

うつ病は こうして治す



はじめに

厚生労働省の発表によると、うつ病を含む気分障害の平成20年患者数は104万1千人で、平成17年時点での92万4千人から10万人以上増加し、初めて100万人を超えました。

WHO（世界保健機関）の報告でも、うつ病による社会全体に対する経済的損失は2030年には1位になるとされており、世界全体においても心疾患や交通事故、脳卒中よりうつ病が社会全体にもたらす損失のほうが大きくなると見られています。

一方、近年になり新しいタイプの抗うつ薬が登場し、薬物療法にも新しい局面が生まれています。また、リハビリテーションを支える事業所も少しずつ増えてきていますが、社会全体でうつ病を支援する仕組みを、今後さらに進めていく必要があります。

うつ病に限らず、あらゆる病気・障害は、何より正しい知識と周囲からの適切な支援が必要です。地域からのサポートが増え、辛い思いをしているご本人の負担が減ってその後のより良い社会参加につながるように、このパンフレットを活用して頂くことを願っております。

社会福祉法人巣立ち会
田尾有樹子

うつ病はこうして治す

目次

※気分障害（うつ病）は本文中ではききなれた“うつ病”と記述します。

- ①うつ病はだれでもかかる
ありふれた病気です p2
- ②うつ病の症状はいろいろです p3
- ③うつ病状は
うつ病でなくともあらわれます p6
- ④うつ病の原因 p7
- ⑤脳の活動には
精神伝達物質が大きくかかわっています p10
- ⑥うつ病には薬による治療が欠かせません p12
- ⑦うつ病から回復するための生活と注意 p16
- ⑧うつ病のリハビリテーション p20
- ★うつに負けない10カ条 p24
- ★うつ病のセルフチェック p28

社会福祉法人巢立ち会
ルポゼについて p29



1

うつ病はだれでもかかる ありふれた病気です

Q うつ病は多いのでしょうか。

A カゼをひかない人はほとんどいません。平均すると1年に数回はひくといわれています。うつ病はそれほどではありませんが、人が一生のうちにうつ病になる率は20%に近く、特に社会的ストレスが増加する先進国では、2025年までに4人に1人くらいがうつ病にかかるようになる、という報告があります。うつ病はそれほど一般的な病気です。

Q うつ病は治りますか。

A どんな病気でも、早期発見・早期治療が原則です。うつ病かなと思ったら、カゼでかかるつもりで、近くの専門医（精神科医）に診てもらいましょう。最近では薬物療法の進歩もあって、大半のうつ病は治るようになりました。ただし、うつ病は症状に波があり再発・再燃しやすいので、再発予防の注意も大切です。



2

うつ病の症状はいろいろです

Q うつ病になると、どんな症状があらわれますか。

A うつ病は最近、気分障害または感情障害とよばれるようになりました。うつ病になると、その名にふさわしい特有の気分の変化がおこります。次にあげてみましょう。

◎考えることが悲観的・否定的になります。

くよくよと取り越し苦労をするようになり、将来に対して悲観的な見方がふえてきます。また過去のことを「ああすればよかった、こうすればよかった」と、後悔することが多くなります。身近な出来事に対しても悲観的な見方が強くなって、「もうだめだ」とか「うまくいくはずがない」という気持ちになりがちです。

◎気分は鉛色になります。

うつ病はうつとうしく重い気分が特徴で、晴れやかな気分を忘れてしまいます。

◎楽しい、おもしろいという感じがなくなります。

テレビを見ても新聞を読んでも興味がもてず、楽しい、おもしろいという感情がなくなって、これまであった物事への関心も減ってしまいます。

◎自分を責める気持ちが強くなります。

責任が全部自分にあるように感じてしまい、自己評価が下がることもあって自分を責めるようになります。

◎自殺願望がでます。

自殺まで考えなくても、「この世から消えたい」と思う人はたくさんいます。自殺衝動はうつ病の症状の1つで、例えば肺炎の発熱のようなものです。うつが治れば、この症状は消えていきます。

Q なにもする気がなくなるのも、うつ病の症状ですか。

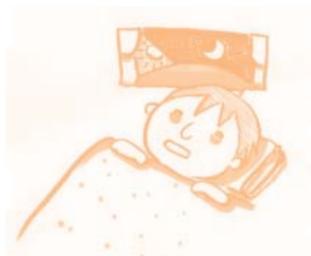
A うつ病になると、心とからだにブレーキがかかったような状態になります。ちょうどプールに入って歩くような重さが特徴で、からだが重い、疲れやすい、やる気がおこらない、おっくう、面倒といった訴えが多くなります。

