

品川心療内科

うつ病について 勉強しましょう

途中停止しながら読んでみてください

うつ病・勉強会・#2

あなたの症状をチェックしましょう

こんな症状が続いていませんか？

- 憂うつ、気分が重い
- 食欲がない
- 疲れていても眠れない、一日中眠い
- 体がだるい
- 胃がむかつく、もたれる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 肩がこる、頭痛がする
- イライラする、落ち着かない



このような症状(抑うつ状態)がほとんど毎日、2週間以上続く場合はうつ病が疑われます。

そのほか、こんな症状はありませんでしたか？

- 短い睡眠時間でも疲れしない
- 次々にアイデアが浮かぶ
- 元気すぎる、やる気が出すぎる
- 普段よりおしゃべりになる
- 自分が偉大な人間だと感じる
- お金の使い方がはげしくなり、高い買い物をしてしまう



うつ病は多様です。いろいろな病気が混じっている場合もあります。とくに、このような症状が“うつ状態”になる前にみられた場合は、双極性障害(旧躁うつ病)の可能性があります。双極性障害とうつ病では治療内容が異なります。診察時に詳しい症状を伝えましょう。

うつ病と呼ぶとき、

(1) 現実把握が保たれている場合と
(2) 現実把握が保たれていない場合を
区別して考えてみます。

(1) としては、悲哀反応の延長と考えられますが、たとえば昇進してうれしいはずのときや引っ越ししてうれしいはずのときもうつ病が発生します。これは、「頑張りすぎのとき」とまとめられます。

(2) はたとえば、預金通帳に500万円あるのに、自分は貧乏になったから買い物してはいけないと思っているような場合です。これが精神病性のうつ病です。

あなたの症状をチェックしましょう

こんな症状が続いていませんか？

- 憂うつ、気分が重い
- 食欲がない
- 疲れていても眠れない、一日中眠い
- 体がだるい
- 胃がむかつく、もたれる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 肩がこる、頭痛がする
- イライラする、落ち着かない



このような症状（抑うつ状態）がほとんど毎日、2週間以上続く場合はうつ病が疑われます。

そのほか、こんな症状はありませんでしたか？

- 短い睡眠時間でも疲れしない
- 次々にアイデアが浮かぶ
- 元気すぎる、やる気が出すぎる
- 普段よりおしゃべりになる
- 自分が偉大な人間だと感じる
- お金の使い方がはげしくなり、高い買い物をしてしまう



うつ病は多様です。いろいろな病気が混じっている場合もあります。とくに、このような症状が“うつ状態”になる前にみられた場合は、双極性障害（旧躁うつ病）の可能性もあります。双極性障害とうつ病では治療内容が異なります。診察時に詳しい症状を伝えましょう。

（1）頑張った後のうつ病・うつ状態

脳神経細胞が頑張りがすぎて、一部ダウンしてしまった状態と考えられます。たとえばマラソン選手やプロ野球の投手は、頑張った後で筋肉細胞の回復の時間を取らなければなりません。投手であれば、連投は肩を壊す原因となります。神経細胞も筋肉と同じです。頑張った後には回復のための時間が必要です。人間はつらいことがあれば頑張ります。昇進すれば頑張ります。引っ越しすれば頑張ります。そして一段落したあたりで限界が来て、回復のための休息が必要となります。これが頑張った後の疲弊性のうつ病です。子供は回復が早いので、一晩寝ている間に回復します。大人になればそうはいきません。

うつ状態というと、植物がしおれているイメージで、イライラするとか怒りっぽいときにはうつ状態・うつ病ではないかということに考えが及ばないかもしれません。しかし、怒りやイライラを抑制的にコントロールしている上位中枢が、頑張った後で休息が必要な状態となると、下位機能である怒りやイライラが出てしまいます。このあたりは注意が必要かもしれません。

あなたの症状をチェックしましょう

こんな症状が続いていませんか？

- 憂うつ、気分が重い
- 食欲がない
- 疲れていても眠れない、一日中眠い
- 体がだるい
- 胃がむかつく、もたれる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 肩がこる、頭痛がする
- イライラする、落ち着かない



