

うつ病について

うつ病はよくみられる病気で、誰にでもかかる可能性があります。うつ病は、きちんと治療すれば治る病気です。うつ病は、近年増加傾向にあります。当院では「心療内科・精神科」に行くのは抵抗がある」という多くの方からご相談を受け、うつ病の診断・治療を行っています。難治性の場合は、心療内科・精神科専門機関へ紹介をしています。

こことからだの不調

気分やからだにこんな不調は続いていますか？

気分の不調

- ・ゆううつだ
- ・イライラする
- ・落ち着かない
- ・集中できない
- ・やる気が出ない
- ・何に対しても興味が持てない

からだの不調

- ・眠れない
- ・食欲が無い
- ・疲れが取れない
- ・からだがだるい
- ・めまいがする
- ・頭が痛い
- ・肩がこる
- ・おなかが張る

今、多くの人がこの様な不調に悩んでいます。不調の原因は何でしょうか？

こころやからだの不調にはアミンが関係している可能性があります。

こころやからだの働きを活性化させ、意欲や気力をコントロールしている場所は、脳内にあり、これが正常に働いていると、こころやからだには活力があって、健康を保つことができます。

ところが、アミンがうまく働かなくなると、こころやからだは上のような症状が現れるようになります。

ゆううつな気分になる、イライラするなどの「こころの不調」や、眠れない、頭が痛い、肩がこる、食欲が低下するといった「からだの不調」は、日常生活でよく経験することです。しばらくすると、このような不調が自然に改善する場合はとくに問題はありません。

しかし、こころやからだの不調が長く続いたり、繰り返し起こったりする場合は、放っておいても自然に治ることは少ないため、早い時期に医療機関に行って医師に相談してみる事が大切です。もしも、さらさら、単なる不調ではなく、その背景にはうつ病などのこころの病気が隠れているかもしれません。

うつ病とは

こころやからだの不調が続くのは、「うつ病」が関係しているかもしれません。

うつ病とは

うつ病は、ゆううつ感や無気力な状態が長い期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまふ病気です。うつ病は気分が落ち込むなどのこころの症状だけでなく、だるさ、不眠、食欲低下、頭痛などのからだの症状もみられます。

決して難しい病気ではない！

うつ病はだれでもなる可能性があり、決して珍しい病気ではありません。厚生労働省が行った最近の研究では、日本人におけるうつ病の有病率は6.5%と報告されており、日本人の15人に1人は一生に一度はうつ病にかかる可能性があると考えられます。また、女性のうつ病の有病率は8.3%で、男性の4.2%と比較すると2倍もうつ病になりやすいと言われています。

単なる気の持ちようでは治らない！

周囲の人に「ゆううつな気分だ」と訴えたと、「気の持ちようだ」とか「気にしすぎ」などと言われることがあるかもしれません。しかし、うつ病は、脳内の神経伝達物質の働きが低下して活力不足となり、ゆううつな気分に見舞われるため、単なる気の持ちようではなく、治療が必要になります。

日常生活でも気分が落ち込むことはよくあることです。例えば失恋したり、仕事で大きな失敗をしたりすると、気分は落ち込みます。しかし、多くの場合は数日で回復し、また元気に「頑張ろう」と思えるようになります。

ところが、いつまでもたっても気持ちが沈んだまま、回復せず、2週間以上このような状態が続く場合は、うつ病の可能性が疑われます。また、落ち込みの程度はいつも同じではなく、多くの場合朝に重く、夕方になると軽くなる傾向があります。このように、一日の中で気分の落ち込みに変化があることを「日内変動」といい、うつ病の特徴の1つにあげられます。

その他、悩みや心配事によって眠れなかった経験のある人も多いと思います。不眠はうつ病で最もよく現れる症状のひとつです。うつ病の場合は夜に眠れないこともありますが、早朝から目が覚めてしまう場合も多いようです。このように、単なる気分の落ち込みとうつ病にはいくつかの違いがあります。

うつ病にはさまざまな症状があります。

こころの症状

気分の落ち込み

- ・気分が落ち込み、ゆううつな気分になる。
- ・悲しい気持ちになる。
- ・何の希望もなくなる。

意欲の低下

- ・これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる。
- ・気力が低下して、何をするにもおっくうになる。
- ・人づきあいやいなくなる。
- ・仕事をしなくなる。
- ・新聞やテレビを見なくなる。
- ・身だしなみに関心を払なくなる。

あせり・罪悪感

- ・あせてイライラする。
- ・根拠もなく、自分の責任だと思う。
- ・過去の小さなことを思い出しては悩む。

思考力の低下

- ・集中力がなくなり、能率が低下する。
- ・物事の判断ができなくなる。

からだの症状

睡眠

- ・眠れない。
- ・眠りが浅かったり、朝早く目が覚めたりする。
- ・朝、目覚めたときが一番ゆううつである。
- ・睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる。