また、頭の回転が遅くなった、決断ができない、集中力がなくなった、思考が堂々巡りする、アイデアが浮かばない、記憶力が低下するなどの症状もあらわれます。

Q うつ病になると、からだにも症状がでるそうですが。

A うつ病には特有の気分の変化がみられますが、それだけではありません。睡眠障害、食欲の障害、性欲の減退、頭痛などがおこったり、味覚の低下・口腔内の違和感、めまい、汗をかくななどの不定愁訴的な症状に悩まされたりすることがあります。

特に睡眠障害はよくみられる症状で、睡眠の途中で目が覚めたり、朝早くに目が覚めてしまうのが特徴です。夢も多くなり、ぐっすり眠れなくなってしまいます。睡眠がとれないとうつ病は一層悪化します。



主なうつ病のタイプ

● 大うつ病

一般的なふつうのうつ病のこと。

● 躁うつ病（双極性感情障害）

2つの極、つまり躁とうつが交互にでるので、双極性感情障害ともいいます。躁の時期とうつの時期がはっきり分かれるタイプと、軽い躁がうつの間に出現するタイプがあります。双極性感情障害は気分調整剤という薬が必要になるので、治療の方法も純粋なうつ病とはちがってきます。

● 気分変調性障害

ときに正常な気分が数時間から数週間続くことがあっても、うつ気分が大部分をしめる状態が2年以上続くようなタイプ。

● 季節性うつ病

季節の変わり目に気分が変化するうつ病。晩秋から冬にかけてうつ病になり春には回復するケースが多いが、晩春から夏にかけてうつになる人もいます。

3

うつ症状は、うつ病でなくともあらわれます

Q 憂うつな気分が続いています。うつ病でしょうか。

A 人生にストレスはつきものです。失恋や離婚、家族の死、財産を失うなど、重要なものを喪失したあとには、抑うつ反応が当然おこります。このように状況に適應できないためにおこる反応性のうつは、3週間程度で自然に回復に向かうのがふつうです。うつがあまり長く続くようなら治療が必要です。

Q うつ病でなくとも、うつ症状がでることがありますか。

A 典型的なうつ症状は大うつ病でよくみられますが、他にもうつ症状がみられる障害がいろいろあります。例えば性格神経症、パーソナリティ障害ともいわれる境界性人格障害や自己愛性人格障害では、うつ病と同じうつ症状が出現します。統合失調症でも、およそ60%がうつ症状を合併します。また、妊娠中の抑うつ（マタニティ・ブルース）や産後のうつもよくみられる症状です。



4 うつ病の原因

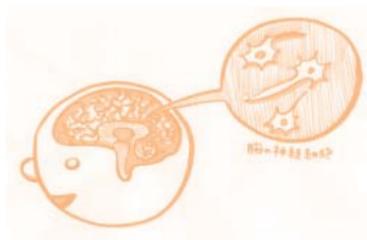
Q うつ病はどのような原因でおこるのでしょうか。

A まず体質がうつ病の発症に大きくかかわります。次に体質をもとにした性格です。いわゆるストレスも引き金になります。それからホルモンのアンバランスや、重い慢性のからだの病気も影響します。

Q うつ病になりやすい体質とはどのようなものですか。

A 体質といっても、この場合は脳の性状のことをいいます。脳は千数百億個もの神経細胞のネットワークで機能しています。精神細胞の接続部位（シナプス）では、作用機序がよく知られたものだけでも30以上の神経伝達物質が働き、神経の電気刺激（インパルス）を神経細胞から神経細胞へ伝え、さまざまな脳の働きをつくりだしています。この神経伝達物質のアンバランスがうつ病を誘発します。

神経伝達物質のアンバランスが生じる原因には、複数の遺伝子が関与しています。しかし、いわゆる遺伝病ではありません。



Q どんな性格の人がうつ病になりやすいですか。

A わたしたちの性格は、生まれつきの体質に成長の過程でのさまざまな体験が重なって形成されます。几帳面、良心的、秩序を重んじる、こだわりが強いなどの性格の人が、うつ病になりやすいといわれます。

Q よくストレスが原因といわれますが。

A たしかにストレスはうつ病を誘発する原因の1つです。しかし、ストレスのまったくない生活環境はありません。適度なストレスはむしろ、ストレスに耐える力をつけます。

しかし過度のストレスや長期にわたるストレスは有害で、いろいろな精神反応を生じます。うつ病もその1つです。心のストレス状態は目に見えにくいので、金属疲労と同じように突然ポキンと折れることがあります。猛烈社員型の人にはストレスに気がつきにくいので、注意が必要です。



