

# うつ病を知ろう

「うつ病」は、だれでもかかる可能性がありますが、体やこころの不調を早期に見し、早期に治療すれば、治る可能性が高い病気です。日ごろから、自分自身や周囲の人の、心身が疲れているサインに早く気づき、うつ病が疑われたら、精神科や心療内科を早期に受診することが大切です。うつ病を正しく知るために、JA広島厚生連吉田総合病院精神神経科の萬谷昭夫先生にお話を伺いました。

## ●うつ病とは

うつ病は、「気分がなんとなく沈む」「眠れない」など、だれもが感じたことのある状態が、一定期間続くことでおこる病気です。うつ病の診断基準としては、抑うつ気分、不安、焦燥感、意欲がない、食欲がないなどの状態にいくつあてはまり、その状態が2週間以上続いているようなら「うつ病」と診断しています。いやなことやがっかりすることがあっても一時的にうつ病の症状がでることもありますが、これは一定の時期が過ぎれば回復します。診断では、一時的なものなのか、そうではないのかを見分けることもポイントとなります。

自分でも、うつ状態ということに自覚することはできませんが、治療を必要とする状態なのかどうかは、専門医の診察を受けて判断してもらってください。また、うつ病の可能性があるかどうかチェックできる表もありますので、そのようなものを使って調べられて、うつ病の可能性が高いようなら受診してください。

## ●うつ病に注意が必要な年代

うつ病が多い年代は、男女とも40～50代の方です。うつ病の主な原因としては、セロトニンという脳内の神経伝達物質が減少してしまうことから考えられており、職場でのストレスや、病気をきつ

かけにこの物質が減少し、うつ病になってしまうことが多く、女性は女性ホルモンが不足してしまうことがきっかけとなることもあります。女性ホルモンは、更年期や子宮卵巣摘出手術などの婦人科の手術後に低下するので、そのようなときは注意が必要です。症状が軽い場合は、女性ホルモン補充療法などでよくなられる方がほとんどですが、それでも改善しない場合は抗うつ剤などを使用します。また、最近では、高齢者の方のうつ病も増えてきました。その原因は、本人が気づかない軽い脳梗塞が起こり、それが起こった場所によってうつ病になってしまう場合があります。これを「脳血管性

## ●うつ病の症状

うつ病の症状には、「こころの症状」と「体の症状」の2つがあります。

体の症状としてあらわれてくるものは、睡眠障害、食欲がなくなる、疲れ、イライラする、頭痛感（頭痛）などです。こころの症状にあらわれてくる

ものは、不安や気分がなんとなく沈む、集中できない、自分を責める気持ちなどがあります。症状が軽い時期に早めに受診してほしいと思います。そうすることで治りも早くなります。うつ病は、日々の生活の中で、眠れない、前向きになれない、イライラする、不安感などのサインが現れてきて、その症状が徐々に重くなっていくのが一般的です。急になるものではないので、急に治るものでもないのです。ある程度の時間をかけて治していきましょう。

## ●うつ病の症状

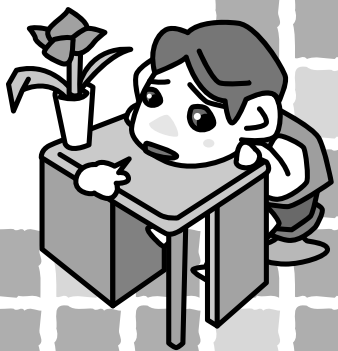
「体の症状」	「こころの症状」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠障害</li> <li>・食欲がなくなる</li> <li>・疲れ</li> <li>・イライラする</li> <li>・頭重感（頭痛）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安</li> <li>・気分がなんとなく沈む</li> <li>・集中できない</li> <li>・自分を責める気持ち</li> </ul>

## ●うつ病の自己チェック

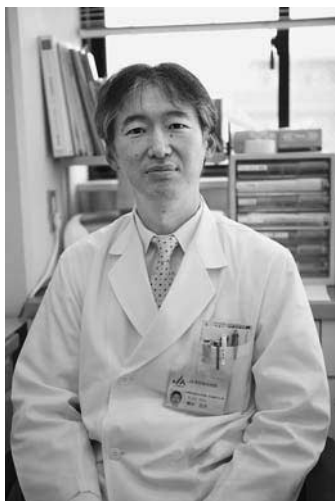
1, 2の項目のどちらかにあてはまり、3の項目にも当てはまる項目がいくつかある。それらの症状が1か月以上続いている方は、受診してください。

- 1、憂うつな気分または沈んだ気持ちがする。
- 2、何ごとにも興味がわかない。いつも楽しめていたことが楽しめない。
- 3、
  - a. 食欲の増減または体重の増減があった。
  - b. 睡眠に問題がある。（寝つきが悪い、真夜中や早朝に目覚める、寝過ぎるなど）
  - c. 話し方や動作が鈍くなり、イライラしたり落ち着きがない。
  - d. 疲れを感じたり、気力がないと感じる。
  - e. 自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる。
  - f. 集中したり決断することが難しい。
  - g. 生きていたくないと思う。

