



## 雨のち晴れ晴れメンタルヘルス講座

### 1. うつ病

#### 目次

- (1)うつ病はどんな病気ですか
- (2)うつ病になりやすいのはどんな人ですか
- (3)うつ病はどのようにして起こりますか
- (4)うつ病はどのような症状が出ますか
- (5)うつ病の診断がつくのは
- (6)うつ病はどのような治療をするのですか
- (7)うつ病になったら何に気をつけたらいいですか
- (8)まわりにうつ病の人がいたらどうしたらいいですか

#### (1)うつ病はどんな病気ですか？

うつ病は、気分障害、感情障害ともいわれ、何らかの原因で気分が落ち込み、こころのエネルギーが少なくなって、その結果身体のあちこちに不調があらわれる病気です。5人に1人が一生のうち一度はうつ病を経験するといわれています。30～50歳代に発病することが多いですが、高齢になって発病することもあります。男性に比べ女性に多い疾患で、男性の約2倍の女性がうつ病にかかります。月経、妊娠、出産、更年期など女性ホルモンの変化の影響を受けやすいことがその原因と考えられています。

きっかけがなく発病することもあります。約70%は発病の誘因があります。誘因として、仕事の過労、職務異動、経済問題、病気・事故、近親者・友人との別離、家庭内葛藤などがあげられます。ただ、誘因になるものは、出来事の大きさより、その人にとってどのような意味を持つかが重要となります。出来事そのものが、その人にとって必ずしも不利・不快な出来事でない場合もあります。例えば、

引越うつ病：待ち望んでいた新居に引越したとき起こるうつ病

昇進うつ病：昇進して管理職になったとき起こるうつ病

荷おろしうつ病：長い間苦勞して困難な仕事をやり遂げ、ほっとした時起こるうつ病

などがあります。

また、空の巣症候群（子育てが終わり子供たちが巣立ち、夫は多忙で不在がちで、家族が空になってしまった空虚感から、中高年の女性がうつ病に陥ること）、燃え尽き症候群（医療・教育従事者などが、自分が善意と信じて打ち込んでいた仕事から期待していた成果や満足感が得られずうつ病に陥ること）などもあります。



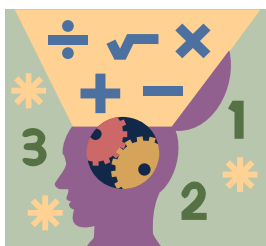
## (2)うつ病になりやすいのはどんな人ですか

「メランコリー親和型人格」は、仕事のうえでは、勤勉、綿密、良心的で責任感が強く、対人関係では、人と衝突することを避け、心から尽くそうとする傾向の性格です。このような性格の人は、柔軟性に乏しく、自分が慣れ親しんだ生活の秩序が乱されたり、対人でうまくいかなかったりすると、将来を閉ざして過去のことばかり思い悩む状況になります。また、うつ病になりやすい性格として、強い責任感、生真面目、律儀、几帳面、仕事熱心、徹底性などの特徴を持つ「執着気質」もあげられます。

このような性格を持った人の日常生活の特徴として、何にでも完璧を目指す、他人に任せることが苦手、自分の能力の範囲できちんと仕事をする、一つの物事に執着する、他人の評価がとてもしんどくなる、自己否定的な考え方をする、悲観的な見方をする、白か黒か、ゼロか100かに決めたい、感情の表現が下手で自分の思っていることを口に出せない、などがあげられます。