Q ホルモンがうつ病に関係するのですか。

A 人のからだは神経と成長ホルモンによって調整されていて、ホルモンのアンバランスもうつ病の発症に影響します。よくみられるものに、産褥期うつ病、更年期障害、甲状腺機能異常、また治療薬として投与されたステロイド剤などで、うつ病が誘発されることがあります。

Q うつ病になりやすいからだの病気には、どのようなものがありますか。

A 脳卒中、脳挫傷、脳腫瘍、老年痴呆などの脳自体の病気だけでなく、他のからだの病気でもうつ病が誘発されます。例えばガンでは50%、慢性疲労症候群では75%もうつ病が併発します。これを見逃すとご本人の苦しみは何倍にもなり、ときに自殺にもつながりますので、からだの病気のと きも精神面への配慮が必要です。

Q うつ病の原因は複雑なのですか。

A 今まで述べた要因の程度は人によってさまざまです。それらが複雑に重なりあって、うつ病が発症します。逆に、原因のいくつかを取り除けば、うつ病は水面下に沈み、うつ病の症状はなくなります。

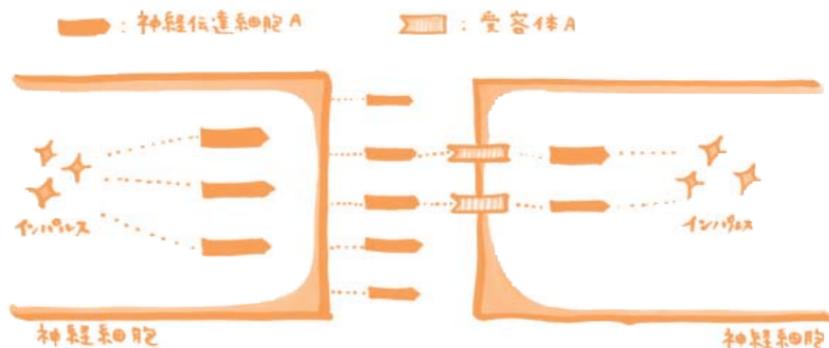
5

脳の活動には神経伝達物質が 大きくかかわっています

Q 神経伝達物質とはなんですか。

A 神経細胞内で合成されるタンパク分子の一種で、脳の活動を支える重要な役目を担っています。30以上の神経伝達物質の機能が知られており、最終的には数百ないし数千あるのではないかと推測されています。

神経伝達物質は、特に神経細胞の接続部位（シナプス）を介して電気刺激（インパルス）を神経細胞から神経細胞へ伝え、脳の活動をコントロールしています。つまり、ある神経細胞内のインパルスが神経伝達物質によって化学的刺激になり、選択的受容体を通して次の神経細胞に伝わり、そこで神経伝達物質に変わり次々にインパルスが伝達されていきます。しかもこの回路は複数あって、刺激の伝達にわずかでも混乱が生じ脳自身で調整できなくなると、病気の精神的症状としてあらわれます。



Q 神経伝達物質にはどんなものがありますか。

A 何百、何千もの神経伝達物質のうち、解明されているのは、そのごく一部です。現在わかっている数十のうち主としてうつ病に関係する重要なものは、セロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンと、考えられています。この3つの神経伝達物質は、相互に影響しつつ作用しています。

セロトニン

4つの主なサブタイプと、少なくとも5つの経路があります。それぞれ、認知機能、強迫性障害治療薬の作用、パニック、記憶、不安などの情動の調整、摂食行動や食欲、性功能に関与するほか、脳幹の中樞を介し睡眠-覚醒サイクルを調整するといわれています。

ノルアドレナリン

多くの受容体があり、脳幹の青斑核に集中しています。ノルアドレナリンが欠乏すると、注意力の低下、集中困難、情報処理速度の障害、抑うつ気分、精神運動抑制、倦怠感などを生じるといわれています。

ドーパミン

5種類のサブタイプがあり、パーキンソン病や統合失調症の治療に関係しています。また4つのドーパミン経路があり、それぞれ運動のコントロール、快感や幻覚・妄想、精神病の陽性症状・陰性症状、抗精神病薬の知的面での副作用、プロラクチン分泌のコントロールに関与するといわれています。

