

新年度が始まり、環境の変化によって引き起こされる心身の不調を5月病や6月病といいます。疲れやストレスから一時的に心身に不調を感じることは誰にでもあります。こうした不調が長引くと、うつ病に移行してしまう可能性もあります。早めに対処し、うつ病に移行しないように注意しましょう。

●うつ病とは

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。

日本では、100人に3~7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。うつ病は決して珍しくはない身近な疾患なのです。

●うつ病の症状



自分で感じる症状

- 抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

こうした症状が2週間以上続く場合はうつ病の可能性ががあります。

周りからみて分かる症状

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

体に出る症状

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 性欲がない
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- 胃の不快感
- 便秘がち
- めまい
- 口が渇く

うつ病と類似した症状のある疾患も多くありますので、セルフチェックの結果のみで正確に診断することはできません。抑うつ状態の要因には様々な可能性が考えられ、それに応じて治療法も異なります。そのため、診断の際には抑うつ状態を引き起こしているのが他の疾患によるものではないかなど、慎重に診断されます。また、抑うつ状態をきっかけに他の疾患がわかるケースもあります。そのため、うつ病の傾向があると思った場合は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

●うつ病の原因

うつ病を引き起こす原因はひとつではありません。生活の中で起こるさまざまな要因が複雑に結びついて発症してしまうのです。



脳の中では神経細胞から神経細胞へさまざまな情報が伝達されます。その伝達を担うのが「神経伝達物質」というものです。なかでも「セロトニン」や「ノルアドレナリン」といわれるものは、人の感情に関する情報を伝達する物質であることが分かっています。さまざまな要因によって、これらの物質の機能が低下し、情報の伝達がうまくいかなくなり、うつ病の状態が起きていると考えられています。

●うつ病の治療

「休養」、「薬物療法」、「精神療法・カウンセリング」という大きな3つの柱があります。

◆ 休養

うつ病の治療において、しっかり休養をとることが大切です。仕事を軽減する、残業をしないというレベルから、仕事を休んで療養するというレベルまで、症状にあわせて必要な休養をとりましょう。

◆ 薬物療法

脳の機能的な不調を改善し、症状を軽減するために「抗うつ薬」という種類の薬を用いた薬物療法が行われます。効果が出るにはおおむね2週間ほどかかるため、主治医の指示に沿って一定期間継続することが大切です。

◆ 精神療法・カウンセリング

自身の思考パターン・行動パターンを見直すことがうつ病の再発防止につながります。「認知行動療法」、「森田療法」、「内観療法」などさまざまな治療法がありますが、共通している点はお自身の中に持つ「生きる力」を見出す点です。重要なこととして、精神療法・カウンセリングは心の専門家が一方的に行うものではなく、患者さんが専門家とともに考えていくという自主性が必須となります。

うつ病は早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、抑うつ状態を感じたら、無理せず早めに専門機関に相談しましょう。また、うつ病の治療法は、一人ひとり違います。うつ病にはいろいろあって、治療法もひとつではないことを知っておくことが大切です。