食欲

- ・食欲がなくなる。
- ・何を食べてもおいしくないと思えず、砂をかんでいるようだ。
- ・体重が減った。(または増えた)。
- ・胃がもたれる。むかつきがある。

自律神経系

- ・微熱が続く。
- ・ときどきめまいがする。
- ・息切れがする。
- ・冷や汗や寝汗をかく。
- ・からだがだるい。
- ・動いていないのに、疲れやすい。
- ・からだの動きが遅くなる。
- ・トイレが近くなる。
- ・便秘・下痢に悩まされる。

ホルモン系

- ・生理不順が続く。
- ・性欲が落ちる。

いろいろなうつ病があります。

うつ病は私たちの身近にある病気です。うつ病には、次のようにさまざまなタイプがあります。

仮面うつ病

こころの症状はそれほど目立たず、からだの症状が前面に出てきます。ゆううつな気分が少ないうえに、うつ病とわかりにくいのが特徴です。

老人性うつ病

高齢者ではからだの衰えに喪失体験などのストレスが加わって、うつ病になりやすいと言われています。身の置き所がない、物覚えが悪くなったといった不安感や焦燥感が強く出たり、からだの症状が全面に出たりすることもあります。

躁うつ病

愉快で爽快な躁の気分が続く躁状態と、ゆううつな気分を繰り返します。躁状態のときは、気持ちが高揚して自信に満ちており、一回回復したようにも思われるため、なかなか病気が気づかれません。

慢性的な病気とうつ病

糖尿病や高血圧、リウマチなど慢性的な病気は、治療や日常生活の管理などがストレスとなって、時にうつ状態を伴うこともあります。そして、多くの場合、「最近、元気がないのは病気だからしかたない…」と片付けてしまいがちですが、うつ状態をそのままにしておくと、糖尿病や高血圧など基礎疾患に対する治療意欲の低下にもつながります。ゆううつな気分や落ち込みが気になったら担当の医師に相談し、早めに対処することが大切です。

日常生活の注意

日常生活のちょっとした変化がきっかけになることも…

うつ病の発症には、病気やけが、学校や職場の人間関係、子供の独立、家族や友人の死別といった日常生活のストレスとも関係があると言われています。ストレスの感じ方には、個人差があり、他人から見れば強いと思われることも、本人にとっては重荷でストレスと感ずることもあります。また、自分ではストレスを自覚しなくても、からだやこころに負担がかかっていることもありま

環境変化によるプレッシャー・ストレス

就職、昇進、転勤、転入、入学、転校、結婚、出産など。

からだへのダメージ

病気、けがなど。

何かを失うことへの不安・むなしさ

子どもの独立、失業、離婚、退職、閑居など。

別れの悲しみ

家族や友人との死別、失恋など。

ストレスをためない生活を送りたい！

●自分の性格を知る

まじめで几帳面、完璧を目指す正確に人は、ストレスがたまり、うつ病になりやすいと言えます。これを避けるためには、こうした自分の性格を心得ておくことが大切です。

●頑張りすぎない

頑張りすぎないことが大切です。休んだ後に遅れを取り戻そうと考えたりせず、気持ちに余裕を持たせましょう。

●自分への負担を軽くする

何でも自分ひとりでやろうとすると、ストレスがたまります。他の人に相談して、手伝ってもらい、なるべく負担を軽くするようにしましょう。

●マイペースな生活を

他人が、どのように思っているかなど気にしすぎず、マイペースな生活を心がけましょう。

●環境が変化する時期は、十分に休養を

生活に変化が来たときは、休養をとったり、家族や友人と話す時間を作ったりすることがあってもいいでしょう。

●アルコールの飲みすぎに注意

アルコールは気持ちをリラックスさせる効果はありますが、大量に飲み続けるとからだに悪い影響を与えたり、アルコール依存症傾向になることもあります。コップ1～2杯程度の適量にしましょう。

うつ病の治療法

治療の基本は「休養」と「お薬」です

うつ病は、早い時期に、適切な治療を受ければ、治る病気です。しかし、放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があります。うつ病治療の中心は抗うつ薬などのお薬となり、うつ病の多くはお薬を服用することでよくくなります。

ただし、いくらお薬を飲んでも、病気のきっかけとなったストレスを受け続けている状態では、なかなか良くなりません。お薬を飲みながら、十分な「休養」を取ることも必要です。長期にわたって休みが必要になる場合もあります。また、こころの負担になっているような環境の調整も必要です。うつ病を長引かせないために、きちんと医師の指示に従って治療を続けることが大切です。

