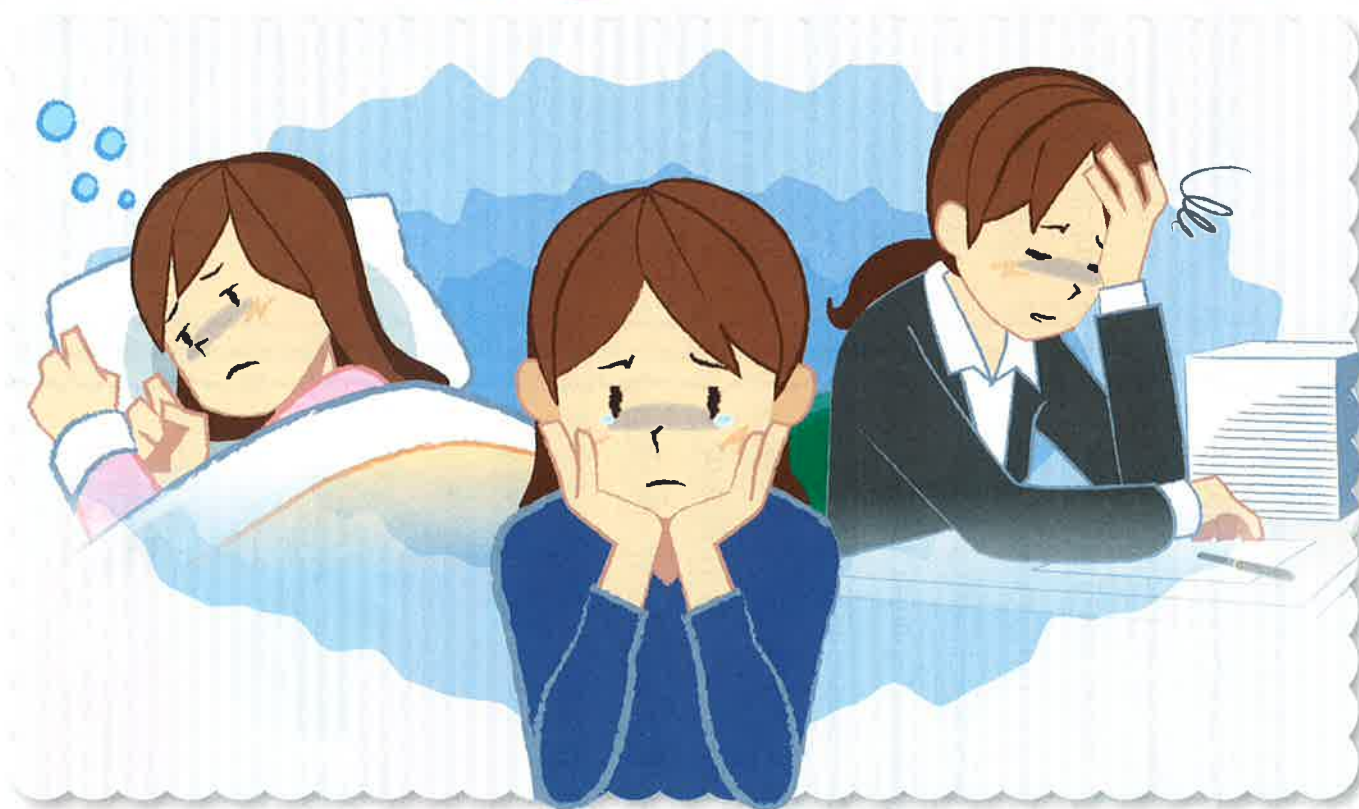


「うつ病」を知ろう

佐賀大学医学部 精神医学講座 講師 溝口 義人 先生



うつ病って？

気分が落ち込む、憂うつである、寂しい、何をしても楽しめない、「どうでもいい」とやる気が出ないといった状態に、眠れない、食欲がない、イライラして落ち着かない、疲れやすいといったことが伴って何週間も（診断基準では、ほとんど1日中、ほとんど毎日で、2週間以上）続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病では、思考力や集中力が低下しますので、仕事や家事などでミスが目立つようになり、自分の言いたいことを周囲にうまく伝えられないなど会話が困難となります。また高齢者では物忘れがひどくなったりと、認知症と間違われる場合もあります。

うつ病は、精神的あるいは身体的なストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳が健康に働いてくれないので、もの見方が否定的、悲観的になり、自分がダメな人間だと感じてしまい、死んでしまった方が良いのではという希死念慮（きしねんりょ）が高まることもあります。

うつ病は、本人が感じる気分の変化だけではなく、周囲が気付く変化もあります。表情が暗い、涙もろくなったり、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増えたなどのサインや、食欲がない、疲れやすい、体がだるい、性欲がない、頭痛や肩こりがある、胃の不快感、便秘気味など身体に出るサインもありますので、いつもと違う変化に気付いたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。また飲酒をすると衝動性が強くなって、自殺など行動化につながる危険性が高まりますので、飲酒量には注意が必要です。「気がなるな、当てはまるかも？」と思ったら、まずは専門家に相談しましょう。専門家のいるところは総合病院の精神科や心療内科、もしくは精神科専門のクリニックなどですが、どこに行けばいいかわからない時は自分のことをよく知っているかかりつけの医師に相談したり、地元の保健所や精神保健福祉センターの相談窓口を利用するなどしましょう。

うつ病は増えている...