（DSM-IV 大うつ症エピソード診断基準より）



## ●インタビュー



JA広島厚生連吉田総合病院  
精神神経科

萬谷 昭夫 先生

# うつ病を知ろう

●治療方法は「3本柱」  
うつ病の治療には3本柱を掲げています。

1つ目が「休養」です。うつ病になられる方は、何事にもがんばりすぎる方が多いのですが、まずは仕事などを休んで疲れきった脳を回復させることが大切です。

2つ目は、「薬物療法」です。うつ病は脳の機能が落ちて起きる「脳の病気」なので、脳を回復させるために薬を服用します。半年くらい服用を続けると、脳が回復してきます。脳が回復する前に薬をやめてしまうと再発することがありますので、薬をやめる時は、必ず主治医と相談して下さい。よく「薬で気持ちを持ち上げる」といわれますが、気持ちではなく脳を回復させるというのが正しいと思います。うつ病には、主にどんよりして暗くなるタイプと、不安や焦燥感が強くイライラするタイプがあり、その人のタイプによって薬も違ってきます。

3つ目が、「精神療法（認知行動療法）」です。うつ病の方は、自分を責められたりすることが多いので、そういう方を支えるために精神療法を行います。物事を悪い方向に考えるのではなく、良い方向に考えられるように専門医や

## ●周囲のサポート

うつ病になられた方には、周囲のサポートが必要です。まずは、あまり励まさないことです。そして、神経質にならずに普段どおりに接することです。そして、一番大切なことは、周りの人が「うつ病」のことを正しく知ることです。

また、治療の間に重要な決断をさせないことです。そして周りの人も重要な決断はしないことです。うつ病のときは正しい判断ができないので、本人が「仕事をやめた」と言われても、「今、決めなくてもいいよ」と先延ばしにすることをすすめてください。実際に仕事をやめた方が、うつ病から回復した後に、仕事をやめなければよかったと思われることが非常に多いからです。

また、気分転換をしてもらおうと無理に外出に誘ってはいけません。本人が希望された場合は、短時間の外出をしてみてください。うつ病の方は、疲れやすいということが症状としてあるので、長時間の外出は次の日に疲れが出てしまいます。

## ●注意してもらいたいこと

周囲の方に注意していただいたいたのは、回復期での自殺が多いと

カウンセラーが援助する治療法です。症状が良くなってきたときに、この「精神療法（認知行動療法）」を取り入れていきます。

また、環境調整もおこなわれます。治療によって症状が良くなるとも、職場への復帰を前にすると症状が悪くなってしまう方がとても多いので、職場や家庭内の環境を整えるため、積極的に職場上司の方や、ご家族と相談させてもらっています。

うつ病の症状が軽症の場合は、精神療法も効果が高いのですが、重症になると、その効果も低くなつてきます。その場合は、薬物療法を中心におこなって、症状がよくなってきたら精神療法と環境調整を取り入れるようにしています。

基本的には、始めの1か月間は休養と薬による治療をして、2か月目に職場復帰の準備をして、3か月目から徐々に復帰していきます。軽症であれば、職場復帰までの期間が短くなりますし、重症なら長くなります。

いうことです。治療を始めて、少し元気になってきた回復期には注意して見守ってほしいです。

「死にたい」と言われた場合には、決して本人を責めず、「今は出口のないトンネルの中にいる気分だと思うけど、出口は必ずあるよ」と話してください。

## ●うつ病にならないために

うつ病を防ぐには、日々の生活の中でストレスをためないことです。自分にあつたストレス解消法などを取り入れてみてください。そして、少しでも不安に思われることがあれば、自分でかかえて悩んだりせず、周囲の人に話したり、専門医を遠慮なく受診してください。

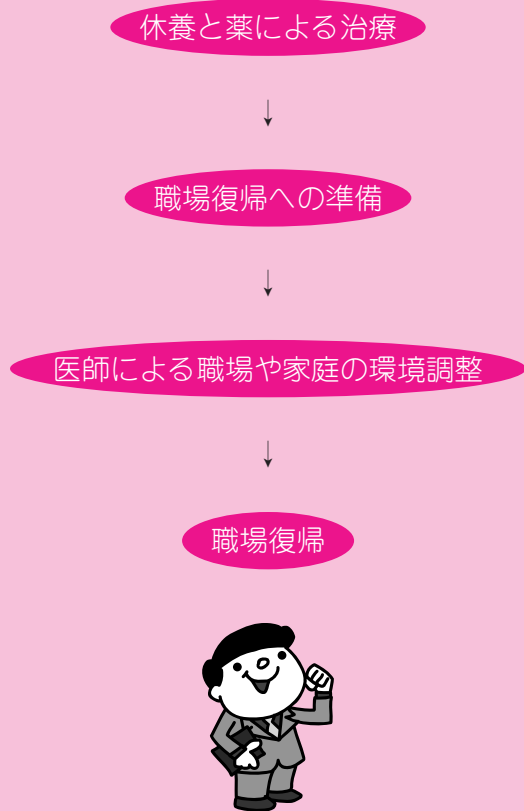
早く受診されることで、早く治るといふことを皆さんに知ってほしいのです。

## ●相談窓口

- 安芸高田市保健医療課  
TEL 42-5619
- 安芸高田市高齢者支援室  
TEL 47-1281
- 安芸高田市社会福祉協議会  
TEL 45-2941
- 西部厚生環境事務所・  
保健所広島支所厚生保健課  
TEL(082)228-2111
- 広島県総合精神保健福祉センター  
TEL(082)884-1051



## ●職場復帰までのサポート



## ●治療の3本柱

