

こころの講座 6

うつ病を知ろう



静岡市こころの健康センター

「うつ病」とは

「憂うつ」「気分が落ち込む」ことは日常生活でもよくあることですが、多くの場合は時間がたてば元に戻ります。しかし、このような状態が重く長く続き、日常生活への支障をきたす場合にうつ病といます。

うつ病は一生のうち15人に1人がかかるといわれており、だれでもかかる可能性のある病気です。

うつ病は脳の神経伝達物質のバランスが崩れることで起こる「脳の病気」と言われていますが、適切な治療により回復することが可能です。

症状も治療方法も一人ひとり違うので、自分に合った治療法を相談することが大切です。

うつ病の典型的な症状

こころの症状

- 気分が落ち込む
- 楽しめない・興味が持てない
- 不安・焦り・いらいら
- 集中できない・考えがまとまらない・忘れっぽい



- 意欲・気力がなくなる
- 周りとの交流をさける
- 自分を責める・悲観的に考える
- 死にたい気持ちが出てくる など



からだの症状

- 眠れない
- 疲れやすい
- 食欲がない
体重が減る



- 頭痛・めまい・耳鳴り
- 口が乾く・味を感じない
- 動悸・息切れ
- 肩こり・腰痛
- 胃痛・便秘・下痢
- 頻尿・性欲減退・生理不順
など

うつ病の原因

様々な要因によって発症すると考えられています

こんな性格 当てはまりませんか？

- 真面目
- 几帳面
- 責任感が強い
- 完璧主義 など

大きなストレス・環境の変化 ありませんか？

喜ばしい環境変化もストレスになることがあります

- 経済的な問題
- 死別
- 家庭内での問題
- 結婚、妊娠、出産
- 仕事、学校の問題
- 進学、就職、昇進
- 友人、恋愛の問題 など

体の病気、体調の変化 ありませんか？

病気、薬などによってうつ病が引き起こされることがあります

- 脳梗塞などの脳の病気、甲状腺機能低下症 など
- ステロイドやインターフェロンなどの治療薬
- ホルモンバランス・体調の変化
(妊娠、出産、月経、更年期)
- ミネラルの不足 (鉄・亜鉛など)
- 長期の大量飲酒 など



“うつ”にはいろいろなタイプがあります

- うれしいことがあると元気になる→典型的ではないうつ病？
- テンションが上がる時期がある→双極性感情障害のうつ状態？
- 昔から対人トラブルが多い→発達障害に併発したうつ病？
- いびきを指摘される→睡眠時無呼吸症候群によるうつ状態？ など

→詳しくは [静岡市こころの健康センター](#)

[Q 検索](#)

うつ病の治療



治療の基本は

「休養・環境調整」「薬物療法」「精神療法」です。
うつ病は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら
徐々に回復にむかいます。

薬物療法

「抗うつ薬」は脳の神経伝達物質のバランスを整えます。効果が現れ始めるまでにおよそ2週間かかると言われています。症状が改善してもすぐに薬をやめると再発しやすいため、しばらくは薬を飲み続けることが大切です。その他に睡眠薬、抗不安薬、抗精神病薬などを併用することがあります。

休養・環境調整

十分な休養を取って心と体を休めることが大切です。また、周囲の理解を得て、ストレスを軽減できるような環境の調整も必要です。

精神療法

代表的なものとしては認知行動療法、対人関係療法などがあります。うつ病のきっかけになったストレスの理解や対処法を学び、調子のよい状態の維持と再発を防ぐ目的で行います。適応については治療者と相談して決定します。

