

うつ病ってどんな病気？

現在日本では15人に一人が、一生の間に1回以上「うつ」になると考えられています。

日本でのうつ病患者さんは100万人を超え、この10年間で2.4倍に急増しています。例えば、胃・十二指腸潰瘍の患者さんは78万人なのでこうしてみるとうつ病がごく当たり前の病気であることがわかり頂けると思います。

誰にでもかかりうる病気「うつ病」。今回はそのうつ病とはどのような病気であるのか、そして次回はうつ病の早期発見方法や家族・友人の関わり方などを中心に2回シリーズでお話していきます。



1. うつ病とは？

“うつ病”は過剰なストレスや体の変化によって、脳内の気分を調整する物質のバランスが崩れた状態になっている病気です。分かりやすく例えると、



「“うつ病”は心のエネルギーが一時的に不足した状態、心のガソリンが極端に減った状態」ということもできます。そのため治療によって、ガソリンを十分に補給してバランスを修正する必要があります。“うつ病”は自分で気づくことが難しく、周囲の人にもなかなかわかりにくい病気のため、病気にかかっても病院を受診するまでに時間がかかってしまい、悪化し、その結果、症状が長引いてしまうこともあります。

大切なことは、「最近おかしいな」と思ったらそのままにせず、少しでも早く医師に相談することです。“うつ病”はきちんと治療すれば治る病気です。



2. うつ病の症状は心と体に現れる？

風邪を引いたら、熱が出て、頭が痛くなり、盲腸になったらお腹が痛くなります。うつ病でもこれと同じようにさまざまな症状が現れるのです。ただし、うつ病が他の病気と違うところは、心と体の両方に症状が出ることです。

【心の症状】

うつ病の大きな2つの心の症状は、

「憂うつ感」と「興味・関心の低下」です。

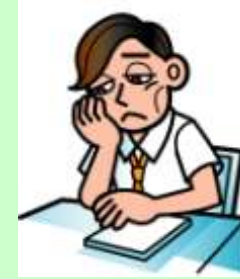
* 憂うつ感…感情面

「憂うつだ」、「何の希望もない」、「落ち込んでいる」というような感情です。このような症状が午前中にひどく、午後から夕方にかけて改善してくるという“日内変動”があるのもうつ病の特徴の1つです。



