類、卵、乳製品
の補給を積極的に行います。

3. ビタミンB1(ウナギ、牛ヒレ肉、た
い、さば、玄米、蕎麦など)の摂取は
糖質をエネルギーに変えて身体を
疲れにくくする効果があります。

効果的な対処法

4. 有酸素運動を行い、無理なくでき
るウォーキングやジョギング、ラジ
オ体操など、人と会話ができて汗
ばむ程度に無理なく運動を実践す
ることを意識します。

5. 日光を浴びすぎると、疲労蓄積が
溜まり、夏バテを起こしやすくなります。

6. 症状の改善されない場合は、
適切なタイミングで信頼できる
医療機関へ受診しましょう。

精神科治療薬と 熱中症

中枢神経系では、ドパミンやセロトニンなどの脳内物質が体温調節の司令塔の役割を果たします。末梢神経では自律神経である交感神経や副交感神経が汗の量(血管を拡張または収縮させて)皮膚の血液の流れを変化させて体温を調節しています。しかし、多くの精神疾患では、脳内物質の働きに異常が生じています。精神疾患で用いられる治療では、脳内物質の働きばかりではなく、末梢神経にも影響を及ぼします。

抗精神病薬の副作用

たとえば、統合失調症では、脳内のドパミンやセロトニンの作用が強くなっているため、これらの作用をおさえる薬(抗精神病薬)が使われています。従って、体温調節の司令塔としてのドパミンやセロトニンの働きが破綻することがあります。また、多くの抗精神病薬は副交感神経の働きを抑える働き(抗コリン作用)を持ち、汗の量が減ると皮膚が乾燥して、気化熱によって熱を放出する事が難しくなります。

※代表的なものに、コントミン、セレネース、リスペリドン、オランザピン、クエチアピンなど

抗うつ薬の副作用

うつ病では、脳内のセロトニンの働きが低下しているため、主にセロトニンの作用を促進する治療薬(抗うつ薬)が使われます。抗うつ薬の副作用でセロトニン症候群が生じると、イライラ、興奮などの精神症状や手足が勝手にピクピクするといった神経・筋症状だけでなく、高体温などの自立神経症状も起こります。

※代表的なものに、パキシル、ジェイゾロフト、レクサプロ、ルボックス、デュロキセチンなど

精神科で通院、治療している患者さんは体温調節が苦手です。
少しでも体調不良を感じた場合には必ず熱中症を疑いましょう。

事業所のご案内

南区

あまでらす本店

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可



総合アカウント



CHECK!!



あまでらす訪問看護ステーション

TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笛田2丁目15-38

あまでらす居宅介護支援事業所

TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまでらすヘルパーステーション

TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914

お問い合わせ先がわからない方はまずは**本店へ**ご連絡ください！

また、リクルート専用 Instagram も随時更新中！フォローお待ちしております♪

リクルート専用



東区 菊陽

相談支援センター

【八反田店・菊陽店】

- ☒ 女性相談員 ☒ 男性相談員
- ☒ 要医療児者支援体制 ☒ 行動障害支援体制加算
- ☒ 児童・成人とも対応 ☒ 医療職との連携

あまでらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

相談支援センター
Instagram



菊陽

プラス

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854 FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずエイトB

あまでらす相談支援センタープラス

TEL.096-232-8877 FAX.096-243-2823

西区

はなぞの西花

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション

はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

はなぞの西花
Instagram



益城

かみましき

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550 FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

菊陽

アロールケア

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888 FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

阿蘇

おおあそ

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

おおあそ
Instagram



あまでらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004 FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1



あまでらす 訪問看護



ことばの発達相談室
公式LINEはこちら →