6

うつ病には薬による治療が
欠かせません

Q うつ病の薬を処方されました。薬を飲むのは気がすまないのですが。

A 前に説明したように、うつ病には、脳内の精神伝達物質のアンバランス（変調）が大きくかかわっています。これらの神経伝達物質のアンバランスを調整するには、薬物で行わなければなりません。うつ病の治療は薬物治療が基本です。決められた薬剤をきちんと服用してください。

Q うつ病の薬にはどのようなものがありますか。

A うつ病の直接的治療薬としては、次のようなものがあります。

- ◎**第一世代の抗うつ薬**…（三環系）イミプラミン、アミトリプチリン、クロミプラミンなど。
- ◎**第二世代の抗うつ薬**…アモキサピン、ドスレピン、マプロチリン、（四環系）ではミアンセリン、セチプチリンなど。
- ◎**第三世代の抗うつ薬**…選択的セロトニン再取り組み阻害薬（SSRI）としてフルボキサミン、パロキセチンがあります。
- ◎**第四世代の抗うつ薬**…選択的セロトニン・ノルアドレナリン再取り組み阻害薬（SNRI）としてのミルナシプランと、ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬（NaSSA）としてのミルタザピンが使用されています。それ以外にスルピリド、リチウムなども使用されます。

その他うつ病にみられる不安、焦燥、自律神経症状などには、ベンゾジアゼピン系の抗不安薬と一緒に使われます。多く合併する不眠に対しては、睡眠薬（多くは抗不安薬と同じ種類）が用いられます。

Q うつ病の副作用にはどんな副作用がありますか。

A 三環系抗うつ薬には、尿がでにくくなる、口が渇く、便秘、立ちくらみ、心臓の刺激伝達障害、手足のふるえなどの副作用がみられます。また、鎮静作用により精神運動機能が抑制されるので、自動車の運転や高所などでの危険な作業などはしてはいけません。緑内障や前立腺肥大症などで治療中の方は、必ず精神科の主治医にそのことを話してください。

四環系抗うつ薬の副作用は、三環系とほぼ同様と考えてよいのですが、一般に出方は弱いようです。

第三世代の抗うつ薬としてのSSRIは、三環系抗うつ薬のような副作用はなく、長期間の使用や、お年寄りや、からだの病気がある人にも使いやすい薬ですが、服用初期は吐き気、悪心、下痢、不眠、興奮などがでやすいようです。精神運動機能の抑制などは極めて少ないようですが、他の薬との併用が難しい欠点もあります。副作用のない薬などありません。なにか変わったことが生じたら、必ず主治医に相談してください。

Q 薬はいつまで飲んだらよいですか。

A 抗うつ薬は一般に長期に服用しなければなりません。服用期間については個人差があるので、いつまでというのは難しい問題です。症状が改善するのは3ヵ月から6ヵ月といわれていますが、難治性（治りにくい）、遷延（長びく）、頻回再発（何度も再発する）タイプなどでは、さらに長年にわたって服薬する必要があります。服薬の中止は主治医の指示に従って決め、勝手に服薬を中

止しないでください！

薬の量や服用期間にもよりますが、抗うつ薬を急にやめると心身ともに不快な症状に悩まされることがあります。

Q アルコールを飲んだりタバコを吸ってもよいのでしょうか。

A 抗うつ薬を服用中にアルコールを飲むと、薬剤の中枢神経系抑制作用が強められて、好ましくない症状が生じます。特に抗不安薬や睡眠薬などを一緒に服薬している場合は、危険な状態におちいることがありますので、アルコールを飲んではいけません。

抑うつ気分を吹き飛ばそうとしてアルコールにたよる人が多いようですが、軽うつ状態→アルコール依存→二次性うつ病というコースはよく知られる経過です。また双極性感情障害（躁うつ病）とアルコール依存との関係もよく指摘されます。日頃から飲酒癖をつくらないようにすることは、心身を健康に維持するために大切です。

ではタバコはどうかといえば、うつ病との関係は現在検討中といえます。うつ状態で禁煙すると、うつが悪化するという報告がある一方、ヘビースモーカーは重症のうつになりやすいという報告もあります。タバコと抗うつ薬との相互関係もまだ明らかではありません。しかし、タバコはからだには「百害あって一利なし」です。喫煙はほどほどにしてください。



Q 妊娠中や授乳中の服薬はどうしたらよいでしょうか。

A 服薬中には妊娠しないように気をつけましょう。万一服薬中に妊娠した場合、三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬で胎児に異常があらわれるという報告は特にありません。妊娠中の服薬については、精神科の主治医及び産婦人科医とよく相談してください。

