

こころの病気

うつ病

どんな人がうつ病になりやすい？

高齢化社会、環境破壊、世界経済の悪化など、現代社会は不安要素が増える一方。そんな中、日本におけるうつ病患者数は100万人を超えるといわれる。しかし、自分がうつ病かもしれないと疑った経験がある人は、意外と少ないのではないだろうか。心の病は、体の病気とは違って自覚症状が出にくく、早期発見が難しい。

「うつ病にかかる大きな原因の一つが、喪失感であるといわれています。健康の喪失や、生き甲斐

うつ病を放置しておく、自殺の可能性はもちろん、気分をまぎらわすためにアルコールに依存してしまったり、胃腸病になったりするなど身体の病気を併発するおそれがある。

「心筋梗塞の患者さんのうち、うつ病を患っている方は、そうでない方より6ヶ月後の死亡率が6倍程度も高いというデータがあります。うつ病が高血圧などの症状を引き起こしてしまうからなのか、生きる意欲の低下が原因なのか、実のところはよくわかっていませんが、うつ病と向き合い、きちんと治療すれば、心筋梗塞の予後が良好になるかもしれないのです。」

治療に欠かせない心理教育

兵庫医科大学病院では、患者さんご自身のほかご家族とも話をしながら、多角的に治療を進めている。「一番重要なのは、患者さんご本



精神科神経科 主任教授 松永 寿人

の喪失、大切な人の喪失：高齢者はこのすべてが当てはまりやすく、他の年代に比べると、発病率がかなり高いのです。また、生真面目で頑張り屋な人も、うつ病になりやすいといわれています」と話すのは精神科神経科の松永寿人主任教授。うつ病患者が増加した背景には、社会的サポート力の低下があるという。他人に対する関心が希薄になった環境では、真面目で責任感が強く、協調性の高い人ほど重荷を一人で抱え込んでしまうのかもしれない。

うつ病の症状とは？

うつ病の診断には、血液検査のような数値などではつきりとわかる検査はない。

人やご家族への心理教育です。さぼりたかったり、やる気がないわけではなく、病気のせいというところをまわりの方にもしっかりと理解していただく必要があります。それによって患者さんの治療へのモチベーションがあがり、周囲のサポートも受け入れられるようになります。その次に環境の調整。ストレスになっっているものを取り除き、心を休めることができる環境を作り上げられるように、アドバイスをします。そのうえで投薬となります。」

症状によって、処方される薬は違う。たとえば、焦燥感が強い場合には不安やイライラを和らげる効果のある抗うつ薬、意欲が減退している場合には士気や積極性を高めてくれる抗うつ薬、イライラして落ち着かない場合には精神安定剤などを使い分ける。そのほか必要に応じて、睡眠導入剤などが処方される。また、うつ病にかかった背景を深く掘り起こす必要があると判断した場合には、臨床心理学と連携して、心理検査やカウンセリングを行うこともある。

- ① 気が減入る・むなしなどの抑うつ気分
- ② 興味・関心・楽しみの欠如
- ③ 思考力・集中力の減退、決断困難
- ④ 落ち着がない、貧乏ゆすりなど
- ⑤ 体重や食欲の変化
- ⑥ 不眠や中途覚醒など睡眠の変化
- ⑦ 疲労感や気力の減退
- ⑧ 「自分は役立たず」「申し訳ない」などの自責の念
- ⑨ 自殺を考える

の9項目のうち、5項目以上が2週間以上続く場合に、うつ病だと診断される。しかし、自分が病気だと気づかなかつたり、忙しくて病院へ通うのをためらったりしているうちに症状が悪化するケースも多いという。

「実は、うつ病患者の多くは、自分の症状が、精神科以外の病気によるものだと勘違いしています。たとえば、食欲がなく下痢気味ならば、胃腸の病気ではないかと思いつつ、内科に通っていた患者さんが実はうつ病だったというケースがある。「ストレスを抱えている人が、不眠や食欲不振、肩こり

うつ病の全快には時間がかかるが、閉じこもって寝てばかりいると、家族は焦って不安になります。しかし、なんとか元気を出してほしいと気分転換の散歩を強要するようになると、症状を悪化させるケースもある。

「うつ病からの回復は、三寒四温といわれます。家族にできる最良の手助けは、患者さんにそっと寄り添うこと。うつ病は一進一退を繰り返しながら治癒していくものですから、一喜一憂せず、気長に治療を続けてください。」

松永主任教授は

「うつ病の患者さんは、ガス欠のような状態」だと話す。「すぐに休息をとり英気を養えばいいのですが、真面目な性格ゆえに、自分の弱さと考え

や頭痛、息苦しさが続くもの、身体の原因が見つからず、なかなか良くならない場合は、うつ病を疑ってみてください。」

周囲の「気づき」が大切

うつ病にかかりやすい人は、周囲との協調性が高い傾向にあり、周囲に迷惑をかけないようにと、抑うつ気分があっても我慢してしまいがちだ。しかし本人が平静を装ってしまうと症状が悪化するまで病気が発覚せず、最悪の場合には自殺につながってしまう。そのため、周囲のサポートが欠かせないわけだが、どのような状態の時にうつ病を疑うべきなのだろうか。

「憂鬱そうにしているか、口数が減っていないか、今まで楽しんでしまっていた趣味を急にやめてしまっていないか、食欲が減っていないか、夜中に頻繁に起きている様子はないか、などがチェックポイントです。また冗談めかしてでも『死にたい』などと弱音を口にした場合は特に注意してください。おかしいと感じた場合は、早期の受診をおすすめします。」

て燃料不足のままアクセルを踏み続けてしまい、エンジンを破損してしまう」。燃料を補充し、今まで通り走り続けるためにこそ、治療が必要なのだ。うつ症状の自覚がある人は、一日も早く診療を受け、健やかな精神と生活を取り戻してほしい。

■うつ病の主な症状



気が減入る

何をやっても楽しくない

落ち着きがない

自分は役立たずだと思う

死にたい

熟睡できない

食欲がない

集中力が続かない

疲れやすい

憂うつな気分が2週間以上続く

がん

目・耳・鼻の病気

胃・腸・食道の病気

呼吸器の病気

骨・関節の病気

脳・神経の病気

皮膚の病気

肝臓・膵臓・胆嚢の病気

腎臓・泌尿器の病気

循環器と血液の病気

全身の病気

こころの病気

女性の病気

子どもの病気