

# うつ病 (Depression)

## ◆うつ病とは

- ・ うつ病は子どもからお年寄りまで、どの年代でも、誰でも発病する非常に多い病気です。
- ・ うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。
- ・ 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにはうつ病にかかりやすいです。
- ・ うつ病は早期発見・早期治療が大切です。しかし、長く続く事もありますが、その場合は辛抱強く治療する事が大切です。

## うつ病ではこのような症状がみられます

### 《からだの症状》

眠れない(早朝に目が覚める)  
朝方調子が悪い、食欲がない  
だるい、疲れやすい、  
性欲がない、頭痛、肩こり、  
動悸、胃の不快感、めまい、  
下痢・便秘、口が渇く etc

### 《周囲からみた症状》

表情が暗い、涙もろい、  
反応が遅い、  
落ち着かない、  
飲酒量が増える etc

### 《こころの症状》

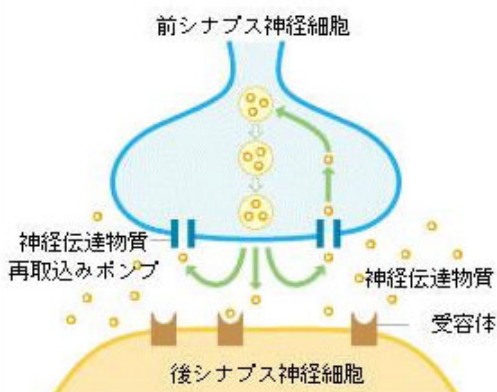
ゆううつ、悲しい、不安、  
気分が重い・沈む、イライラする、  
元気がない、集中力がない、  
好きなこともやりたくない、  
物事を悪いほうへ考える、  
生きているのもつらい etc

## ◆どうしてうつ病になるのですか？

ハッキリした原因は不明ですが、様々な原因が複雑に絡み合って、脳の働きに影響を及ぼします。

- ・ 心理的原因・・・自分にとって大切なもの(対象)を失った時(失業・定年・離婚・近親者の死 etc)
- ・ 性格的素因・・・几帳面でまじめな性格の人が過去の失敗にこだわったり、些細な失敗を悔やむ
- ・ 環境的要因・・・人間関係のトラブル、夫婦間や親子間での争い、転居、昇進 etc
- ・ 身体的要因・・・ストレスや慢性的な疲労が溜まり、身体のバランスを崩した状態が続いた時 etc
- ・ 身体の病気・・・脳梗塞、ガン、甲状腺機能低下症、ステロイド、アルコール etc

## 神経細胞間における情報の伝達



※ うつ病の時は、脳内の神経伝達物資が正常に働かなくなって、病気の状態を引き起こしていると考えられます。

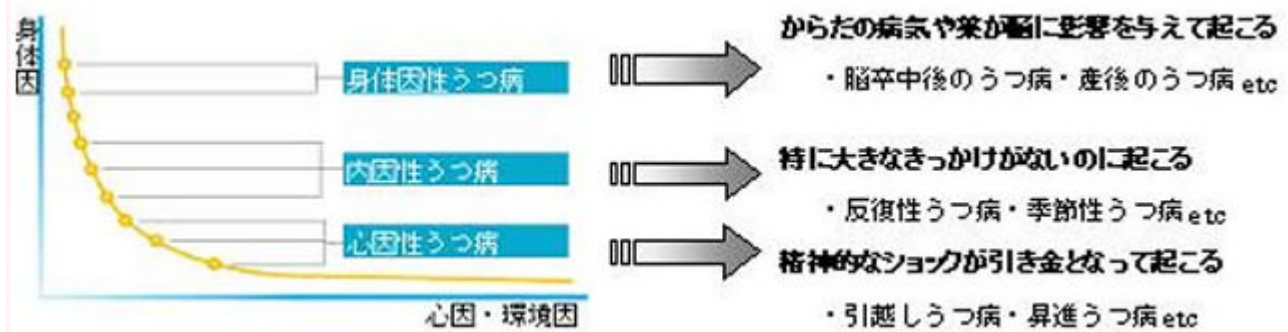
左図:(社)埼玉県精神保健福祉協会

「やさしいうつ病・うつ状態ハンドブック」より転載

## ◆うつ病の治療って何をやるのですか？

- ・ 十分な休息（仕事を離れて入院または家庭で静養）
- ・ 薬物療法（服薬）
- ・ 精神療法（カウンセリング、心理教育 etc）
- ・ その他の治療法（作業療法、リラクゼーション etc）