出産後のうつ病はしばしば悪化します。授乳中に服薬すると、抗うつ薬は母乳に移行し、赤ちゃんのからだに蓄積する可能性がありますので、人工栄養をおすすめします。出産後のうつ病では、お母さんの負担を軽くする意味からも人工栄養がよいでしょう。

Q カゼ薬やお医者さんからだされた薬は飲んでよいでしょうか。

A 薬の併用（いろいろな薬を同時に服用すること）は非常に難しい問題で、ときに取り返しのつかない事態が生じることもあります。一口にカゼ薬といっても非常に多くの種類があり、うつ病の薬との併用について、このような冊子では十分説明することはとてもできません。

これは当然の心得ですが、現在他の病気で治療を受けている場合は、必ず精神科の主治医に相談して一緒に服用してよいか確認してください。また、同じような症状だからといって他人の薬をもらったり、逆に自分の薬をあげたりする人がいますが、このようなことは絶対にしないでください。

7

うつ病から回復するための生活と注意

Q うつ病が治るにはどのくらいかかりますか。

A うつ病にもいろいろなタイプがあります。恋愛の悩みや受験の失敗などでうつになった場合は、一度診察を受け、専門医に話をきいてもらっただけで改善する場合があります。一般的には、悩みが長ければ長いほどうつが治るのに時間がかかる、ということがいえるでしょう。以前とちがい、現在はうつ薬も副作用が少なく、ある一定の期間服用すれば効果があらわれ、薬物依存の心配もありません。自分が「うつ」と思ったら、早く専門医に診てもらうことが大切です。

抗うつ薬は、ふつう2週間から4週間で効果がはじめ、平均して3ヵ月から6ヵ月で症状が改善します。再発を防止するために、人によってはその後数ヵ月、少量の薬を服用することが必要な場合もあります。何度も再発をくり返すと慢性うつ病に移行しやすく、その場合は長期間薬を服用する必要があります。

Q なにもする気になりません。毎日の生活では、どのようなことに注意したらよいのでしょうか。

A うつ病を早く治すには、医師にすべてを任せないで、できることは自分で工夫しましょう。患者さんに工夫してほしいことを次にあげてみます。

ご本人に工夫してほしいこと

- ◎この病気は体内時計の乱れが背景にあります。また、睡眠のリズムの乱れもありますので、夜は12時前にフトンに入って眠るように心がけてください。もし眠れなかったら、睡眠薬の力を借りてください。医師と相談しながらの服薬は安全です。
- ◎ご家族の方は、朝はできるだけ、いつも通りの時間に起こしてください。起きられなくとも、朝の分の薬を服用してからまた眠るように仕向けてください。そして10時には起こしてください（空腹時に服薬しても、胃に障害はありません）。
- ◎午前中は気分が悪いことが多いので、午後から活動をはじめ、自分の好きなことをしてください。そして、気分が良ければ、できるだけ30分以上の散歩をしてください。
- ◎音や光の刺激に弱くなっているので、音楽は静かな曲を選び、映像も刺激の強いものは避けてください。友人や親戚からの電話にも、家族などに代わりにでてもらうほうがよいでしょう。家族とのいさかいは避けるようにしてください。
- ◎“日没現象”といって、夕方4時ごろ急に悲しく涙もろくなり、死にたくなることがあります。そのときは、あらかじめ主治医に相談して用意しておいた抗うつ薬を服用して、1時間くらい我慢すれば回復します。

※病態、病状、病気の時期により、治療や日常生活の工夫はさまざまなので、主治医とよく相談してください。

Q 主治医から入院をすすめられました。入院はどうしても必要ですか。

A 精神科や精神病院の入院には、内科や外科の病院で入院する場合とはちがって抵抗感があるようです。無理に治療を受けさせるとか、外出も電話もできない不自由な環境におかれるとかを想像しがちなのですが、うつ病の入院の場合、そういう心配はありません。医師が「入院した方がよい」と判断し、ご本人がそれに同意して入院するというケースがほとんどです。

たいていは、数週間から数ヶ月で退院できますし、電話をしたり手紙をだしたりすることも自由です。強い痛みや苦痛をとまなう治療をすることもありませんので、余計な心配をせずに医師の判断に従いましょう。