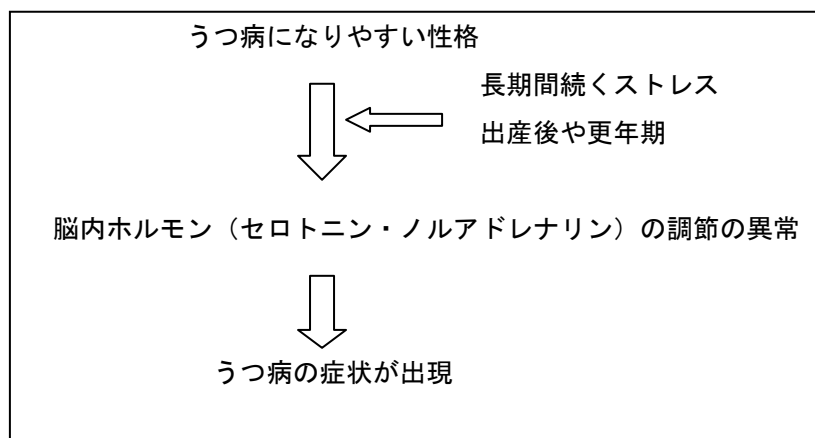
## (3)うつ病はどのようにして起こりますか？

例えば「寝る」「走る」「食べる」などすべての動作は脳の指令により行われています。身体の動作だけではなく、こころの状態、「嬉しい」「悲しい」「やる気」なども脳からの指令で変わってきます。この指令は、脳内伝達物質を介して伝えられます。脳からこころに「元気」を伝えるホルモンは「セロトニン」と「ノルアドレナリン」です。何かの原因によってこれらのホルモンが減ってしまうとうつ病の症状が出ます。



うつ病を起こすメカニズムは、本来うつ病になりやすい性格の人に、ストレスや身体の不調などのきっかけになることが起きる、セロトニンやノルアドレナリンの脳内ホルモンの調節に異常が

出てきます。その状態がしばらく続くとうつ病の症状が出てきます。



#### (4)うつ病はどんな症状が出ますか？

うつ病はこころの病気ですが、気持ちだけに症状が出るものではありません。いろいろな症状が身体にもあらわれてきます。身体の症状が長く続いて原因がわからなかったり、なかなか治らないときはうつ病を疑ってみてください。



気持ちに出る症状

#### 朝起きて

- いつもより早く目が覚める
- 熟睡できない
- 「今日もまた一日が始まる」、と嫌な気持ちになる
- 起きたとき憂うつな気分である
- 新聞やテレビを見る気になれない
- 身だしなみや服装に関心がなくなる
- 仕事に行きたくないと思う

#### 自宅や職場で

- 仕事に行くのがおっくう
- 集中して仕事できない
- 物覚えが悪くなった
- ミスしやすくなった
- なるべく人に会いたくない
- 不安でいらいらする
- 今まで楽しめていた趣味が楽しめない

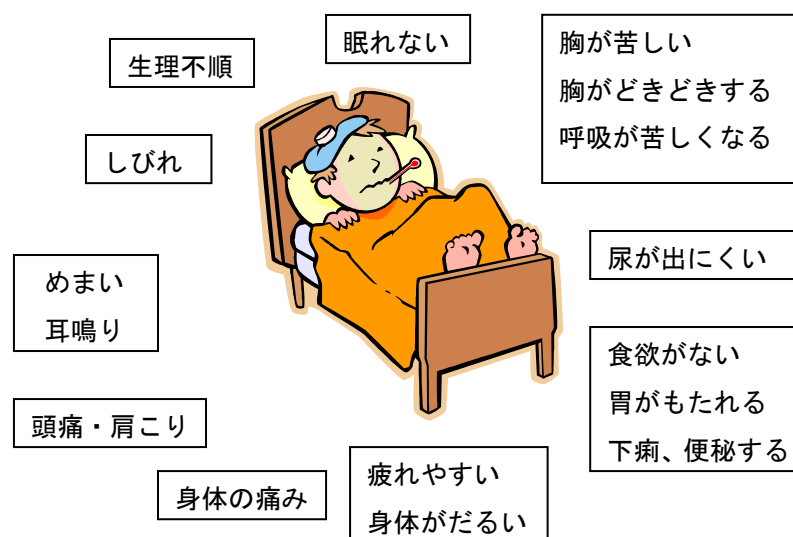
夜

お風呂に入るのがめんどくさい  
寂しくて誰かそばにいてもらいたい  
つらくて自然に涙が出てくる  
寝つきが悪い  
何度も目が覚める

そのほかに、自分に自信がなくなり自分を責めてしまう、生きていく価値がないと思う、つらくて生きていたくない、死んでしまいたいなどの気持ちになることがあります。また夜に比べ午前中に調子が悪いのもうつ病の特徴です。



身体に出る症状



#### (5) うつ病の診断がつくのは？

以下の9つの症状のうち5つの症状が2週間以上続く場合「うつ病」と診断します

1. 憂うつな気分がほとんど毎日続いている。
2. 何をしても、興味を持たないし、喜びを感じられない。
3. 食事療法をしていないのに、体重が減少したり増加したりする。
4. 眠れない、あるいは一日中眠い。
5. 焦って落ち着かない、いらいらする。

- 6.疲れやすい、気力が低下している。
- 7.自分は価値のない人間だと思う、自分は罪深い人間だと思う。
- 8.思考力や集中力、判断力がなくなる。
- 9.死について何度も考える。自殺したいと考える。