## ◆色々なタイプのうつ病があります



図：(社)埼玉県精神保健福祉協会事務局「やさしいうつ病・うつ状態ハンドブック」より転載

## ◆どういう時に入院するのですか？

ほとんどのうつ病は外来通院でよくなりますが、次のような場合は一時期入院することが必要です。

- ・ 自殺の危険が高い
- ・ 副作用が強くて、十分に薬が飲めない
- ・ 食欲低下や不眠などで衰弱している
- ・ 家庭環境と切り離さなければ安静できない
- ・ 症状が重い

### 《うつ病を自分でチェックしてみましょう》

- ゆうつな気分がほとんど毎日続いている
- いろいろな活動に対して興味がわかず、楽しくない
- 食欲がなく、体重が減少している（ふつう1ヶ月で2キログラム以上）
- 十分な睡眠がとれない。特に朝早くに目が覚めて眠れない
- 元気な時に比べて、動きが遅くなった。または、焦って動きまわったり、イライラする
- 最近疲れやすく、気力がない。また休息をとっても回復しない
- 自分は全く価値のない人間だと思ったり、後悔ばかりして自分を責めてしまう
- 思考力や集中力が減退し、何かを判断したり決断するのが困難である
- 生きているのがつらく、自殺について繰り返し考えるようになった
- 朝起きたときの気分がなんとなく重く、いつまでも起きられない

上記の症状のうち、4つ以上が2週間続いているときには、早めに受診しましょう。

## ◆うつ病にならないために心がけることはありますか？

- ・ 悩み事は一人で抱え込まず、誰かに相談して気持ちを整理しましょう。
- ・ 日頃の小さなストレスに対して、自分なりの解消法を持っておきましょう。  
（スポーツ、趣味、レジャーなどが有効です）
- ・ ゆとりを持って生活しましょう。体調が悪かったり、気分が沈んだりすることがあれば、早めに休養をとったり、専門家に相談しましょう。



## うつ病の薬物療法



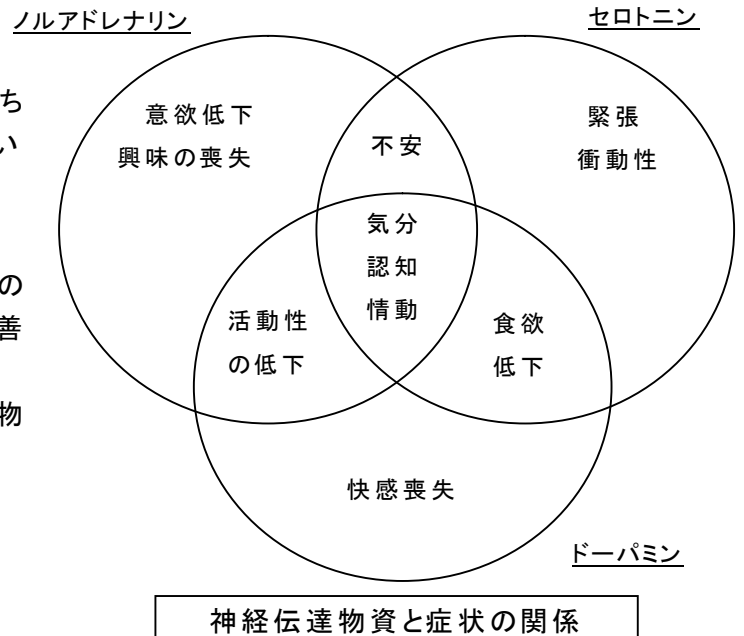
### ◆薬でうつ病が治るのはどうしてですか？

うつ病は脳内で、気分や気力に関係している信号（セロトニン、ノルアドレナリン）の伝達が上手くいかず、気分が落ち込んだり、意欲がわからないなどの症状がでてい

ると考えられています。

そのため、薬（抗うつ薬）により、脳内の信号の働きを良くすることで、それらのうつ症状が改善していくのです。

うつ病は多くの精神障害の中で、最も薬物療法が有効な疾患の一つです。



### ◆薬を飲まないと、うつ病は治らないのでしょうか？

うつ病でも、軽症なら、薬を飲まなくても、十分な休息や精神療法を受けることで症状は改善します。しかし、休息や精神療法を受けても症状が改善されない場合や、うつ症状が重い場合には、薬（抗うつ薬）を使うことで症状が改善していきます。

### ◆薬はどのくらいで効いてくるのですか？

抗うつ薬は、効果がでるまでに、2～4週間かかるといわれています。

薬を飲んで、すぐに、症状が軽くなったり、気分が改善したりするわけではなく、副作用（口の渇き、便秘、だるさ等）が先に現れることが多くあります。そのため、内服を始めてかえって悪くなったように感じてしまいますが、その期間、薬が効かないといって、内服を中止したり、あきらめたりしないでください。効果を信じて内服を続けていると、「気が付くと、うつ症状が改善している」と感じるようになります。