Q 入院が必要になるのは、どのような場合ですか。

A 医師は次のようなときに、入院が必要と判断します。

- ① **自殺のおそれがあるとき**…うつ病では将来を悲観する気分がよくあらわれますが、実際に自殺の行動を起こすようなときは、入院が必要になる場合があります。
- ② **焦燥感が強いとき**…抑うつ気分よりもイライラが強く、環境を調整する必要があるとき。
- ③ **休息が必要なとき**…食欲がなく、体が衰弱してしまったときなど。
- ④ **長期間治療しても症状が改善しないとき**…数ヶ月治療しても症状がまったく改善されない場合、入院治療でよくなる場合があります。

Q 家族はなにをしたらよいでしょうか。

A ご本人を早く回復させ、苦悩から救いだすために、家族はうつ病についての知識を得て、主治医に協力してください。

ご本人は言葉に敏感になっているので、決して叱ってはいけません。死に追いやることになるかもしれません。ひたすら「だいじょうぶ」と、くり返してください。人生の重大な決定（退職、離婚、退学、引っ越しなど）は、先にのぼしてください。発病当初の気晴らし旅行は有害です。かえって病気を悪化させます。

主治医から投薬された薬剤は、状態によっては家族が管理した方がよいでしょう。必ず治る病気ですので、家族の皆さんは早く治るように協力してください。



8

うつ病のリハビリテーション

Q 薬による治療のほかに、何か回復の助けになることはありませんか。

A 他の多くの病気と同じように、うつ病についてもリハビリテーションをすることで、回復を促進することができます。

近年、うつ病などの精神疾患で仕事を休む社員が多くの職場で増加し、しかも30代の働き盛りの年代で最も増加していると言われていています。職場内でうつ病で仕事を休む社員が増えるとともに、いったんは復職しても再休職する社員も多くみられるようになり、社会全体としてのメンタルヘルス対策が必要であると言われるようになってきました。

そこで、うつ病や不安障害に対してのリハビリテーションが注目されています。休職中の社員を職場へ復帰（リワーク）させるためのリハビリテーションとしては、1997年にNTT東日本関東病院が作業療法の枠組みで始めた職場復帰支援プログラムを先駆けとして、各地の医療機関などに様々な形で広がっています。

Q うつ病からだいぶ回復してきたように思います。会社に戻りたいのですが、まだ不安もあります。リハビリテーションはどのように進めればいいでしょうか。

A うつ病の回復のペースは人によって異なります。リハビリテーションについても、それぞれの目標やゴールは異なります。一般的に仕事をしたい、職場に戻りたいと考えたときのリハビリテーションは、次の3段階で考えることができます。

①休養と薬物療法の時期

まずは体を休めることが大切です。薬物治療も大事です。

②規則正しい生活に戻していく時期

就寝・起床時間を徐々に一定に戻していきます。日中に散歩などの軽い運動をしたり、図書館で本を読んだりすることも有効です。

③復職支援プログラム（リワーク）の利用

生活リズムが整い、意欲も出てきたところで、復職支援プログラムの利用を考えてみます。より職場に近い環境に毎日身をおくことで、復職に備えることができます。



Q 復職支援プログラムでは、どんなことをしているのですか。

A 復職支援プログラムの内容は、実施している場所それぞれによって詳細は異なっていますが、おおむね次のようなことを行なっています。

オフィスワーク（パソコン作業や新聞の要約、文書作成など、職場で必要とされる能力を高めていく）

セルフケア（うつ病の心理教育やストレスの対処方法などを学び、復職後の病気の再発を防ぐ）

グループワーク（ディスカッションや発表などを通じて、コミュニケーションの力をつける）

認知行動療法（自分の考え方の偏りに気づき、行動を変えていくための療法）

その他、場所によってはヨガや卓球といった軽スポーツや、パズルやコラージュ等のレクリエーション的なプログラムを行なっているところもあります。



Q 復職支援のプログラムに参加してみたいのですが、どこでやっているのでしょうか。

A パソコンのホームページなどで調べることができます。

①復職支援のプログラムを実施している医療機関については「うつ病リワーク研究会」のサイトから調べることができます。

うつ病リワーク研究会 <http://www.utsu-rework.org/>

②行政などの公的機関でも実施していることもあります。

全国に設置されている地域障害者職業センターでは、精神障害者の職場復帰支援の一環としてうつ病の復職支援を実施しています。近隣のセンターの所在地は、以下のページで調べられます。

<http://www.jeed.or.jp/jeed/location/loc01.html#03>

また、全国の精神保健福祉センターでも、同様の取り組みを行っています。例えば東京都では、中部総合精神保健福祉センターで「うつ病リターンワークコース」を実施しています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/index.html>