このような症状（抑うつ状態）がほとんど毎日、2週間以上続く場合はうつ病が疑われます。

そのほか、こんな症状はありませんでしたか？

- 短い睡眠時間でも疲れしない
- 次々にアイデアが浮かぶ
- 元気すぎる、やる気が出すぎる
- 普段よりおしゃべりになる
- 自分が偉大な人間だと感じる
- お金の使い方がはげしくなり、高い買い物をしてしまう



うつ病は多様です。いろいろな病気が混じっている場合もあります。とくに、このような症状が“うつ状態”になる前にみられた場合は、双極性障害（旧躁うつ病）の可能性もあります。双極性障害とうつ病では治療内容が異なります。診察時に詳しい症状を伝えましょう。

うつ状態・うつ病が、双極性障害の一部である可能性があります。

それまで躁状態の時期がなかったか、遺伝歴はどうか、性格傾向はどうか、などを手掛かりにします。

躁うつ病の薬の治験の際に、うつ病と双極性障害を見分ける効率の良い方法はないかを私も参加して検討しましたが、統計的に有意な項目は見つかりませんでした。したがって、多方面からの総合的検討が必要となります。

また、うつ状態・うつ病は、統合失調症の陽性症状が終わったあたりにもよく見られます。これは統合失調症の症状により脳神経細胞が頑張りすぎて、そのあとにうつ病・うつ状態を呈するものです。

さらに、統合失調感情障害は統合失調症と気分障害の両方の症状が出現する病気のことです。これも鑑別する必要があります。

性格障害の場合にも反応性のうつ病・うつ状態はよく見られます。

あなたの症状をチェックしましょう

こんな症状が続いていませんか？

- 憂うつ、気分が重い
- 食欲がない
- 疲れていても眠れない、一日中眠い
- 体がだるい
- 胃がむかつく、もたれる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 肩がこる、頭痛がする
- イライラする、落ち着かない



このような症状（抑うつ状態）がほとんど毎日、2週間以上続く場合はうつ病が疑われます。

そのほか、こんな症状はありませんでしたか？

- 短い睡眠時間でも疲れしない
- 次々にアイデアが浮かぶ
- 元気すぎる、やる気が出すぎる
- 普段よりおしゃべりになる
- 自分が偉大な人間だと感じる
- お金の使い方がはげしくなり、高い買い物をしてしまう



うつ病は多様です。いろいろな病気が混じっている場合もあります。とくに、このような症状が“うつ状態”になる前にみられた場合は、双極性障害（旧躁うつ病）の可能性があります。双極性障害とうつ病では治療内容が異なります。診察時に詳しい症状を伝えましょう。

このように検討を加えてみると、憂うつで、意欲がわかない、という手がかりだけで、正確な診断はできません。

しかし、最近の診断学では、「一番外側の表面にうつ病・うつ状態が見られたらうつ病の治療を開始すべきだ」と考えられています。つまり、うつ症状が見られたら、その背後にうつ病、双極性障害、統合失調症、性格障害、不安性障害、依存症などが存在する可能性があるとしても、とりあえずうつ病・うつ状態の治療を始めるとして、そして徐々に病態の全体が分かってきたら、それぞれに応じた治療を展開するわけです。

うつ病ってどんな病気？

うつ病とは…？

単なる「気分の落ち込み」とは違います。

人は悲しいことやつらいこと、ストレスがあると誰でも憂うつになったり気分が落ち込みます。

通常であれば一時的なものであり自然に治りますが、「うつ病」の場合は自然回復が難しく、症状が持続し、日常生活や仕事に支障をきたす場合があります。



どんな症状？

こころだけでなく、からだにも不調があらわれます。

こころの症状

- 気分の落ち込み
- 意欲の低下
- あせり、罪悪感
- 思考力、集中力の低下



からだの症状

- 眠れない／1日中眠い
- 食欲の低下／増加
- めまいがする
- 体重減少／増加
- 疲れやすい
- 下痢、便秘

※からだの症状によってこころの症状に気付かない場合もあり、「仮面うつ病」と呼ばれています。



うつ病は多様で、症状のあらわれ方、感じ方も人によりそれぞれ違います。

仕事中だけうつで、帰宅後や休日は普段通り活発に活動することができるようなものは「新型うつ病」(非定型うつ病(気分変調症)を含む)とも呼ばれ、若い世代に急増していて社会的な問題となっていますが、この病態のとらえ方については、専門家の間でも意見がわかれています。

