

こころの日和

うつ病のサインを
見逃していませんか？



はじめに

現代社会を生きる私達は、多くのストレスを受けながら生活しており、誰もがこころの健康を損なう可能性をもっています。

うつ病というとかつては、病気の苦しさに加えて、「気が弱いから」「単になまけているだけ」と誤解を受けることもありました。

うつ病は、決して特別な病気ではありません。誰もがかかる可能性があり、適切な治療で改善できることの多い病気です。

まずは、うつ病を理解し、ご本人や周囲の方が治療に参加することが大切です。

監修：慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室
教授 三村 将 先生

もくじ

① うつ病とは	1
② うつ病の主な症状	2
③ うつ病の原因と経過	3
④ うつ病の治療	
・ 休養と精神療法	4・5
・ 薬物療法	6・7
⑤ 周囲の方へ	8・9

1 うつ病とは

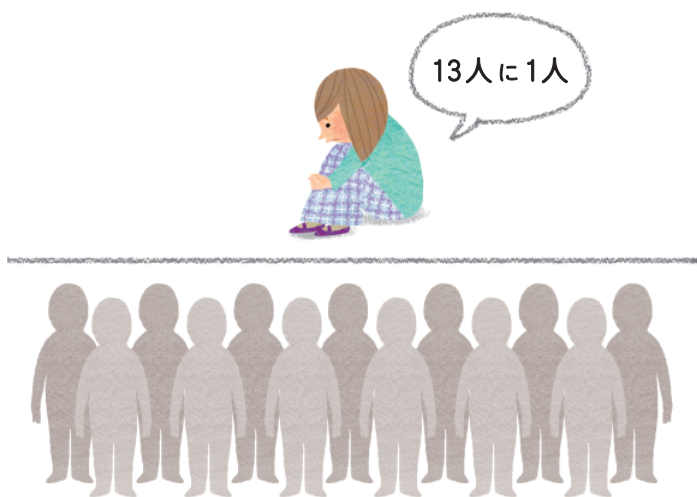
うつ病とは

うつ病とは気分が落ちこみ、何をしても楽しくないという憂うつな気持ちや、何に対しても興味がわかないという興味・関心の喪失が長く続く病気です。そのため、仕事や家事ができなくなる、学校に行けなくなるなど、生活に支障を来すことも少なくありません。

うつ病は周囲の方に気づかれにくい病気ですが、病気のサインに気づき、早めに医療機関に行くことが大切です。

うつ病は誰もががかかる病気

疫学的な調査によると、日本人全体で約13人に1人が生涯のうちに一度はうつ病を経験するという報告があります*。このようにうつ病は決して珍しい病気ではなく、身近な方がかかる可能性もあります。



* 川上憲人，こころの健康についての疫学調査に関する研究，総合研究報告書，平成16～18年度厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）

2 うつ病の主な症状

うつ病にかかると、こころやからだにさまざまな症状があらわれます。

こころの症状

- 憂うつな気持ち ● 何をしても楽しくない ● やる気がおきない
- 何に対しても興味がわかない ● 悲観的な考えからぬけ出せない
- 自殺をくり返し考える ● 周りに申し訳なく思う、自分を責める
- もどかしさやあせり ● イライラする など

憂うつな気持ちは誰もが日ごろ感じるものですが、多くの場合はその原因が解消されたり、嬉しい出来事があったりすると、長続きせず消えていきます。しかし、うつ病にかかると強い憂うつ感（抑うつ症状）が長く続きます。

からだの症状

- よく眠れない ● 食欲の低下、体重減少 ● 頭痛や腹痛
- めまい ● 疲れやすい、だるい ● 肩こり、背中での痛み
- 性欲減退、月経異常 など

※上記とは反対に、気分が高揚する、よくしゃべる、
気が大きくなるなど、躁状態となるこころの病気
もあります。普段と異なる症状があらわれた場合
は早めに医師に相談しましょう。



3 うつ病の原因と経過

原因

うつ病は、こころの弱さから発症する病気ではありません。ものごとに対する考え方や周囲の環境、ストレスなどが複雑にからみ合って引き起こされます。例えば、強いストレスや急激な変化に直面し、心身ともに疲れている状態が続くと、発症するきっかけとなります。また、結婚や昇進といった、本来は嬉しいはずの出来事がきっかけで、発症することもあります。

経過

うつ病の症状は、よくなったり悪くなったりをくり返しながら、少しずつ落ちついていきます。

周囲の方からは症状が落ちついているように見えても、ご本人のこころの中では憂うつな気持ちやあせりが続いている場合があります。あせらずゆっくり治療を続けることが大切です。



