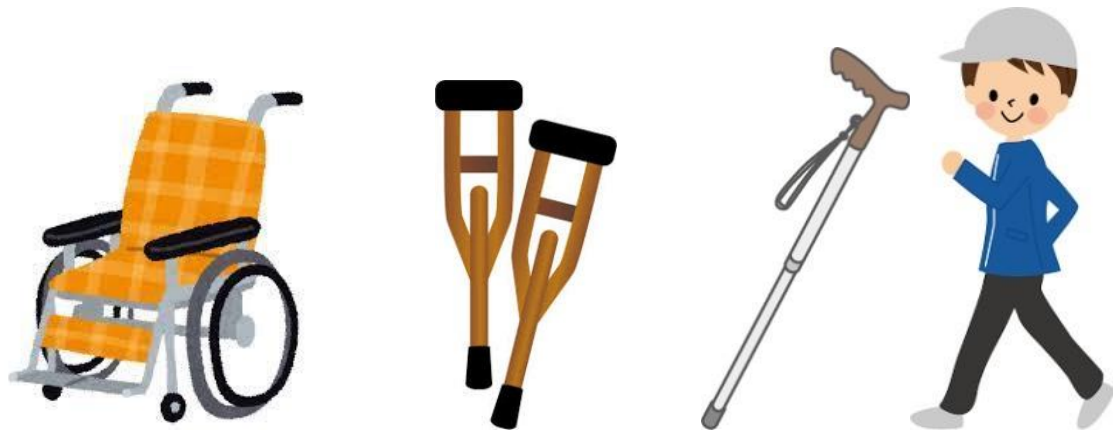


# おくすりと自然治癒力の話

山形県立こころの医療センター  
精神科認定看護師 若松 健也

私たち人間には自分の力で病気を改善する力があります。一般的には『自然治癒力』などといわれています。そして、おくすりはその自然治癒力を支えるための**道具**としての役割があるのです。



自然治癒力(小)



自然治癒力(大)



例えば、事故で足を骨折した場合、病院に入院します。骨折の具合にもよりますが、はじめのうちはベッド上安静、そして検査をしながら徐々に**車椅子**、**松葉づえ**、**一本杖**と体を支える道具が軽くなっていきます。自然治癒力が小さければ、強い道具で支える必要があります。回復とともに自然治癒力が大きくなれば、強い道具は不要になります。

道具は、自然治癒力の強さ、骨折の回復具合によって変化していきます。

精神科のおくすりも同じなのです。

自分の力ではどうしようもないくらい疲れ切っている状態では、自然治癒力がかなり小さくなっています。その時はおくすり（道具）の力を借りたほうが、回復は早まるといわれています。おくすりの力を借りながらリハビリし、自然治癒力の回復をじっくりと待ちましょう。自然治癒力が大きくなってくれば、「本来の自分」に近づいてきていると言えます。そうなれば、おくすりの量を少しずつ減らしていくことができるでしょう。