どちらにしても、日常生活の中でつらさを感じたら1人で悩まず、早期に医療機関の診察を受けることをおすすめします。

原因がはっきりしているとき、たとえば、家族が死んだとか、失恋したとか、上司に否定されたとか、そんなときは気分が沈みますね。反応性のうつ状態と呼びます。「単なる気分の落ち込み」というわけです。本人にとっては「単なる」ものではなく、様々な事情があって落ち込んでいるはずですが。しかしそうしたものはたいてい一時的なことで終わります。一方で、常識では考えられないくらい長く、深く、落ち込む場合があります。そんなとき、うつ状態・うつ病ではないかと考えます。

また、精神症状だけではなく、身体症状も自律神経症状を中心としてさまざまに出現します。このあたりから、うつ病・うつ状態は、脳の一部分の病変ではなく、脳全体を巻き込んで何かが起こっているのだろうと考えられています。

うつ病はなぜ起こる？

うつ病が引き起こされる原因・発症のメカニズム等はまだまだはっきりと解明されていません。

うつ病は、脳の中の神経の伝達がうまくいなくなるなどの機能の異常によって起きる病気と考えられています。また、うつ病が発症する背景には、性格や感受性・周りの環境などいくつかの要素が関係し、それらが重なり合っ引き起こされているとも考えられています。



うつ病になりやすいタイプ

- 真面目で几帳面
- 凝り性で融通が利かない
- 人からの評価がとても気になる

ストレスによるもの(環境の変化)

- 仕事や家庭内のトラブルによる過労
- 職場の異動や退職、引越しなど環境の変化
- 子供のひとり立ちや、肉親の死去などの喪失体験



病気・薬の副作用によるもの

- 病気
 - ▶脳梗塞、脳腫瘍
 - ▶糖尿病などの慢性疾患
 - ▶リウマチ、認知症やパーキンソン病 など
- 薬の副作用
 - ▶副腎皮質ホルモン剤
 - ▶インターフェロン、β遮断薬 など



性格傾向

まじめで几帳面なら、一般の仕事には好都合です。そんな人はうつ病になりやすいと言われてもねえ。凝り性で融通が利かないのは職人気質です。これもとても有用な性格です。人からの評価が気になるのは、だから他人に気を遣うともいえるでしょうが、いずれにしても、集団で生きるからには必要な成分だと思います。

逆に、ずぼらで、気まぐれで、他人を気にしない人はうつ病になりにくいのかもかもしれませんが、この社会では生きにくいでしょうね。

性格をどうしろとか言われても無理です。

まじめで几帳面な人は、学生時代にはまじめさと几帳面でよい成績だったはずでしょう。それで成功しているのですから、いまさら変更は困難です。

うつ病はなぜ起こる？

うつ病が引き起こされる原因・発症のメカニズム等はまだまだはっきりと解明されていません。

うつ病は、脳の中の神経の伝達がうまくいなくなるなどの機能の異常によって起きる病気と考えられています。また、うつ病が発症する背景には、性格や感受性・周りの環境などいくつかの要素が関係し、それらが重なり合っ引き起こされているとも考えられています。



うつ病になりやすいタイプ

- 真面目で几帳面
- 凝り性で融通が利かない
- 人からの評価がとても気になる

ストレスによるもの(環境の変化)

- 仕事や家庭内のトラブルによる過労
- 職場の異動や退職、引越しなど環境の変化
- 子供のひとり立ちや、肉親の死去などの喪失体験



病気・薬の副作用によるもの

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ●病気 | ●薬の副作用 |
| ▶ 脳梗塞、脳腫瘍 | ▶ 副腎皮質ホルモン剤 |
| ▶ 糖尿病などの慢性疾患 | ▶ インターフェロン、β遮断薬 など |
| ▶ リウマチ、認知症やパーキンソン病 など | |



