

わたくしたちの健康読本

(40)

うつ病

長野県医師会

はじめに

ここ数年、自殺による死者は年間3万人余り。一方、交通事故死は1万人弱です。自殺の背景にはいろいろな原因があるでしょうが、「うつ病」による自殺が多いのは事実です。

21世紀は心の時代といわれていますが、「心の病」とりわけ「うつ病」が、小中学生から高齢老人まで広範囲に認められ、一刻も早いうつ病対策が急務です。結果的には自殺死の減少にもつながります。

本冊子では、きちんとした治療をすれば必ずよくなる「うつ病」について、正しく理解していただき、「うつ病」の早期発見、早期治療に結びつけてほしいと思います。

この本の内容は

- うつ病とは
- 心の症状
- 身体の症状
- どうしてうつ病になるの
- うつ病になるきっかけは？
- どこを受診すればいいのか？
- うつ病の治療
- 治療上大切なこと
- うつ病の家族はどうするか？
- 自殺について
- うつ病と類似の疾患
- うつ病自己診断テスト

うつ病とは

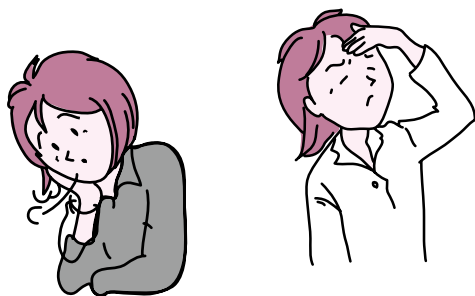
社会がますます複雑化している現代では、仕事や家庭、人間関係などから生ずる日常的な多くのストレスを誰もが抱えており、落ち込んだり、悲しんだり、傷ついたり、不安になったり、むなしくなるなど憂うつな気分や、無気力になることは誰しもあることです。たいていの場合は、時間が経つとともに気分も軽くなり、通常の生活に戻るものです。

しかし、中にはいつまでも気分の波に心の状態が回復せず、さまざまな体の不調を伴うまでになり、日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。

このように、心が疲れきってしまった状態が2週間以上続いた場合、「うつ病」を疑います。

うつ病の症状

うつ病のときには、気分が沈むなど「心の症状」と、疲れが多いなど「身体の症状」の両方がみられます。



心の症状

◆気分の落ち込み

気分が落ち込み憂うつな気分になる。悲しい気持ちになる。何の希望もなくなる。笑顔が消え深く落ち込み、強い不安感も生じる。朝方に気分の落ち込みがひどく、夕方になると少し気分がよくなる。日内変動もある。

◆意欲の低下

物事に対する興味、関心が薄れる。やる気がなくなる。何をするのもおっくう。人と会いたくない。仕事をしたくない。新聞やテレビを見たくない。身だしなみの関心が薄れる。

◆あせり、罪悪感

あせてイライラする。過去の小さな出来事を思い出しては悩む。いろいろなことに「自分はダメな人間だ」「能力がない」「申し訳ない」「迷惑かけた」など根拠もなく、自分のせいだと罪の意識を持ってしまう。

◆思考力低下

集中力なく思考力、判断力、決断力が低下。仕事上、生活上のことをどうしていいか決断できない。主婦の場合、食事の献立が浮かばなくなる。テレビを見てもストーリーの筋道を追えなくなり、内容を思い出せなくなる。

◆死にたい

気分が沈んでたまらなくなると「死」を考えてしまう。罪悪感や苦痛から逃れるため自殺という最悪の結果をまねいてしまう。

身体 of 症状

◆睡眠障害

眠れない、寝つきが悪い。眠りが浅い。朝早く目覚める。目が覚めたときすっきりせず、憂うつ感が強い。

◆食欲

食欲不振。おいしく感じない。砂をかむようだ。体重減少。胃もたれ感、むかつき感がある。

◆いろいろな身体の不調

疲れやすい。体がだるい。微熱が続く。めまいがする。動悸がする。息切れがする。冷や汗をかく。寝汗をかく。トイレが近い。原因不明の便秘や下痢などの出現。頭痛、腰痛などがみられる。肩こりがする。

◆内分泌系の障害

月経不順。性欲低下。

◆心と身体 of 両方に症状

うつ病は心と身体 of 両方に症状が出現する。原因不明の心と身体 of 症状が2週間～1カ月続いたら、うつ病 of 可能性がある。



どうしてうつ病になるの → うつ病のメカニズム

うつ病にはいろいろな引き金、誘因がありますが、現在では「脳の病気」としてとらえられております。「心の風邪」といった簡単なものでなく、「気持ちの持ちよう」「気の弱さ」からおこるものではありません。