その他

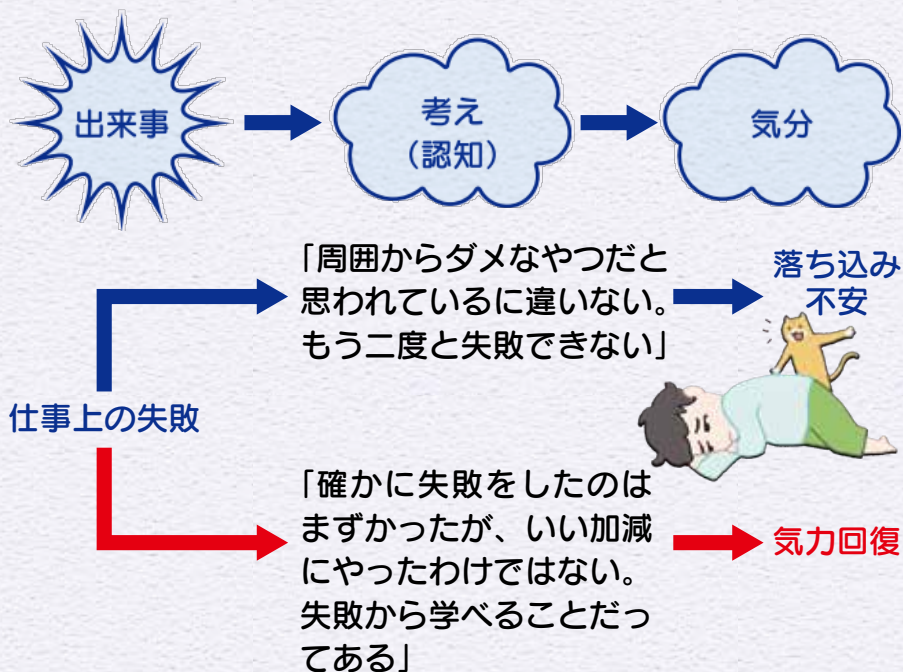
上記以外にも運動療法、修正型電気けいれん療法、高照度光線療法、経頭蓋磁気刺激法などがあります。

認知行動療法とは

うつ・不安な気分と結びついた考えや行動を見直し、目標や価値（大切にしたいこと）に沿った行動がとれることを目指します。うつ症状が重い時期は薬物療法と休養が中心になります。重い時期から回復し、考えたり動けるようになってからが認知行動療法の適用となります。

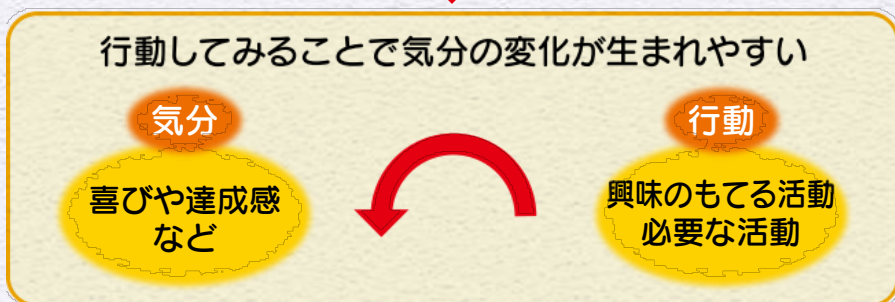
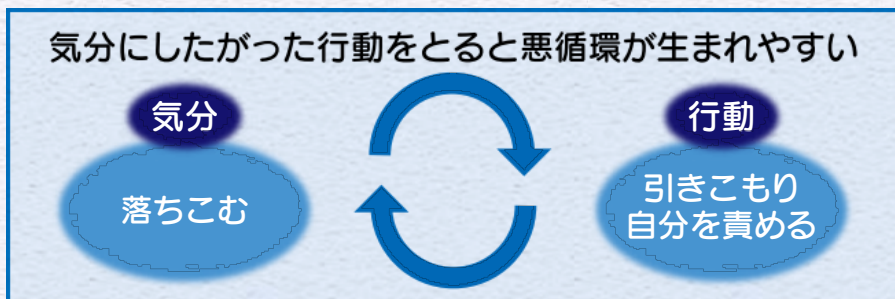
①考えをやわらげる

『出来事』と『考え』と『気分』は密接に結びついています。このため、同じ『出来事』に対しても『考え』を見直すことにより『気分』が変化していきます。



②気分を変えるための行動をとる

うつ気分になるとうつ行動が増えます。そして、うつ行動が増えるとうつ気分はさらに悪化する循環が作られます。行動を変えることによって、この悪循環の改善を図ります。



*当センターでは、認知行動療法を生活の中に活かせるようサポートしていきます。
対象は、概ね6か月以上、うつ病等で治療を受け、主治医が参加の必要性を認めた方になります。





うつ病の相談や回復プログラムに関することは

| | | |
|--------------------|---|-----------------------|
| うつ病集団回復プログラム「しずここ」 | 週3日、約3か月間、認知行動療法に加え、心理教育やミーティング、創作活動等を行います。 | 静岡市 こころの健康センター |
| 認知行動カウンセリング外来 | 毎週月曜日および金曜日に、認知行動療法に基づいた外来診療を行っております。 | 静岡市 こころの健康センター |
| 電話相談「てるてる・ハート」 | うつ、ストレス等に関して、平日午後1時から4時までの間、電話相談をお受けしています。 | TEL (054) 262-3033 |

お問い合わせ先

静岡市こころの健康センター

〒420-0821 静岡市葵区柚木1014番地

TEL 054-262-3011

静岡市こころの健康センター

Q 検索