ストレスコントロール

現代社会で生きるとか仕事をするとかを考えると、結局ストレスを引き受けることでしょう。好きなことだけしてストレスなしで生きていけるなんて一部の幸せな人です。一般の人はお金が欲しかったり良い評価をされたかったり、そんな欲があるから過労にもなるし、環境変化を強制されたり、欲しいと思っていたものが手に入ったら逆につらくなったり、そんなことが人生です。頑張らなければ幸せになれるというのでしょうか。そんなことはない。

こんなことを考えると、こうした社会を次の世代に引き継ぐのもよくないと考えます。何とかしたいと思いますが、しかし、何ともなりません。

南の島でのんびり暮らせば幸せになれるというのでしょうか。そんなことない。どこに行っても人間がいるだけで、人間がいれば様々なストレスが生じるものだと思います。とはいえ、公式見解は、無理しないでストレスをうまくコントロールしましょう、です。

うつ病の診断と治療

診断

うつ病の診断は、ご本人やご家族への問診を中心に進められます。

- いつから症状が始まったか
- どのような症状か
- 症状があらわれたきっかけは
- 日常生活や仕事への支障はどの程度か

このほか、診断には既往歴や家族歴・もともとの性格などの情報も必要となります。

また、ご本人だけでなく、ご家族の方からみた客観的な症状の把握なども重要な情報となりますので、ご家族の方と一緒に診察を受けられることをおすすめします。

参考 うつ病の診断基準

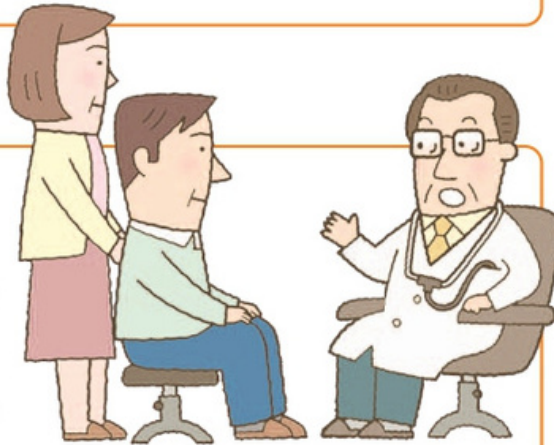
米国精神医学会の「DSM-V」と、WHO（世界保健機関）の国際疾病分類である「ICD-10」などが使われています。
他にもいくつかの診断基準があり、必要に応じて用いられます。

治療

治療の基本は、「お薬」と「休養」です。

うつ病は、適切な治療を受ければ治る病気です。

抗うつ薬などのお薬を服用し、併せて十分な「休養」を取ることも必要です。ストレスを受けた状態ではお薬を飲んでもなかなか改善しません。こころの負担となっている問題の解決や、環境の調整も大切です。



治療は、休養、お薬、認知行動療法の3つが中心です。3つ全部ができない人は2つだけでも、それもできない人は1つだけでもいいと思います。とにかく、対処方法はあるということです。

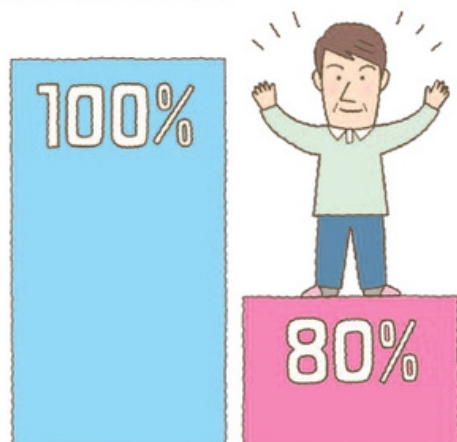
しかし、考え方に癖があって、今まで柔軟に対処できなかった人が、急に柔軟になって「休養、お薬、認知行動療法」を採用しようと思うものではないでしょうか。そのように柔軟であれば、うつ病・うつ状態になる前に何かできたのではないのでしょうかとも思います。たいてい、もう少し頑張ろうと思うのではないのでしょうか。