私たちの神経脳細胞は約1000億個あるといわれております。その脳細胞が複雑なネットワークをつくり、種々の情報を伝達しており、情報伝達を仲介しているのが神経伝達物質といわれております。感情や思考の活動がスムーズにおこなわれるために神経細胞の先端にあるシナプスから放出される神経伝達物質の働きが重要な役割を果たしております。

うつ病は、この神経伝達物質が減少し、脳のエネルギーが機能的に働かなくなった状態といえます。セロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンといった神経伝達物質が知られています。



うつ病になるきっかけは？

うつ病が発症するには、1つの原因だけでなく、もって生まれた性格やその人の生活する環境などいくつかの要因が考えられます。

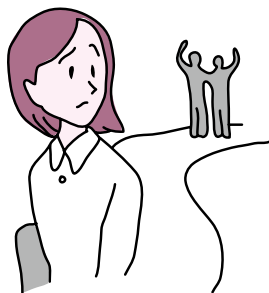
うつ病になりやすい性格

- 真面目で責任感が強く、几帳面で完璧を目指す性格の人。
- こだわりが強い、柔軟性にかける、凝り性の人。
- 頑張りすぎてしまう人。
- 他人からの評価を気にしすぎる人。
- 頼まれると断れないタイプの人。

生活上のストレスになるのは

退職、転勤、転職、昇進など職場環境や仕事の内容・責任がかわったとき。自分の結婚、出産。近親者との死別。家の新築、引越しなどの環境変化。別居、離婚、家庭内のトラブルなど。

子供の結婚、進学、就職で家族構成に変化があったとき。



うつ病…どこを受診すればいいか？

うつ病の治療には精神科・心療内科などがあります。しかし実際は、うつ病の60～70％は最初に一般内科などプライマリーの診療科に受診しています。しかし、初期から適切な治療を受けた方が早く治り、早く社会復帰できます。

精神科・精神神経科・メンタルクリニック

心の病専門で、うつ病の治療には最も慣れている科です。軽度～高度うつ病の治療にあたってくれます。

心療内科

身体の不調の原因が心理的なストレスからおこっている病気の治療にあたります。うつ病も、身体症状が前景になる軽度の場合はこの科がよいでしょう。



うつ病の治療

うつ病は早期発見、早期治療すれば治りやすい病気といえます。うつ病の治療には、新しい抗うつ剤の登場もあり、休養を十分とり、じっくりと抗うつ剤治療、精神療法、カウンセリングなどをうければ、半年～1年で回復してきます。

ゆっくり休む

仕事熱心な、几帳面で責任感の強い人がうつになり易いのは前述しましたが、休むことに抵抗がある人が多いのも事実です。しかし、今やっている仕事や家事から離れて充分休養をとることが最も重要です。

抗うつ剤を服用する

うつ病の原因となったセロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質のバランスを正常化するため、抗うつ剤を使用します。最近は副作用の少ないタイプの薬剤が出ており、安心して服薬できるようになりました。

主な抗うつ剤

● SSRI

うつ病に関連した神経伝達物質セロトニンあいくしんにのみ作用。服用しはじめの数日間は悪心、嘔吐の胃腸症状が副作用として現れる。次第におさまり、長期継続して服用可能な薬剤。

● SNRI

セロトニン、ノルアドレナリンに作用。副作用、抗うつ剤などはSSRIと同等。

● 三環系および四環系抗うつ剤

口渇、便秘、排尿困難などの副作用が出やすい。抗うつ作用はSSRI、SNRIと同等である。

治療上大切なこと

うつ病の治療は「休養」と「服薬」が2本柱となります。

休むだけでも症状は軽減しますが、再発の予防も考えると、十分な服薬も必要です。薬は医師の指示通りきちんと服用すること。効果があらわれるまでに少なくとも2～4週間かかります。効果がすぐにみられないといって服薬を中止したり、あせって主治医を変えたりしないほうがいいでしょう。

うつ病は再発したり慢性化しやすいため、症状が軽快しても服薬を続けることが大切です。長期間服薬しても、習慣性や依存性はあまり認められておりません。有効量を根気よく、あせらず服薬しつづけることが回復への近道です。

職場でのストレスが原因の場合、会社を辞めたいとか、夫婦間のトラブルが原因の場合、離婚したいと考えがちですが、重大な決定は病気が回復するまではしないこと。うつ病時の決定はマイナス志向が背景にあるので、後で後悔することが多いのです。



うつ病の家族はどうするか？

うつ病の治療には、家族や職場の人たちのサポートが欠かせません。うつ病は「怠け」や「甘え」といった気持ちの持ちようで行き起こるのではなく、病気であること、治療すれば必ず回復すること、休養が必要なこと、症状もよくなったり悪くなったり一進一退すること、治療には時間のかかることなど、周囲の人々に十分理解していただき、あせらず、あたたかく見守っていただくことが大切です。