4 うつ病の治療 [休養と精神療法]

うつ病の治療には、休養と薬物療法がかかせません。また、精神療法も重要です。ただし、治療法は症状により異なります。

こころとからだを休める

うつ病の症状が強い時期は、十分に休むことが最も大切です。休むことに罪悪感を感じ、なかなか休養をとることができない方も少なくありませんが、ストレスがかかっている状態では、せっかく治療を始めても十分な効果が期待できません。

まずはゆっくりと休み、こころとからだの疲れをやわらげましょう。

重要な決断は先送り

マイナス思考や悲観的な考えが強くなり、正しい判断ができなくなることがあります。重要な決断は先送りにして、症状が落ちついたときに考えるようにしましょう。

一人で抱えこまない

一人で抱えこみ頑張りすぎると、こころに負担をかける原因になります。周囲の方に相談し、気持ちに余裕をもつことが大切です。





あせらない

治療を始めてもすぐに大きな効果があらわれない場合もあります。治療に時間がかかることを理解しましょう。

症状が落ちついてくると、何かを始めてみたくなります。気が向いたときに少しずつ実行してみましょう。ただし、はやく復帰したいという気持ちが先に立ち、無理をしてしまうと症状が悪化してしまうこともあります。あせらずゆっくりとできることから始めましょう。

精神療法

主に心理面にはたらきかける精神療法には、一般的なカウンセリングから認知療法や対人関係療法などの専門的な技法までいろいろあります。近年、特に注目されている認知療法は、物事の見方や考え方の癖に自分で気づいて、別の考え方や柔軟な対応ができるようにしていく治療法です。

うつ病 Q&A

Q. うつ病は再発することがありますか？



A. うつ病は早めに適切な治療を受けると治りやすい病気ですが、再発しやすいとも言われています。再発を防止するためにも、医師の指示どおり治療を続けましょう。

また、眠れないなどからだの不調や、憂うつな気持ちが続くなど再発のサインがみられる場合には、早めに受診しましょう。

4 うつ病の治療 [薬物療法]

脳のしくみ

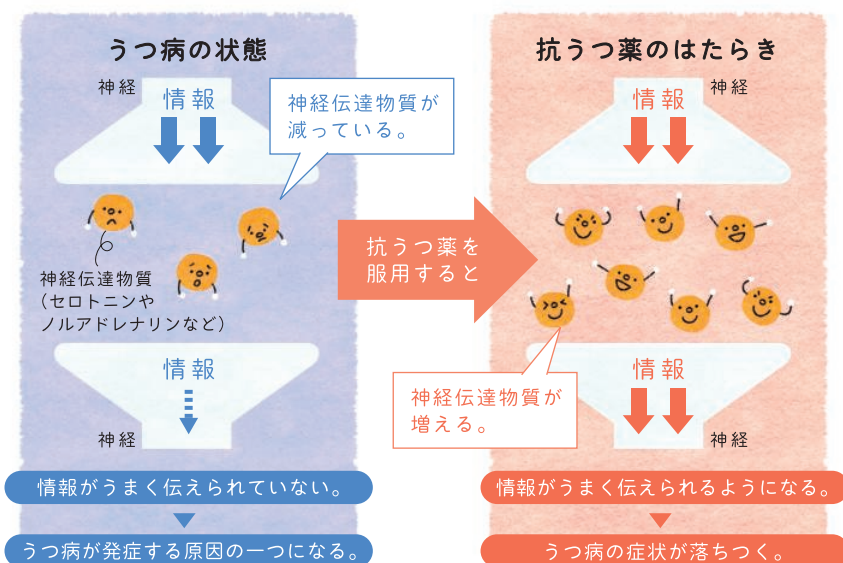
人間の脳は非常に多くの神経細胞でできています。神経細胞は神経伝達物質によってさまざまな情報を伝え合い、こころとからだのはたらきを整えています。

うつ病のしくみ

うつ病の症状は、脳の中で意欲や気分を調節している神経伝達物質である「セロトニン」や「ノルアドレナリン」などが減ってしまい、情報がうまく伝えられなくなることが一つの大きな要因と考えられています。

抗うつ薬のはたらき

うつ病の治療に主に用いられるお薬（抗うつ薬）は、減ってしまった「セロトニン」や「ノルアドレナリン」などを増やしたり、神経のはたらきをよくしたりして、情報をうまく伝えられるようにします。その結果、うつ病の症状が落ちつくと考えられています。





