**SSRI・SNRI・S-RIMをお飲みの方へ**

これらの薬は脳のセロトニン、ノルアドレナリン、ドパ－ミンという物質を調整することで心の状態を改善する薬です。**毎日飲む薬**です。服用してから**効果が現れるまでには１か月**ほどの時間がかかります。「うつ病」の薬に分類されていますが、不安障害にも使う薬です。不安障害が進行するとうつ病になっていくことがあるからです。うつ病も脳のセロトニン・ノルアドレナリン・ドパーミンが欠乏して起きる病気です。同じ薬で治療します。

SSRI；**パキシル（パロキセチン）、ジェイゾロフト（セルトラリン）、レクサプロ（エスシタロプラム）、デプロメール（ルボックス）（フルボキサミンマレイン酸塩）**

SNRIは**サインバルタ（デュロキセチン）、イフェクサー**

S-RIM;**トリンテリックス（ボルチオキセチン）**

主な副作用は嘔気・嘔吐、眠気、便秘です。

**（１）内服開始から１～２か月**

薬に慣れるための期間です。少量から始めます。効果が出始めるまでの期間です。

はじめの１週間くらいは、気持ちが悪くなったり、ふらつきや眠気が出ることがあります。眠くなることが多いので、夕食後に内服するように処方していますが、飲んですぐ眠くなる人、飲んだ時は眠くないのに翌朝起きたら眠い人、午前中眠い人、翌日の午後に眠くなる人、夜、目がさえて眠れなくなる人などいろいろな人がいます。朝や昼に飲むなど、眠気の出る時間がちょうど就寝中になるように逆算して飲んでください、食事には関係なく、いつ飲んでも構いません。このような副作用はほとんどの場合は我慢ができる程度です。慣れますから、**強い副作用が出ないときは内服を続けてください。**消化器症状のある人には**ドグマチール（スルピリド）**という薬を一緒に出すことがあります。ドグマチールは女性ではプロラクチンというホルモンに影響を与えて、月経が遅れたり母乳が出ることがあります。その時はドグマチールの内服を中止してください。すぐ改善します。初めの１か月くらいは症状が改善しなくても、必ず良くなるという希望を持って内服を続けてください。再診時、**「あまり変わらない」**という患者さんが多いですが、内服できていれば治療は順調に行っています。辛いときは、抗不安薬や睡眠薬といった即効性の薬で対応していきます。**内服開始から１か月すぎたころから症状は目に見えて回復**していきます。

添付文書等には車の運転や飲酒は控えるようにと指示されているかもしれませんが、当院では**車の運転や飲酒は特に制限はしていません。**今まで飲んでいた薬はそのまま飲み続けていても構いません。

**（２）内服開始から3か月以降**

調子が良くなっても、薬を中止したり、減量すると、症状がぶり返すことがあります。人間は急には変わりません。環境もすぐには変わりません。**１年間は同じ量で内服を継続してください。**自信がつくまでゆっくりやりましょう。目標は薬をやめることではなく、快適に暮らすことです。自分が変わると周りの反応も良くなります。

薬の調整は主治医に相談してください。

**（４）つらいときはどうするの？**

救済的・応急処置的に即効性の**抗不安薬**〔ソラナックス・コンスタン（アルプラゾラム）、レキソタン（ブロマゼパム）、ホリゾン・セルシン（ジアゼパム）、ワイパックス（ロラゼパム）、デパス（エチゾラム）、リーゼ（クロチアゼパム）、メイラックス（ロフラゼプ酸エチル）など〕を使います。睡眠薬も応急処置的と言えます。これらの薬はベンゾジアゼピン系の薬が殆どで依存の問題があります。交感神経を鎮めるβブロッカー（インデラル）も肉体的・精神的動悸を鎮める効果があるので併用することがあります。使い過ぎに注意しましょう。

**（５）薬の依存について**

SSRI・SNRI・S-RIMは「うつ病」の薬だから抵抗感があり使いたくない、抗不安薬の方が安心だと思っている方がいます。抗不安薬のほとんどはベンゾジアゼピン系といわれる薬の仲間です。効果がすぐ現れるため、不安感やイライラ感などへの応急処置として使います。必要な時もあります。すぐに効きますが、効果の消失も早く、薬が切れてきた時に焦燥感が現れることがあり、また飲みたくなる『依存』が出ることがあるので注意してください。それに対し、**SSRI・SNRI・S-RIM**は速効性ではなく、持続的に効いているので薬の効果に谷間が無いので、すぐ欲しくなるという**依存が出ません**。

**（６）副作用が怖くてのめない？**

インターネットの書き込みなどの『離脱症状』が強く止めるのに苦しんだという話を読んで、内服が心配になる人がいます。これはほとんど自己判断による急な中止や、不慣れな医師のもとでも不適切な中止によるものです。慣れた医師の指示の下で減薬・中止をすればこのような離脱症状はほとんど起きません。

副作用が強かった⇒SSRI・SNRI・S-RIMは効果が現れるまでに１か月ほど時間がかかります。

飲み初めのうちは、嘔気や眠気の副作用が出ることがあり、効果が出ないのに副作用が出るので副作用が強いと感じるのでしょう。

やめるのが大変だった⇒急に中止すると、SSRI・SNRI・S-RIMの内服によって改善した脳の神経伝達物質のバランスが崩れて不快感が出ることがあります。医師の指示に従って、少しずつ減量していけば楽にやめられます。調子が良くなってやめようかと思った時は医師に相談してください。

**（７）自己判断による内服の中止について**

調子が良くなったから薬はもう飲まなくてもよいだろうと思ったり、忙しくて通院できなかったりして、自己判断で薬をやめてしまう人がいます。SSRI・SNRI・S-RIMの急な中止によって、不快な耳鳴り、めまい、顔面にしびれや電撃感（ピリピリ感）が現れることがあります。これらの症状は**離脱症状**または**中断症候群**といい服薬を再開することによって治まります。**やめるときはゆっくりと少しずつ薬を減らしていきます。**主治医と相談しながらやってください。

（８）内服時の注意

車の運転、飲酒、他の薬との飲み合わせなど心配する人がいますが、まず問題はありません。風邪など具合が悪くなった時も、SSRI・SNRI・S-RIMの内服は継続してください。

**SSRI・SNRI・S-RIMは安心して飲める薬です。**