患者さんと接するために大事なこと

1. 「頑張れ」との励ましは逆効果。うつ病の人は頑張りたいくとも頑張れない状態になっているため、励ましはかえってプレッシャーになってしまいます。
2. 重要な決定はしない。会社を辞める、退学する、離婚する…といった重大事は、それがうつ病の引き金になっているストレスの場合であっても、結論は先延ばしにすること。辞職する前に療養休暇をとって十分治療すること。
3. 外出、気分転換を無理にすすめないこと。温泉旅行やスポーツに連れ出すことは、うつ病の人にとってはかえって苦痛になることがあります。
4. 決断に手助けを。うつ病の人はいろいろな決断がスムーズに出来なくなります。特に主婦などは「献立が浮かばない」と悩みます。夫や子供から「〇〇が食べたい」と提案してあげるのがいいでしょう。

5. 服薬や受診に協力を。副作用の心配や症状が軽くなると、服薬を中止してしまう人がいます。服薬を続けるように周囲の人はサポートしてください。また、受診の折には付き添ったり、同席したり、うつ病の理解を深めてください。
6. 日常生活上の負担を軽くしてあげることです。うつ病の人は真面目で責任感の強い人が多く、症状が悪くとも、家事など無理してやろうとするので、手助けして負担を軽くしてあげてください。
7. 再発しやすい病気です。回復してもうつ病はちょっとしたきっかけで再発しやすいので、不眠、口数が少ないなど初期症状に周囲が早めに気づいてあげて、受診をすすめてください。
8. 自殺に注意。死にたいと訴える場合、特に症状の軽快期は自殺しやすい時期です。「治りかけ要注意」で、周りの方々も注意してほしいと思います。



自殺について

うつ病では、病気の症状として自殺を考えることがあります。病気のせいでそう考えるのですから、きちんと治療すれば必ず治りますから、絶対に自殺の実行はしないでください。

もし死にたいと打ち明けられたら

◆誰でもよいから打ち明けたのではない…

話をはぐらかさず、ご本人の訴えに耳を傾けましょう。まずは、「そんなに苦しかったのですか」など、いたわりの言葉をかけ、相手の気持ちに寄り添い、相手が何を伝えようとしているのかを考えながら、じっくりと丁寧に話を聞き、受けとめてあげることが大切です。

◆あわてずに時間をかけて話を聞く…

何とかしようと、「がんばって」とか「そんなこと言わないで」と慰めや励まし、説得にあたってしまいがちです。しかし、相手には受け止めてもらえなかったというむなしさだけが残ることが多いものです。

◆本人は生と死の間で激しく揺れ動いている

「苦しみから逃れたい(死にたい)」、「やはり生きていたい」という2つの相反する感情が同時に存在しています。意識・無意識に『自分の方を向いてほしい』『助けて欲しい』という真剣な叫びを発しているのです。