③その他、社会福祉法人やNPO法人が実施している場所もありますので、お住まいの市区町村や保健所などの窓口に見つけてもよいでしょう。

なお、それぞれの対象者（会社に所属していることが参加の条件というところもあります）や申し込み方法、場所によっては利用料がかかるなど、詳細が異なりますので、実際の利用については各所に問い合わせるなどして、充分にご確認下さい。

うつに負けない10カ条

1 「薬、とくに抗うつ薬を服用しましょう」

精神伝達物質の作用にもとづいて、さまざまな薬が開発されています。薬に抵抗のある人がよくいますが、正しく用いれば、最近の薬は心配いりません。

2 「精神療法、(精神科) カウンセリングを受けましょう」

本人の精神的エネルギーが低下していると、周囲を正しくみられなくなり、視野が狭くなって、ひとりで深刻に考えてしまいがちです。第三者の立場から事態を客観的に見直すことによって、適切な指導をしてもらうことが大切です。

3 「気分転換をはかりましょう」

閉塞的な気分に含まれたようなときは、趣味、スポーツ、状態によっては旅行など好きなことをすると気分が変わり、事態が変わってみえてきます。また、ふだんから気分転換を心がければ、うつの予防にもなります。たとえば一日の疲労をとるために、好きな入浴剤を入れて、ぬるめのお湯に30分くらい浸かるなどの工夫をしてみましょう。



4 「生活のリズムの改善をはかりましょう」

うつ状態のなかには、よく昼と夜が逆転した生活を送っている方がいます。自律神経は、昼間は交感神経が活発に働き、夜間は副交感神経の働きが強くなります。昼と夜が逆転していると、この交感神経と副交感神経の働きが逆になり、当然、体調が悪くなります。

朝日を30分くらい浴びて、できれば散歩したり軽い体操などをしてみましょう。交感神経が刺激され気分がスッキリして、生活リズムが改善されます。

5 「良質な睡眠をとりましょう」

夜はぐっすり眠るよう心がけましょう。ときには、少量の睡眠薬を用いてもよいでしょう。成人では一晩7～8時間程度の睡眠が必要です。

睡眠不足のときには昼寝もよいですが、30分程度で十分です。せいぜい1時間半が限度で、それ以上寝ると夜眠れなくなります。マイクロスリープといって、ごく短時間の居眠りも効果があります。

6 「食欲低下、性欲減退にはこだわらなくてもよいでしょう」

食事は、気ままにとつてよいでしょう。砂をかむようだ、義務的に食べている、などの訴えがしばしばありますが、うつ状態が改善するとともに食欲も自然に回復します。性欲も同じです。

7 「認知行動療法が効果がある場合もあります」

もうひとつ回復が不十分で、なかなか職場復帰できない人がいます。長い闘病生活が生活習慣病的にマイナスに作用している場合です。自分の職場や職場の人間関係に過度の不安を抱いて、それでいて焦っています。このような場合に、ときに認知行動療法を行ないます。

職場の環境や職種がイヤでも、生活があるのですぐに辞めるわけにもいきません。また、家族から逃げ出すこともできません。そういうときには、自分自身の見方を変えてみることです。それには自分の心を映す鏡が必要になります。その役目をはたすのが精神科医やカウンセラーです。

自分の生活環境や人間関係を見直すこと（認知療法）で気分も楽になります。そこから自分でできる範囲の生活スケジュールを立て、行動し、達成感を満足させます（行動療法）。この2つを組み合わせるのが認知行動療法です。社会への義理より、自分自身や生活の方が大事だと思ってください。

8 「性格とのからみも考えましょう」

もともと性格の弱い人がいます。そのような人がうつ状態になると、そこからなかなか抜けだせません。一般的に薬の効果もよくありません。そのようなときは、少しトレーニング的な指導が必要になることもあります。

9 「人生観をかきかえてみましょう」

過去に躁病相や軽躁病相のあった人で、現状はあまり悪くないのに、完全ではないと不満を訴える人がいます。そんな方は、何事も80%でよいと思ってください。とくに中年以降に発病した場合は、病気をしているうちに歳をとって体力も気力も低下するので、若いときと同じにはなりません。出世や蓄財にこだわらず、背伸びをしないことです。あるがままの自分に満足することをおぼえましょう。

10 「からだの病気やからだの自覚症状が、うつ病によるものではないか注意しましょう」

からだのトラブルを訴えて、いろいろの診療科をまわっても効果が上がらない場合は、うつ病を疑って一度精神科医に相談してみてください。仮面うつ病かもしれません。またからだの病気が長びいたり、重傷だったりする場合にもうつ病はつきまといやすいので注意してください。