日本では1000人に3〜7人という割合で、これまでうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。また厚生労働省の患者調査では、うつ病を含む気分障害の総患者数は、1996年は43・3万人でしたが、2002年には71・7万人、2008年には104・1万人、2014年には111・6万人と急増していることが分かります。うつ病患者数が増えている背景には、うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えていること、うつ病の診断基準の解釈が広がっていることなども言われていますが、社会的、経済的な環境の影響で抑うつ状態になる人が増えているとも考えられます。このように、うつ病は私たちにとって大変身近な病気なのです。

うつ病の原因・分類

うつ病の原因はまだよく分かっていませんが、原因からみた分類として、身体因性、内因性、心因性と分ける場合があります。

身体因性うつ病とは、認知症や脳梗塞のような脳の病気、甲状腺機能低下症のような体の病気、副腎皮質ステロイドなどの薬剤がうつ状態の原因と考えられる場合があります。また、うつ状態は糖尿病、心筋梗塞などの身体疾患の発症リスクを高め、死亡率など病気の経過にも

影響することが分かっており、身体疾

患の発症を予防し、治療効果を

高めるためにも、うつ状態

の早期診断・早期治療が

重要であると考えられて

います。

続いて、内因性うつ病

というのは典型的なうつ

病で、几帳面で律義である、



責任感が強く仕事熱心である、他人との衝突を避けて円満な対人関係を維持しようとするといった性格の方に起こりやすく、抗うつ薬が通常効きやすいとされています。

心因性うつ病とは、性格や環境がうつ状態に強く関係している場合で、環境の影響が強い場合は反応性うつ病という言葉もあります。一方、学校や仕事には行けないのに、休みの日には比較的元気であるなどのうつ状態では、「あなたのところが弱いからだ、甘えているからだ」と性格面の影響を指摘される場合もありますが、本人にとって日常生活・社会生活の損失は大きく、「今の状態は自分らしくない」と葛藤を抱えて、苦しんでいる場合もありますので、専門家への相談が勧められます。

また、これまでに躁状態や軽躁状態を経験したことがある場合は、うつ病ではなく双極性障害（躁うつ病）であると考えられますので、そういう経験がなかったかの確認も重要です。

うつ病の治療法



うつ病の治療法は、一人ひとり違います。うつ病は、気分や意欲などに関わるセロトニン、ノルアドレナリン、ドパミンなどの神経伝達物質が脳内で有効に働いていない状態と考えられており、典型的なうつ病ならば、神経伝達物質の作用を整える薬物療法の効果が期待できます。うつ病の治療では、イライラ感、不安感、憂うつ気分、おっくう感と順を追って症状が改善し、喜びや生きがいの感覚は最後に回復すると言われています。治療を受け始めて間もなくは、イライラ感・不安感が強いいため、無理をして動くうとしたり、決め事を急いだりして、結果的に自分の置かれた状況を悪くしてしまう場合があります。治療の初期は休養が必要になる場合が多く、家族や職場の上司など周囲の理解とサポートも重要です。また、性格や環境の影響が強い場合は、認知行動療法などの精神療法的アプローチや、時には環境の調整と整備が必要になります。この場合、休職については、休養が必要な場合とむしろ仕事を続けた方がいい場合があつて、この点でも方針はひとつではありませんので、専門家の見立てが重要です。ほかの病気や薬が原因の場合は、病気の治療や薬を変える

ことを考えなくてはなりません。うつ病とひとくくりに考えて治療を受けるのではなく、うつ病にはいろいろあつて、治療法もひとつではないことを知っておくことが大切です。

おわりに



うつ病はもちろん、精神疾患で困つておられる方々は、「病気になりたくてなった訳ではありません」。ご本人はもちろん、家族を含めて周囲の方々も、本意でとてもつらい状態なのです。うつ病は脳の病であり、こころの病でもあります。うつ病から回復するためには、睡眠を充分にとり、栄養に気を配り、適度な運動や気分転換を生活に取り入れて、脳の健康を取り戻すことが重要です。また、抗うつ薬などの薬物療法が大変有効な場合もあります。

また、こころは個人に留まらず、家族、友人、他者、コミュニティ、社会などと互いに影響し合つて機能しています。個人がうつ病から回復するためには、社会全体でこころの健康を考え、うつ病を含む精神疾患に対する理解を深め、家族や個人を優しく支えていくことも大変重要であると考えます。