◆責めたり、激励したりしない

本人を責めたり、叱咤^{しった}激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。

◆「自殺しない」と約束してもらう

真剣に話を聞き、あなたは大切な人、かけがえのない人、いなくなったら悲しいなどのメッセージを伝えて、『自殺しない』と約束してもらうことは、自殺予防に有効です。

◆治療すれば治ることを伝える

不眠、食欲の低下、気分の落ち込み、死にたい気持ちなどの症状は、治療でよくなることを伝えてください。

◆十分に話を聞いて…

十分に話を聞いた上で、ほかの選択肢について話題にしましょう。

自殺の危険が迫っている時には、専門家に受診を勧めてください。

話を聞き、共感することが、生きる意欲につながります。

自殺予防の十か条

①うつ病の症状に気をつけよう

②原因不明の身体の不調が長引く

うつ病は体にも様々な症状が見られます。身体症状が長く続く場合は、うつ病の可能性も考えて専門医への受診が必要です。

③酒量が増す

不眠は飲酒によって改善しません。飲酒量が増えると、抑うつ状態をより一層強めていく結果になります。

④安全や健康が保てない

自殺や前触れ行動の一つに、今まで受けていた治療の中断や失^{しっそう}踪、ささいなトラブルなどの行動が見られることがあります。

⑤仕事や負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

⑥職場や家庭でサポートが得られない

孤立した環境にあり、職場や家庭でも居場所がなく問題を抱えているのに、適切な支援が得られない。

⑦本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う

⑧重症の身体の病気にかかる

自殺の理由の一つに、病気や障害が誘因となることがあります。家族に迷惑・負担をかけるのではと、自分を責めすぎるような言葉にも注意が必要です。

⑨自殺を口にする

「自殺」をほのめかした場合は、自殺の危険性が非常に高くなっています。

⑩自殺未遂に及ぶ

緊急の危険が目前に迫っています。再び同じ様な行動に出ることも考えられます。

うつ病と類似の疾患

心身症

ストレスや悩みがあると、いろいろな身体不調があらわれます。過換気症候群、過敏性腸症候群など。

慢性疲労症候群

慢性的な疲労感、倦怠感、免疫力低下などがあり、うつ症状によく類似している。

老人性認知症

記憶力、集中力、気力低下などあり、初期のうつ病と鑑別しにくい。

更年期障害

更年期になり、気分の落ち込み、イライラ感などが出現する。ホルモン補充療法が有効。抗うつ剤も有効なことがある。

マタニティーブルー

出産後におこりやすい気分の落ち込んだ状態で、育児ノイローゼも加わると症状は悪化しやすい。時間とともに改善してくる。

適応障害

新しい職場、環境などへスムーズに適応ができなく、不安、緊張、^{しょうそう}焦燥感が起きる。抑うつ、無気力になることもある。

社会的引きこもり

はっきりした精神的疾患などが考えられないまま、長期にわたって引きこもっている場合。

うつ病自己診断テスト

簡単なテストを紹介します。テストの結果、「可能性が高い」からといって、即うつ病とは言い切れませんが、対処するうえでの目安になります。それぞれの質問文がうつ病のサインといえますので、日頃から自分自身のこころとからだについてチェックするようにしてください。

●ここ2週間以上のあなたについて……どちらかに○をつけてください。

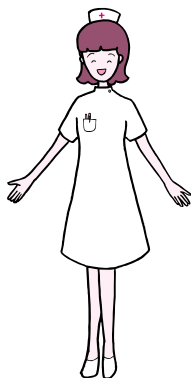
- | | | |
|------------------------------|----|-----|
| ① 毎日のように、ほとんど1日中ずっと気持ちが沈んでいる | はい | いいえ |
| ② ほとんどのことに興味を失い、楽しめなくなっている | はい | いいえ |

どちらも「いいえ」の場合、うつ病の可能性は低いです。

どちらか、または両方とも「はい」の場合、3以降に続けて考えてください。

- | | | |
|---|----|-----|
| ③ 食欲の低下または上昇、あるいは体重の急激な増減がある | はい | いいえ |
| ④ 睡眠の悩みがある (寝つけない、寝過ぎず、深夜や早朝に覚めてしまう) | はい | いいえ |
| ⑤ 話し方や動作が鈍い。あるいはイライラしたり 落ち着きをかいてしまう | はい | いいえ |
| ⑥ 疲れを感じたり、気力がわかない | はい | いいえ |
| ⑦ 「ダメ人間だ」「迷惑ばかりかけている」などと考える | はい | いいえ |
| ⑧ 仕事でもプライベートでも、集中や決断が難しいと感じる | はい | いいえ |
| ⑨ 「この世からいなくなりたい」「あのとき死ねばよかった」 などと考える | はい | いいえ |

少なくとも1か2のどちらか一方が「はい」で、さらに1～9で5つ以上「はい」の場合、うつ病の可能性が高いと言えます。



[参考文献]

厚生労働省篇『職場における自殺と予防』2004年3月

上島国利監修『こころのくすり箱』

上島国利監修『メンタルヘルズBOOK こころが疲れていませんか』

宮下俊一 長野県医師会『わたくしたちの健康読本(14)

心の健康精神衛生PART(I)』昭和62年

長野県医師会『わたくしたちの健康読本(25)

心の健康精神衛生PART(II)』平成11年

宮下俊一 『プライマリーにおけるうつ病の診断と治療』2003年

大坪天平ほか『M.I.N.I.精神疾患簡易構造化面接法』2000年



著者 ^{みやした}宮下 ^{しゅんいち}俊一

医学博士
内科・神経科 宮下医院院長
精神保健指定医
精神科専門医
日本神経学会専門医
日本東洋医学会専門医
日本医師会認定産業医

(略歴)

昭和40年 信州大学医学部卒業
昭和46年 信州大学医学部大学院
(内科系神経精神医学) 卒業
医学博士
昭和46年 信州大学医学部助手
昭和49年 信州大学講師
(保健管理センター兼医学部)
昭和51年 長野県立須坂病院医監
信州大学医学部講師
昭和55年 内科神経科宮下医院院長
昭和61年 長野県医師会広報委員
須高医師会理事
平成8年 須高医師会副会長
平成12年～15年
須高医師会会長

編集／長野県医師会広報委員会

わたくしたちの健康読本40

発行者 長野県医師会
長野市若里7-1-5
☎(026)226-3191
発行日 平成20年3月26日

長野県医師会