

## 広場からのお知らせ (2021年2月15日)

### うつ病かな？ 思ったら早めに対処しましょう！

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がります。

こんな症状がでたら早めに対処しましょう。

### うつ病とは？

うつ病は、憂うつな気分やさまざまな意欲（食欲、睡眠欲、性欲など）の低下といった心理的症状が続くだけでなく、さまざまな身体的な自覚症状を伴うことがあります。

私たちには、自然治癒力という機能が備わっており、通常はさまざまな不具合を回復へ導いてくれます。日常生活の中で、時折憂うつな気分を味わいます。不快な出来事によって食欲が落ちることもあります。しかし、自然治癒力によって、時間の経過とともに元気になるのが通常です。

ところが、時間が経過しても改善しない、あるいはさらに悪化する場合には生活への支障が大きくなり、「病氣」としてとらえることとなります。仕事・家事・勉強など本来の社会的機能がうまく働かなくなり、また人との交際や趣味など日常生活全般にも支障を来すようになります。

### うつ病の種類と症状

「憂うつな気分」や「気持ちが重い」といった抑うつ状態がほぼ一日中あってそれが長い期間続く、というのがうつ病の代表的な症状です。

こうした症状が見られた場合、うつ病と診断されることが多いのですが、本当は、これだけで診断がついたことにはなりません。

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なく双極性障害（躁うつ病）であると考えられます。そういう経験がなかったかの確認も必要です。

統合失調症などほかの精神疾患が背景にあって、抑うつ状態はその症状のひとつであった、という場合もあります。このような症状を万が一うつ病と診断されたら、本当の疾患が見逃されせつかくの早期発見・早期治療のチャンスをのがしてしまうことになってしまいます。

### うつ病の原因

うつ病を引き起こす原因はひとつではありません。非常につらい出来事が発症のきっかけになることが多いのですが、それ以前にいくつかのことが重なっていることも珍しくありません。そのため原因というより、要因というほうが考え方としてなじみやすいでしょう。生活の中で起こるさまざま

まな要因が複雑に結びついて発症します。

## 環境要因

まず、最もきっかけとなりやすい「環境要因」ですが、大切な人（家族や親しい人）の死や離別、大切なものを失う（仕事や財産、健康なども含む）、人間関係のトラブル、家庭内のトラブル、職場や家庭での役割の変化（昇格、降格、結婚、妊娠など）などが要因となります。

## 性格要因

また「性格傾向」も発症要因のひとつです。

義務感が強く、仕事熱心、完璧主義、几帳面、凝り性、常に他人への配慮を重視し関係を保とうとする性格の持ち主は、発症の可能性が高いと言われます。

## その他の要因

その他、「遺伝的要因」、「慢性的な身体疾患」もうつ病発症要因のひとつです。

## うつ病の前兆

まず、うつ病の主要な症状である「憂うつ感」の特徴を確認しておきましょう。

### ①楽しみや喜びを感じない

通常なら楽しかったようなことでも、楽しみや喜びを感じなくなります。何をしても憂うつな気分を感じてしまいます。

### ②何か良いことが起きても気分が晴れない

きっかけとなった出来事や要因が解決したり、自分にとって良いことが起こっても、気分が晴れない状態が続いてしまいます。

### ③趣味や好きなことが楽しめない

健康な状態であれば、嫌な気分のときに大好きな趣味のテニスで思いっきり汗を流したりすることで、気分が晴れたりするものです。うつ病になっていると楽しめないどころか、疲労感ばかりが増してしまいます。

うつ病はこうした症状が2週間以上継続する状態をいいます。早い時点で自覚できれば、発症を未然に防げる可能性も高くなります。ただ、こうしたうつ病を代表とするメンタルヘルス疾患は、日々生活をしている中でなかなか自覚しにくいという難しい点もあります。

そんな中で、自覚しやすい症状に注目するという考え方があります。

まず「食欲があるか?」、「睡眠はとれているか?」があります。

こんな症状に気がいたら、まず、生活習慣を見直しましょう。具体的には、仕事の仕方を再検討する、就床前4時間のカフェイン摂取を避ける、ぬるめのお湯での入浴や音楽などでリラックスする、目覚めたら日光を取り入れる、趣味など自分のための時間を確保する、休日の過ごし方を工夫する、などがあります。

## うつ病の治療

うつ病の治療には、「休養」、「薬物療法」、「精神療法・カウンセリング」という大きな3つの柱があります。こころの病気の治療は特別なものと考えがちですが、じつはこの治療の3本柱は身体疾患と基本的に同じです。たとえば骨折を例にとってみますと、骨が折れてしまった場合には、患部をいたわりギプスを巻いてあまり使わないようにします。これが「休養」にあたります。しかし腫れや痛みといった症状がひどい場合には、休養もしっかり取れません。そこで鎮痛剤を服用することになります。このように苦痛な症状を軽減し休養を有効に取りやすくすることによって、自然治癒力を引き出そうというのが「薬物療法」です。最後に、骨がまた折れることがないように、再発予防を考えます。強い骨にするために日常生活でもカルシウムを多く摂取するように心がけるなど、生活習慣上の対応を考えていくのが「精神療法・カウンセリング」にあたります。