抗うつ薬の主な副作用

- 吐き気や胃のむかつき
- 便秘
- のどや口の渇き
- 眠気
- 尿が出にくい
- 性機能の減退
- 肥満 など

抗うつ薬を服用するときの注意点

抗うつ薬は服用し始めてから効果があらわれるまでに、2～3週間以上かかることがあります。あせらず治療を続けましょう。また、抗うつ薬を服用し始めた直後や、服用する量が変わったときなどに、まれに不安感や死にたいと思う気持ちが強くなったり、ごくまれに攻撃的な態度や行動をとったりすることがあります。

気になる症状があるときは、自己判断せず、医師に相談しましょう。

その他のお薬

抗うつ薬のほかにも不安をやわらげるお薬や、こころを静めるお薬、神経のバランスをとるお薬、眠れるお薬などを使用することもあります。

うつ病 Q&A

Q. うつ病の症状が落ちついてきたので、お薬の服用をやめていいですか？



A. お薬の服用を自己判断で急にやめてしまうと、症状が悪化することがあります。お薬の服用を中止するときは、少しずつお薬の量を減らしていきます。勝手に服用をやめず医師とよく相談しましょう。

5 周囲の方へ

うつ病は適切な治療が必要な病気です。ご本人が治療に専念し、症状を回復させるためには、ご家族など周囲の方のサポートが大切です。ただし、ご本人の症状によりサポートの方法は異なります。

休養できる環境を

休むようにすすめるだけでなく、ご本人が休めるようにサポートすることが大切です。掃除や洗濯などの家事や、来訪者の応対などを代わりにすることにより、ご本人の負担を減らすことができます。

無理に励まさない・すすめない

うつ病にかかると「頑張りたいけど頑張れなく」なります。励まされるとかえってつらくなり、ご本人を追いつめることになりかねません。気晴らしなど、ご本人の気がすすまないことを無理にすすめることもさけましょう。

精神的なささえになる

悩みを抱えるご本人にとって、受けとめてもらうことは大きな安心感につながります。話をしっかり聞いてあげることが大切です。また、つかず離れずの距離であたたかく見守りましょう。





あせらない

周囲の方があせると、ご本人もますますあせってしまいます。ご本人のペースを大切にしてください。また、ご本人があせっているときは周囲の方がブレーキをかけるようにしましょう。

注意深く見守る

うつ病やうつ状態の方は、症状として死にたいとすることがあります。抗うつ薬を服用しているときに、症状の悪化や気になる変化がみられる場合は、医師と相談してください。(p.7参照)

気晴らしをする

治療が長期にわたる場合など、サポートを頑張りすぎ、体調をくずしてしまうこともあります。無理のない範囲で気長にサポートしていきましょう。ご本人の言動に一喜一憂せず、ときにはサポートを思いきって休み、気晴らしをすることも大切です。

うつ病 Q&A

Q. うつ病に関する不安や悩みはどこに相談すればいいですか？



A. 病気に関する不安や悩みは、一人で抱えこまず、医師や薬剤師などへ相談するほか、専門家による相談窓口を利用しましょう。全国の「保健所」や「精神保健福祉センター」では電話相談や来所相談を行っています。まずは、お近くの自治体に相談してみてください。

ご自身や周囲の方の「こころとからだの状態」をチェックしてみませんか？

うつ病セルフチェック

各項目のうち、最近 2 週間以上続いて苦しく感じる、
または仕事や勉強などに影響がある症状にチェックをつけてください。

1

- ☐ ほとんど毎日、憂うつな気分が続く。
- ☐ 楽しいと感じることができず、無気力で興味がわからない。

チェックが 1 つもない

チェックが 1 つ以上ある

2

- ☐ 食欲が低下している。または食べすぎる。
- ☐ よく眠れない。または眠りすぎる。
- ☐ イライラする。
- ☐ 疲れやすく、だるさがとれない。
- ☐ 自分を責めることが多い。
- ☐ 集中力が低下して、考えることができない。
- ☐ くり返し死にたいと思う。または自殺を口にする。

①と②のチェックの合計が
2 つ以上 4 つ以下の場合

①と②のチェックの合計が
5 つ以上の場合

うつ病の可能性が
低い状態です。

軽度でもうつ状態の
可能性があります。

うつ病の可能性が
高い状態です。

DSM-IV (アメリカ精神医学会診断基準) を参考に作成

※このチェックリストはあくまでも自己診断による目安です。
気になることがある方は早めに医師に相談しましょう。

医療機関名

沢井製薬株式会社