#### (6)うつ病はどのような治療をするのです

一番は十分休養することです。ストレスとなっているものから離れ、心身ともにゆっくり休むことが必要です。うつ病の人は周りに迷惑をかけたくないので仕事などを休むことはできないと思いがちです。思い切って休養しないとうつ病が治りにくなります。休養したうえで、薬物療法、精神療法などの治療を行います。

##### ①薬物治療

うつ病で使われる薬は、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬などがあります。うつ病の原因となっているホルモンの調節異常をなおすのが抗うつ薬です。効果が出るまで2週間程度かかります。副作用が先に出ることがあり、途中でのむのをやめたくなくても自分で判断しないで主治医に相談してください。抗不安薬は強い不安や緊張、つらい気持ちを抑える効果があります。うつ病になると眠れない症状が出てくるため睡眠薬と一緒にのむこともあります。



	種類	薬品名	特徴
抗うつ薬	SSRI <sup>1)</sup>	パキシル、ルボックス、デプロメール、ジェイゾロフト	副作用は眠気、胃腸障害
	SNRI <sup>2)</sup>	トレドミン	副作用としてまれにイライラ
	三環系抗うつ薬	アナフラニール、トフラニール、トリプタノール、リトレンなど	緑内障、前立腺肥大症は注意 効果も副作用も強い(便秘、尿の出が悪くなる、口が渇く、起立性低血圧)
	非三環系抗うつ薬	アモキサソ、ルジオミール、テトラミド、レスリンなど	緑内障、前立腺肥大症は注意 三環系抗うつ薬より副作用が少ない
	抗躁薬	リーマス	うつ病の再発に効果あり
抗不安薬	ジアゼパム系	セルシン、セナミン、ソナコン、ホリゾン	
	その他	セパゾン、レキソタン、ワイパックス、メドトン、メレックス、コンスタン、ソラナックス、リーゼ、	

		デパス、セティールなど	
睡眠薬	短期型	アモバン、ハルシオン、マイスリー、 レンドルミン、リスミーなど	アモバンは高齢者にも比較的安全 ハルシオンは依存性がある
	中間型	サイレース、ロヒプノール、ユーロジン、ベ ンザリン、ネルボン	
	長時間型	ドラルール、ダルメート	ドラルールは食後の服用は禁止
	その他	ベケタミン	配合剤

<sup>1)</sup>SSRI: selective serotonin reuptake inhibitor 選択的セロトニン再取り込み阻害剤

<sup>2)</sup>SNRI: serotonin noradrenaline reuptake inhibitor セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤

## ②精神療法

悩みや不安をゆっくり話し合うことで取り除く治療です。うつ病の症状が重いときは話しあうことが負担になることがあります。十分休養し、薬の効果が出てから始めます。認知療法は、考え方を少しずつ変え、柔軟性を持つことで、うつ病の再発を防いだり、長い間続いているうつ病を治すことに効果的といわれています。



### (7)うつ病になったら何に気をつけたらいいですか

- 1 ストレスになっていること、悩んでいることを自分だけで抱え込まないで下さい。誰かに相談することが大切です。
- 2 つらい時や眠れない時にアルコールをのまないように。アルコールはうつ病を悪化させたり、深い眠りを妨げます。
- 3 とにかく休養が必要です。焦らずゆっくり休みましょう。
- 4 回復中、一時的に悪くなることがあります。治療はよくなったり悪くなったりしながらいい方向に向いてきます。
- 5 会社を辞める、離婚する、引っ越すなどの大きな決定は先延ばしにしましょう。うつ病がよくなって判断できるようになって決めましょう。
- 6 日常生活では、朝陽を浴びたり、散歩などの軽い運動をすることが効果的です。
- 7 必ず治ります。どんなにつらくても自殺を考えないで下さい。死にたい気持ちになったら誰かに伝えてください。

### (8) まわりにうつ病の人がいたらどうしたらいいですか

- 1 「がんばって」「気持ちの持ちよう」など励まさないようにしましょう。すでにながら疲れている

状態なのでかなり負担になります。

2 休養を勧めてください。

3 気晴らしには誘わないで下さい。カラオケ、飲み会、旅行など、気持ちを変えるためであってもひどく疲れ、うつ病が悪化することがあります。

4 眠れない、食欲がないことが2週間続いていたら受診を勧めてください。

5 自殺をほのめかすサインがあったら注意し、専門機関に相談してください。