では、治療の3本柱について具体的にみていきましょう。

### 休養

生命体は、傷んだ部分をあまり使わないようにすることで回復していく力を持っています。うつ病は脳のエネルギー欠乏によるものですので、使いすぎてしまった脳をしっかり休ませることが治療の基本といえます。仕事を軽減する・残業をしないというレベルから、仕事を休んで療養する、というレベルまでさまざまです。自宅療養をしていても家族に申し訳ない気持ちで過ごしていると落ち着かない、というような場合には、軽症であっても一時的に入院するのがよいこともあります。

### 薬物療法

脳の機能的不調を改善し、症状を軽減するために薬物療法が行われます。

薬に頼ることに抵抗感をお持ちになる方もいらっしゃいますが、身体の病気と同様に、「脳という臓器」がエネルギー欠乏の状態による障害が起きているため、薬を使用すると考えてみてはいかがでしょうか。

うつ病には、「抗うつ薬」という種類のくすりが有効であると考えられています。抗うつ薬によって、「人格が変わってしまうのでは」、「自分ではなくなってしまうのでは」という不安や恐怖を感じる

方がいらっしゃると思いますが、もともと自分が持っているセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質が有効に機能するようサポートするのが、抗うつ剤の役割です。具体的には、もともと自分の脳内の神経細胞内にあるノルアドレナリンやセロトニンなどが、神経細胞と神経細胞の間で多くなるよう働きかけます。

ただ、抗うつ薬は即効性のある薬ではないため、効果が現れるまでに少し時間がかかります。効果の発現にはおおむね 2 週間くらいとお考えください。時にすぐに効果が現れないからと服薬を中断してしまう方いますが、主治医の指示に沿って一定期間継続することが大切です。

多くのうつ病患者さんは不眠を伴っています。また、不安感や恐怖感などで苦しんでいる方もおられます。これらの症状には睡眠導入剤や抗不安薬（精神安定剤）などが併用されることは珍しくありません。これらの薬物は抗うつ薬と違って即効性がありますので、服用後から効果が現れます。

## 精神療法・カウンセリング

精神療法・カウンセリングは、主に再発予防という観点が中心となります。同じような状況の中で、うつ病が再燃・再発しないように、ご自身の思考パターン・行動パターンを見直すということになります。

精神療法・カウンセリングの中には「認知行動療法」、「森田療法」、「内観療法」などさまざまな治療法がありますが、共通している点をご自身の中にある「生きる力」を見出す点です。重要なこととして、精神療法・カウンセリングは心の専門家が「ああしなさい、こうしなさい!」、「その場合には、このように考えなさい」など、一方的に行うものではありません。患者さんが専門家とともに考えていくという自主性が必須となります。

## うつ病の予後

うつ病は治療を始めればすぐに治療が終わるというものではありません。治癒していく過程にはある程度の期間が必要になります。治っていく経過も、良くなったり、悪くなったりという小さな波をもちながら、階段をゆっくりと 1 段ずつ上るように改善していきます。そして、うつ病の 8 割ほどはほとんど以前の元気が回復している状態＝「寛解」状態を迎えることができるとされています。

治療の期間は、「急性期」、「回復期」、「再発予防期」と大きく 3 つの期間に分かれると考えられます。急性期にいちばん重視すべきなのが休養、回復期は薬物療法、再発予防期は精神療法・カウンセリングとなります。つまり、それぞれの期間の重点は治療の 3 本柱にも相当すると考えてよいでしょう。

「うつ病を引き起こす原因はひとつではない」ので、3 つの期間がそれぞれどれくらいの時間を要す

るかは、状況によってたいへん幅があります。急性期が1か月～3か月、回復期が4か月～6か月、再発予防期が1年～、というのが典型的なうつ病の場合の大まかな目安となります。もちろん軽症で早期に治療を開始した場合には、より早く再発予防期に移行することが可能となります。生活習慣病と同様、早期に対応することが重要であることは変わりありません。

最後に、「元気が回復してもすぐに薬は止めない」ということです。「回復期」の途中で寛解の状態を迎えます。その時自己判断で薬を止めてしまう方が多くあります。その結果せっかく寛解まで来たのに再発してしまうことがあるのです。薬を減らしていくタイミングは主治医の先生によく相談することが大切です。長期の服用は心配だと思いますが、再発を起こさないためには、あせらず治療することが大切です。