うつ病セルフチェック

質問項目	無い (0点)	時々 (1点)	しばしば (2点)	いつも (3点)
1. 気分が沈んで憂うつだ				
2. 朝、気分が悪い				
3. 些細なことで泣きたくなる				
4. 夜、眠れない				
5. 食欲がない(やせてきた)				
6. 物事を決断できない				
7. 便秘や下痢				
8. 疲れやすい				
9. イライラして、怒りっぽい				
10. 仕事(勉強)に集中できない				
11. 落ち着かない				
12. 動悸、めまい、頭痛、頭重				
13. 将来に希望がない				
14. 他人とうまくいかない				
15. 自分は役に立っていないと思う				
16. 外出したくない				
17. 他人が自分をバカにしていると思う				
18. 死にたいと思う				
19. 死のうと試みたことがある				

19点以下

抑うつ傾向はあまりない

20～29点

軽い抑うつ傾向

30～39点

中位の抑うつ傾向

40～49点

うつ病の可能性大

50点以上

早期の治療が必要

社会福祉法人巣立ち会 ルポゼについて

社会福祉法人巣立ち会は、精神障害者の地域生活支援を目的として、1992年に東京都三鷹市で活動を始めた団体です。

巣立ち会では2009年の春から、新しくうつ病復職支援施設「ルポゼ」を、東京都調布市で始めています。障害者自立支援法に基づく障害福祉サービス事業所として、復職支援のプログラムを実施しています。

Reposeとは、休息や静けさ、平穏、のどかさのことです。同じ病気の仲間と助け合いながら、復職などその人の希望・目的に合わせた支援をしていくことを目指しています。

復職支援を実施しているところの多くは、年齢制限があったり、在職中の方のみを対象としていたりと、対象者に制限があります。また参加したくても定員待ちであったり、プログラムの開始月が決まっていた次のクールまで待たなければいけないこともあります。

ルポゼでは、なるべくそのようなことが起こらないように、受け入れにできる限り制限を加えないでいきたいと考えて、運営しています。



● ルポゼのプログラム (例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	コラージュ 描画など	パソコン 作業	散歩・外出	グループ ワーク	SST/ WRAP
午後	ヨガ・ 動作法など	個人 ワーク	心理教育・ ディスカッ ション	軽スポーツ・ 料理など	認知行動療法 プレゼンテ ーション

- *午前 9:00~12:00 午後 13:00~15:30
- *通所開始時に、お一人お一人に合わせた計画を立てます。
- *ご本人の希望により、プログラムを選ぶことができます。
- *スキルアップのために勉強される方は、専用スペースで各自進めて頂きます。
- *担当スタッフとの面談を随時行います。
- *SST (社会技能訓練) WRAP (元気回復行動プラン)

● ルポゼでは、随時利用見学を受け付けております。

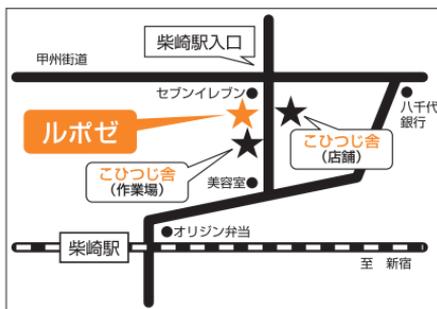
まずは、お気軽にお電話などでご相談下さい。

社会福祉法人巣立ち会 こひつじ舎 ルポゼ

〒182-0007

東京都調布市菊野台1-19-5-102

TEL & FAX 042-488-4436 (電話受付時間：平日9時~17時)



ホームページ

<http://sudachikai.eco.to/>

E-Mail

repose@sudachikai.eco.to

(京王線柴崎駅北口から徒歩3分)

精神科の医師は心の病気の専門家です
心の調子が悪いなと思ったら
ためらわずに
精神科や心療内科を受診しましょう
心の病気も早期発見・早期治療が大切です

編集委員

松下 昌雄
市橋 秀夫
石山 淳一
大塚 明彦
浅川 雅晴

うつ病は こうして治す

-
- ◆発行者／日本外来臨床精神医学会
社会福祉法人 巣立ち会
 - ◆発行所／創造印刷
東京都調布市菊野台1-24-41
TEL.042-485-4466

2010年1月発行

無断転載・複写ヲ禁ズ



平成21年度東京都地域の拠点機能支援事業