1. 少しでも早く医療機関に相談する

うつ病は、適切な治療を早期に受ければ、よくくなります。症状に心当たりがある方は、少しでも早く医療機関を受診し、治療を始めることが重要です。

2. 回復をあせらない

お薬の効果が出るまでには2～4週間かかります。また、症状が回復するためにも、ある程度の時間がかかります。順調に回復すれば3か月程度で寛解しますが、6か月から1年程度かかることもあります。

うつ病はよくならないり悪くなったりを繰り返すため、目先の治療効果や症状の変化にとらわれず、じっくり構えて治療のそまようになりましょう。

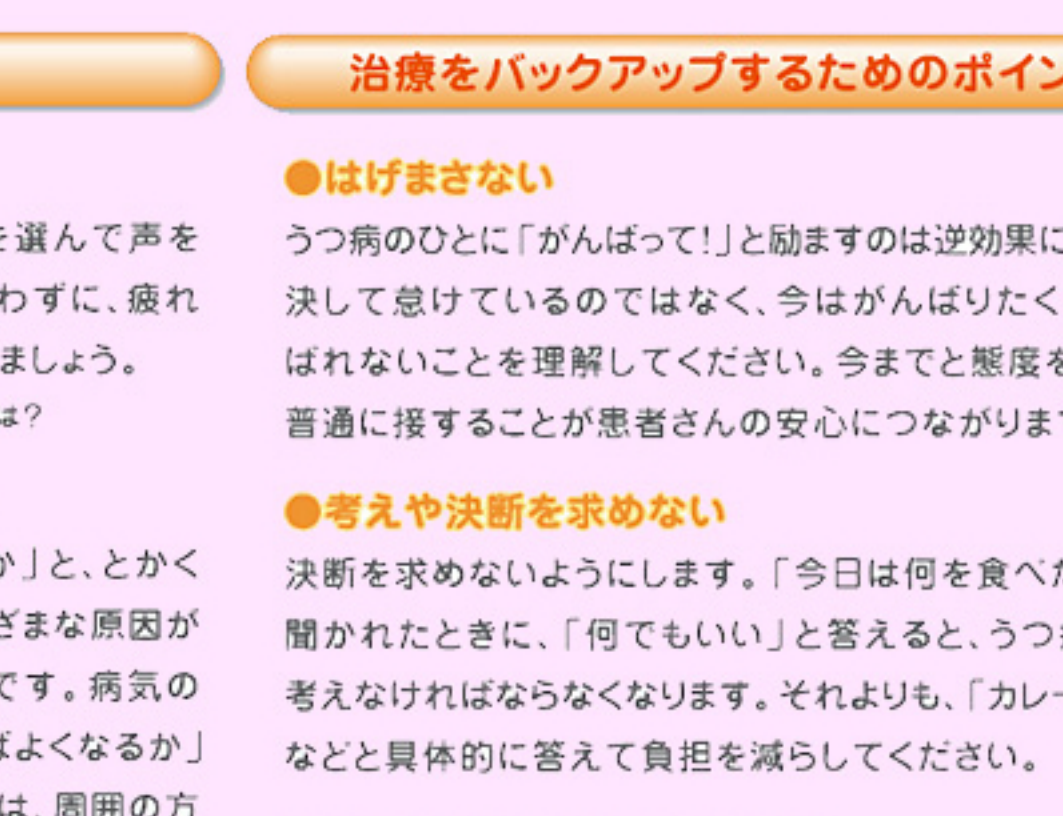
3. 十分な判断で治療をやめない

治療には、十分な量のお薬を服用することが大切です。症状がよくなったからといってすぐに薬の服用をやめてしまうと、再発する場合があります。自分の判断でお薬の量を減らしたり、やめたりしないようにしましょう。

うつ病の治療に使用されるお薬を一般的に「抗うつ薬」といいます。

抗うつ薬とは？

抗うつ薬はうつ病やうつ状態に効果のあるお薬です。うつ病の患者さんは、脳内のセロトニンとノルアドレナリンという物質のどちらかあるいは両方の働きが回復させる働きがあります。下の図は抗うつ薬の1種「選択的セロトニン再取り込み阻害剤(SSRI)」の作用をあらわしたものです。