* 興味・関心の低下…意欲面

- ・今まで好きだったことに打ち込めない
- ・新聞を読む、テレビなどを見る気がしなくなる
- ・仕事への意欲が低下する
- ・何をすることもおっくうになる



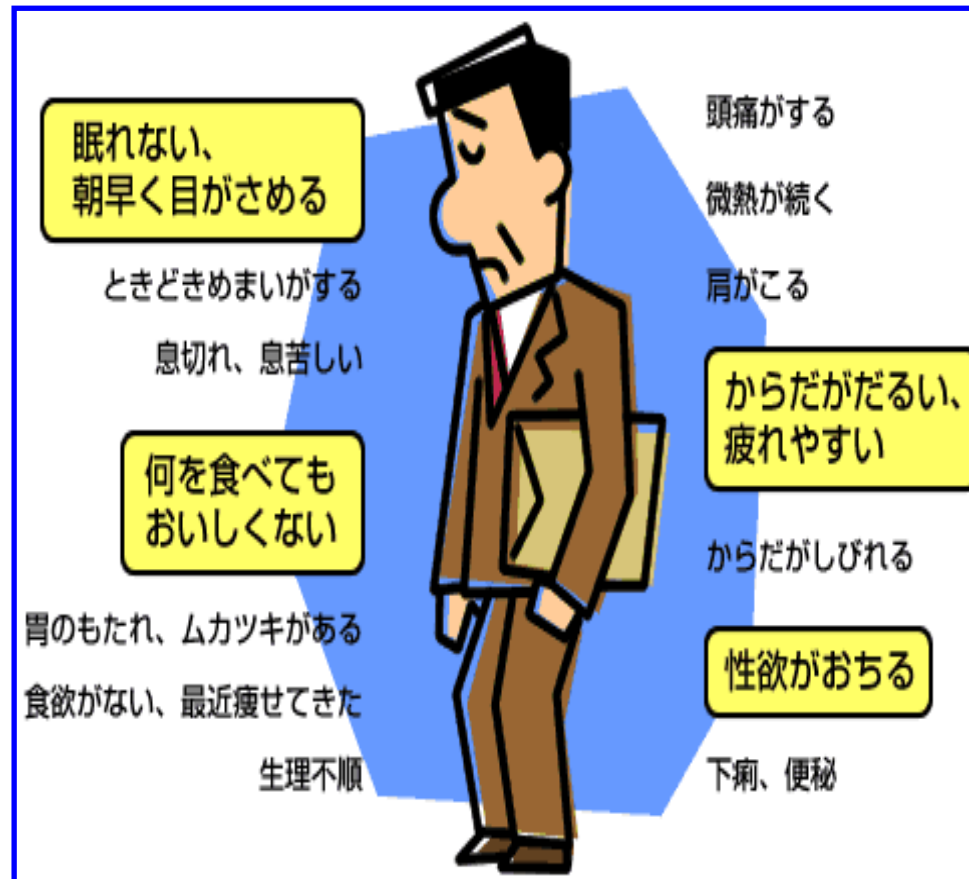
* その他の心の症状が現れることもあります。

- ・物事の判断がにぶくなる
- ・自分に自信がなくなる
- ・自分を責める
- ・ささいなことから不安に陥りやすい



【体の症状】

うつ病は、単なる心の問題（気の持ちよう）として考えられがちですが、症状は体にも現れてきます。以下のような症状が2週間以上もずっと続いているのに「理由が分からない」「病院に行っても治らない」という人はうつ病を疑ってみてください。



軽いうつ病を見逃さないで下さい！

風邪のひき始めは、「ちょっと体調がおかしい…」という程度です。うつ病もこれと同じで初期の軽い時期は心よりも体のほうがちょっとおかしい状態が続きます。これらの体の症状は、少し無理をすれば会社で仕事をしたり、日常生活を普通に行なえるため、ほとんどの人がうつ病を疑うことなく生活しています。



ここで大切なことは体の不調にもうつ病の可能性を知っておくことです。

<高齢者とうつ病について>

年をとると「思うように体が動かなくなった」「退職や子供の独立で人付き合いが減った」「同年代の友人の訃報が多くなった」などのために元気がなくなり、うつ症状を持ちやすくなります。しかし、本人も周りも「当然」と思ってしまうとうつ病と気づかないことが多いのです。



* 高齢者のうつ病の特徴

- ・抑うつ気分よりも身体症状を訴えやすい。
→「疲れやすい」「体のあちこちが痛い」など。体の病気が軽くても「もう自分はダメだ」と悲観的。
- ・認知症と区別が難しいことがある。
→「不安がって家事が出来なくなった」「日常のことを覚えていないことが多くなった」など。実は、うつ病で不安症状だったり周りのことに関心が乏しくなったために覚えていないだけということも多い。(実際に認知症である場合も40%は抑うつ症状を持ち、うつ病の治療で認知症状も改善することが多い。)

* 高齢者のうつ病の対応について

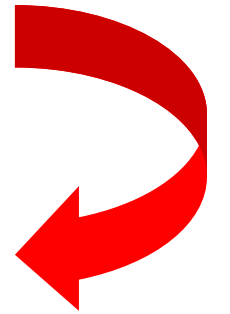
うつ病の治療のポイントは、なるべく早く、抗うつ薬などによる治療を受けることです。治療すると、数カ月から1年くらいで回復します。食べられなくなって体が弱ってきている、「死にたい」という気持ちが切迫している、などの場合には、入院治療を勧めます。周りの者は、「体が思うように動かない不安やつらさ」「身内や友達を失った寂しさ」など、ご本人の気持ちをよく理解するとともに、ゆっくり休んでもらい、長い目で見てあげることが大切です。また、ときには怒りっぽくなって周りにあたることがありますが、それだけ病気でつらいのだということを理解してあげてください。



健康だより

Vol. 41

9月号



もしかして…うつ病?! ~うつ病ってどんな病気?!~

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (271)

4. うつ病にならないためには?

本来、うつ病になる人は、自己評価が低く、何事にも頑張りすぎる傾向があります。うつ病を予防するには、次のような気持ちの持ち方や行動が大切です。

- ① 頑張り過ぎない（完全主義はやめる）
- ② 自分のミスに厳しすぎない。
自分を誉めることも必要です。
- ③ 自分自身の体調や健康にも気を配る。
- ④ たまには、自分や家族のための時間を設ける。
- ⑤ 周りの人にも、気軽に相談や手助けを求める。
- ⑥ 基本的な生活リズムが何よりも大切。
(十分な睡眠、食事、運動、休養、余暇活動など)



少し手綱を緩めて、自分で自分を認める優しさが必要!

うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気です。周囲の人は、次のような知識をもち、本人をサポートしていくことが大切です。

1. うつ病は、「治る病気」という認識
2. うつ病は、「自殺する危険性がつよい病気」という認識
3. うつ病は、「再発しやすい病気」「慢性化しやすい病気」という認識
4. 体調や生活の変化を見過ごさないようにする
5. 励ますことはせず、ゆっくり休養を促す



こんにちは！保健師です！

「自分はうつ病にはならない！」と思っている方に限って、知らないうちにうつ病になっていたりします。周りの方で一生懸命にしすぎる方はいらっしゃいませんか？何でも自分1人で抱え込まずに、相談できる環境をつくっておくことがとても大切です。悩みを打ち明けることができる人をつくっていきましょう。



3. うつ病になる理由にはどんなことがあるの？

【うつ病になりやすいタイプ】

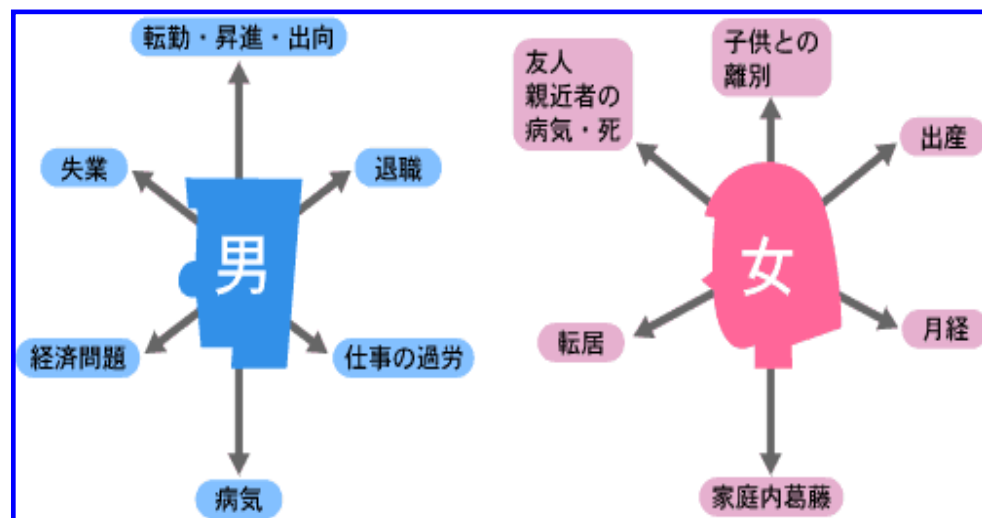
まじめで頑張り屋の人。本当は疲れていませんか？

- ・まじめ、几帳面でいつも何にでも完ぺきを目指す
- ・他人任せにできない
- ・かたくなで柔軟性に欠ける
- ・職人気質；自分の能力の範囲できちんと仕事をする
- ・他人の評価に対して過敏に反応する
- ・自己否定的な考えをする
- ・悲観的な見方をしがちである
- ・二者択一的；白か黒か、100点か0点か、すべてをいっぺんに片づけようとする
- ・自尊心が低い
- ・自分の思っていることをなかなか口に出せない



【ストレスとうつの関係】

私たちの日常生活にはさまざまなストレスが待ち構えています。「肉親の突然死」、「別居や離婚」といった悲しい出来事から、「昇進」、「出産」などといった一見喜ばしい出来事でも人によってはストレスになることもあります。そして、これらからうつ病が発症する可能性があります。しかし、うつ病になった原因がはっきりしている場合、比較的治りやすいといわれています。



ストレスとは、例えるならゴムボールに力が加えられてへこんだ状態とを考えてください。この場合、私たちの体がボールでボールに加えられた圧力を「ストレス（ストレスを引き起こす要因のこと）」、それによってボールがへこんだ状態が「ストレス状態」です。私たちの体は通常はこの「ストレスでボールがへこむ」ような状態になっても、すぐに体が反応して、このへこんだ部分の修復にとりかかります。しかし、このへこみが大きくなると、修復が困難になり、体に影響が現れてきます。