

こころの講座 6

うつ病あれこれ



静岡市こころの健康センター

「うつ病」とは？

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、だれでもかかる可能性があります。

気持ちのエネルギーが低下することによって、からだと気持ちにさまざまな症状が出ます。

からだの病気と考えると、適切な治療を受けず、自殺にいたる危険性もあります。

他の病気と同じように早期発見・早期治療が必要です。



「うつ病」の症状

こんな状態が続きます

◆ 気分の症状

- 家族や友人と話をすることがつらくなる。
(今まで楽しくできたことができない)
- ちょっとした家族や友人の言葉でイライラする。(いらいら)
- 仕事でミスが多くなる、料理をするのに時間がかかるようになる。
(集中力・判断力低下)
- いろいろなことが心配になり、悪い方にしか考えられない。
(不安・焦燥)
- 食事がおいしくなく、体重が減る。(食欲低下)
- テレビを見たり、新聞を読む気力がなくなる。(気力低下)
- 朝起きた時「今日も1日が始まるのか」と暗い気持ちになり、生きていてもしかたがないと思う。(抑うつな気分)

◆ 身体の症状

- 不眠、熟睡感がない、朝早く目が覚める。
- 頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り。
- 汗が出る。
- 胸部不快感。胸がむかむかする。
- 手足がしびれる。
- 血圧が上がる。
- 身体がだるい、疲れやすい。
- 口が渇く。
- 便秘または下痢など排便の調子が悪い。



うつ病の原因は？

◇ うつ病になりやすい性格

几帳面、責任感が強い、人から頼まれると断れない、完璧主義

◇ 大きなストレスがあると、かかりやすくなります。

- 例えば……
- 過 労
 - 身体的病気
 - 経済的な問題
 - 近親者の死
 - 家庭内での問題

＊特に女性の場合は生理、妊娠、出産、更年期(閉経)とも関連します。

このほか、セロトニンやノルアドレナリンなどの脳内物質の調整異常が原因とする説もあり、現在さまざまな研究が行われています。

うつ病になりやすい性格

(まじめ、几帳面、責任感が強い性格)

環境によるストレス

過労・更年期
高齢期など身体の因子

脳内ホルモンの異常

うつ病

どのくらいの人がかかるの？

わが国の調査では、うつ病の生涯有病率は約6.6%であり、約15人に1人の人が一生涯にうつ病を経験することになります。

男女の比較では、男性に比べて女性が約2.5倍と高くなっています。

うつ病にかかっても精神科を受診する人が少ないので、実際はもっと多くの人がかかっていると考えられます。

うつ病は、若年者から高齢者にいたるまで、あらゆる年代で発症します。

どのような治療をするの？

うつ病になったら、まず休養をとることです。

うつ病は、これ以上がんばらないように、自分でストップをかけている状態です。

自分で自分をいたわり、休ませてあげましょう。

なるべく早く専門機関で治療を受けることをお勧めします。

うつ病は精神科、心療内科が専門になります。うつ病になった背景や病態を理解した上で、心理教育、抗うつ薬や抗不安薬などの薬物治療、精神療法などを行います。

うつ病にならないための工夫

うつ病にならないために、自分をコントロールしましょう。

①自分自身を知る

性格を変えることは簡単ではありませんが、自分の性格を自覚していると、ストレスの原因となるものを避けるなどの対処が可能になります。

②ゆとりのある生活をする

何事にも完ぺきを目指すのではなく、「ほどほどでよい」と考えるようにしましょう。頑張りすぎないことです。

③物事に優先順位をつける

大切なものから順番に。終わらなかったときは「明日やればよい」と考えたほうが効率的な場合が多いものです。

④何でも自分だけで抱え込まない

自分の限界を知り、力をセーブしてください。調子がよくても、頑張りすぎないこと。また1人で思い悩まず、信頼できる人に相談してください。

⑤マイペースの生活を

すべての人に自分を理解してもらおうなどとは思わないように。また、他人にどう思われるかをあまり意識し過ぎないようにしましょう。

⑥生活の変化に注意する

生活の大きな変化は、喜ばしい変化でも要注意です。こころやからだに疲れがたまらないように、十分な睡眠を確保し休養することが大切です。

(一般社団法人うつ病の予防・治療日本委員会(JCPTD)うつ病教室より)

うつ病自己評価尺度 (SDS)

1	気分が沈んで憂うつである
2	1日のうちで朝がもっとも気分が悪い
3	何となく泣きたくなったり、涙を流すことがある
4	夜眠れなくて困る
5	食欲がない
6	性欲がなくなった
7	体重が減った
8	便秘がある
9	動悸がある
10	わけもなく疲れたような感じがする
11	気持ちがすっきりしない
12	いつものように仕事ができない
13	落ち着かずじっとしてられない
14	将来のことに希望が持てない
15	いつもよりイライラする
16	容易に決断できない
17	自分は役に立つ有用な人間と思えない
18	毎日の生活が充実していない
19	自分は死んだほうがみんなのためにいいと思う
20	これまで楽しんでやれたことが、楽しんでできない

Aung W. A self-rating depression scale. Arch. Gen. Psychiatry 12:63-70,1965

●めったにない 1点 ●ときどき 2点 ●しばしば 3点 ●いつも 4点

40点以下 うつ病の心配はありません。今まで通り規則正しい生活を続けてください。

41～49点 このままではうつ病に移行します。休養を心がけ、つらいときは専門医にご相談を。

50点以上 うつ病の疑いがあります。なるべく早く専門家にご相談してください。

こころの健康に関するご相談は

※電話相談を除き、事前予約をおねがいします。

うつ病に関する 電話相談	てるてる・ハート TEL054-262-3033 	月～金 午後1時～4時 (祝日・年末年始を除く)
精神保健福祉相談	静岡市保健所(葵・駿河区) TEL054-249-3174 保健所清水支所(清水区) TEL054-354-2168	随時相談に応じます (土日祝日・年末年始を除く) ○精神科医による相談も実施 (月3回)
自殺者ご遺族の メンタルケア相談	りんどう相談室 TEL054-262-3011	月・水・金 午前 
酒害相談	静岡市保健所 TEL054-249-3174	毎月 第4金曜日 午後 (祝日・年末年始を除く)

お問合せ先

静岡市こころの健康センター

〒420-0821 静岡市葵区柚木240 TEL054-262-3011

ホームページ <http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/>