なお、抗うつ薬が効いてくるまでの間、不安や不眠を和らげるために、抗不安薬や睡眠薬など、即効性のある薬を併用することもあります。

## ◆薬は安全ですか？副作用にはどのようなものがありますか？

抗うつ薬の副作用として、口が渇いたり、尿が出にくくなったり、かすみ目や便秘などがみられることが多いですが、これらの副作用は不快な症状ではありますが、よほどひどくなければ危険性は低いものと言えるでしょう。

新しいタイプの抗うつ薬(SSRI・SNRI)は、上記のような副作用は少なくなっていますが、飲み始めに食欲低下や嘔き気などがみられることがあります。

ただし、アレルギー反応を起こしたり、稀に重症な副作用(不整脈・イレウス・白血球減少症)がみられることがあるので、けいれん・発疹・発熱などの症状がみられたら、すぐに連絡してください。

SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬):主な商品名(ルボックス・デプロメール・パキシル)  
SNRI(選択的セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬):主な商品名(トレドミン)

## ◆薬は、いつまで飲むのですか？ずっと飲み続けなくてははいけないでしょうか？

抗うつ薬は、飲んで快感を感じるような薬ではないので、依存になってやめられなくなることはありません。

ただし、うつの症状が改善したからといって、抗うつ薬をしばらく内服した後、突然中止すると、イライラする・眠りづらいなどの症状が出現することがありますので、止める時は主治医と相談して徐々に減量していきましょう。

抗うつ薬は、効果がでてきて症状が改善した状態を数ヶ月維持し、その後、少しずつ減量していくことが必要です。一生飲み続ける薬ではありませんが、再発を繰り返さないためにも、医師の指示のもとで、数ヶ月単位での内服が必要です。

## ◆薬を飲んでいる時に、気をつけることはありますか？

アルコールは、うつの経過を悪化させるため、禁酒をおすすめします。  
眠気のある時は、車の運転は控えましょう。

抗うつ薬の内服中の注意点をまとめると以下のようになります。

- ・ 医師の指示通りに内服する
- ・ すぐに効果がでないからといって諦めない
- ・ 症状が改善しても、しばらく内服は継続する
- ・ 自己判断で、内服を急に中止しない
- ・ 不快な症状や、からだの異変に気がいたら、医師に相談する
- ・ 禁酒をする



## うつ病治療中の療養の「コツ」



うつ病の治療には約3ヶ月～半年程度の期間が必要です。  
治療中一番大切なことは、お薬を医師と相談しながらきちんと飲むことです。  
それと同時に長い治療期間をどう過ごせばよいかという療養の「コツ」も大切になります。そこで回復の過程に合わせた療養の「コツ」をご紹介します。参考にしていただくと幸いです。



### A. 受診の結果、うつ病と診断されました。まずはお薬での治療がスタートします。 【抗うつ薬は効いてくるまで2週～4週かかるといわれています】



#### 療養の「コツ」

お薬が効いてくるまでのこの時期、一番大切なのは休息です。しっかり休息できる環境を整えましょう。

例えば・家族や職場、学校等に病気であることを伝えましょう。

治療には半年位必要であると理解してもらうことで、その後の療養生活が楽になります。

主婦の方であれば、家事を家族で分担したり、じょうずに手を抜く工夫も大切です。

この時期は、お薬を飲むことと、休むことです。

### B. お薬が徐々に効いてきて『少し楽になったかな……』 治療開始後 1～2ヶ月位 【お薬が効果を発揮するのはまだこれからです。ここでやめてはいけません】

楽になっても無理は禁物！『休息』と『服薬』が第一目標です。

この時期より病状は一進一退を繰り返しながら回復へと向かいます。

この時期から、『静』: 休息と『動』: 活動のメリハリを少し意識してみましょう。



#### 療養の「コツ」

少し楽になったこの時期は、気の向いたことを少し始めてみましょう。生活に『動き』を取り入れましょう。

・辛い日には無理をしないで、休息をとりましょう。自分がゆっくりリラックスできる空間を持ちましょう。

例えば・アロマセラピーやお香、音楽、植物、マッサージ、呼吸法、ストレッチ等様々な方法を使って、辛い時でもリラックスできる方法を探してみてください。

・調子の良い日には、疲れない程度の体を動かすことが良いでしょう。

例えば・散歩、ハイキング、ウォーキング、水泳等の軽いスポーツ、読書等。

疲れない程度にというのがポイントです。散歩がてらに喫茶店で休憩なんていうのも良いかもしれませんね。

調子の良い日には、疲れない程度に気の向いたことをやってみる時期です。