抗うつ薬の作用

上の神経と下の神経の間にある隙間をシナプス間隙といい、抗うつ薬はこの「シナプス間隙」のアミン量を増やすために、アミンの再取り込みを抑制する働きをします。

抗うつ薬を飲むときに気をつけること

●効果があらわれるまでに時間がかかります

効果があらわれるまでには、約2～4週間かかる場合があります。効果があらわれないからといって、あせる必要はありません。

●少量から始め、少しずつ増やしていきます

抗うつ薬は、基本的には少量から始めて、徐々に増やしていきます。これは、患者さんに必要な量を調整するために必要なことで、副作用を避けることにつながります。

途中薬の量が増えていくのは、症状が悪化したためではないかと不安にならないでください。

●症状がよくなっても、服用を続けましょう

うつ病は再発・慢性化しやすいために、症状がよくなっても、しばらくは薬を飲み続けることが大切です。抗うつ薬には、依存性や習慣性はありませので、安心してください。

●副作用が出たら、相談しましょう

抗うつ薬は飲み始めに、吐き気やめまいなどの副作用があらわれる場合があります。しかし、しばらく我慢して飲んでみると、ほとんどが自然になくなります。そのため、お薬を勝手にやめないで、副作用があらわれたら、医師と相談してください。

抗うつ薬の種類	特徴
●SSRI (選択的セロトニン再取り込み阻害剤)	●うつ病の原因と考えられている、セロトニンのみに働くため、副作用が少ないのが特徴です。 ●のみ始めに吐き気、嘔吐、胃もたれなどの症状があらわれることがありますが、しばらくがまんして服用していると、自然に消失するケースが多いと言われています。 ●世界的によく使われている抗うつ薬です。
●SNRI (セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤)	うつ病の原因と考えられるセロトニンとノルアドレナリンの双方に作用します。 *神経伝達物質アミンの中でのセロトニンとノルアドレナリンが、うつ病の症状に関連しています。
●三環系抗うつ薬	うつ病の改善効果を持つ反面、「アセチルコリン」という体内物質の働きを抑えてしまう作用もあるため、便秘や尿の出が悪くなる、口が渇くなどの抗コリン作用と呼ばれる副作用が起こります。
●非三環系抗うつ薬	三環系抗うつ薬による抗コリン作用を発現させないように考えられたお薬です。うつ病への効果は三環系より劣ると言われていますが、副作用の発現が三環系よりも少ないとされています。
●抗不安薬	不安、緊張イライラなどの症状に効果があります。うつ病で見られる不安やイライラにも効くため、抗うつ薬と一緒に用いられます。
●睡眠薬	うつ病では不眠がよくあらわれるため、睡眠薬と一緒に処方されることがあります。

周囲の方へ

体調不良が続いているご家族や周囲の方に、一度受診するように勧めてください。

うつ病の治療には、周囲の方々の支えが必要で

上手なサポートの仕方

●不安を広げないように声をかける

受診を勧めるときは、受け入れやすい言葉を選んで声をかけます。「うつ病」「病気」という言葉を使わずに、疲れなどと言い換え、提案するような言い回しをしましょう。

例)こことからだの疲労を診てもらったほうがいいのでは？

●「なぜ？」と、病気の原因探しをしない

うつ病だとわかると、「なぜ病気になったのか」と、とかく原因探しをしがちです。しかし、実際にはさまざまな原因が関係していて、特定できないことがほとんどです。病気の原因探しをするよりも、ご家族は、「どうすればよくなるか」を考えるようにしてください。うつ病を治すには、周囲の方のサポートが不可欠です。

●ご家族の受診で、診察できることもあります

受診にはできるだけご家族の方が付き添ってください。一緒に先生の話や聞くことで患者さんの状態やサポートの仕方がよく分かります。本人が受診に消極的な場合は、ご家族が代わりに受診されるのも、ひとつの方法です。そして、医師から聞いたことや、医療機関内の様子などを伝えと、本人の不安を少しでもやわらげてあげられます。また、患者さんが「死にたい…」など、自殺をはめめかすような発言があった場合は、すぐに医師に相談してください。

治療をバックアップするためのポイント

●はげまさない

うつ病のひとに「がんばって」と励ますのは逆効果になります。決して怠けないでしてはく、今はがんばりたくてもがんばれないことを理解するため、便秘や尿の出が悪くなる、口が渇くなどの抗コリン作用と呼ばれる副作用が起こります。

●考えや決断を求めない

決断を求めないようにします。「今日は何を食べたい？」と聞かれたときに、「何でもいい」と答えると、うつ病の人は考えなければならなくなります。それよりも、「カレーがいい」などと具体的に答えて負担を減らしてください。

●無理に外出や運動を勧めない

外出や運動は、健康な人にとっては気分転換になります。しかし、うつ病の人にとっては、外出や運動、お酒の席も負担になる場合がありますので、無理に勧めてはいけません。

●重要な決断は先のばしに

金額の高い買い物、引っ越しなど、大事なことを決定するのはストレスになります。できることなら、決定は病気が治ってからにしましょう。

●日常生活の負担を減らす

家事が負担になっていることがあります。「食事はつくらないでいいよ」「ワイシャツはクリーニングに出して」など、家事の負担を減らしてください。