まあ、気が向いたら誰かに相談してみてください。誰に相談するかの判断も難しいですね。世の中は難しいんです。

うつ病治療の中心は抗うつ薬ですが、どれだけお薬を飲んでいても、発症のきっかけとなったストレスを受け続けた状態ではなかなかよくなりません。できるだけストレスをためない生活を送るようにこころがけましょう。

頑張りすぎない。

何事にも完璧を目指すのではなく、「八分目ぐらいでちょうどいい」と考えるようにしましょう。



環境が変化するときには注意。

生活環境の変化はストレスとなるため、十分な休養が必要です。昇進や出産など喜ばしい変化でもうつ病を発症する原因となる場合があります。



自分だけで抱え込まない。

自分ひとりで全てこなそうとすると、ストレスがたまります。なるべく手伝ってもらい、負担を軽くしましょう。また、1人で思い悩まず、家族や友人に相談しましょう。



ゆとりのある生活、マイペースな生活を。

肩の力を抜いて、無理をしない生活をこころがけましょう。また、他人からどう見られているかをあまり意識しないようにしましょう。



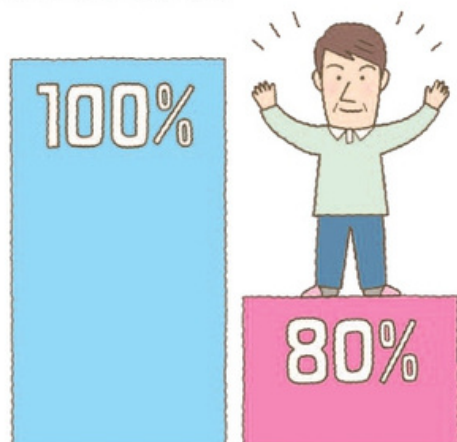
自分なりの考えでうまくいっているなら何も問題はありません。世間と違っていいでしょう。しかしそれでうまくいかないなら、別の考え方はないか、別の流儀はないか、柔軟に探ってみてもよいと思います。柔軟になれないなら、癖のようなものがあるのでしょうか。癖を探って、柔軟に対応できるようになりましょう。

- 全か無か思考（オール・オア・ナッシング）「すべては100か0のどちらかである」「敵か味方かどちらかだ」
- 過度な一般化「この場面で一度失敗したから、この先も一生失敗する」
- マイナス化思考「褒められたら裏がある、勝ったのは運が良かっただけ」
- 結論への飛躍「注意されたのは、嫌われているからだ。根拠は自分がそう思ったから！」
- レッテル貼り「あの人は怖い人だから、良いところなんて一つもない」
- 過大評価と過少評価「うまくできたのはたまたま、失敗したのは自己責任」

うつ病治療の中心は抗うつ薬ですが、どれだけお薬を飲んでいても、発症のきっかけとなったストレスを受け続けた状態ではなかなかよくなりません。できるだけストレスをためない生活を送るように心がけましょう。

頑張りすぎない。

何事にも完璧を目指すのではなく、「八分目ぐらいでちょうどいい」と考えるようにしましょう。



環境が変化するときには注意。

生活環境の変化はストレスとなるため、十分な休養が必要です。昇進や出産など喜ばしい変化でもうつ病を発症する原因となる場合があります。



自分だけで抱え込まない。

自分ひとりで全てこなそうとすると、ストレスがたまります。なるべく手伝ってもらい、負担を軽くしましょう。また、1人で思い悩まず、家族や友人に相談しましょう。



ゆとりのある生活、マイペースな生活を。

肩の力を抜いて、無理をしない生活を心がけましょう。また、他人からどう見られているかをあまり意識しないようにしましょう。zzz



- 感情的決めつけ「ネガティブになったら全部ネガティブにしか解釈できない」
- べき思考「すべきことなので、なんでも我慢する」
- 個人化「悪いことが起きたら、全部自分のせい」
- こころのフィルター「悪いことばかり記憶に残る」

漏れのないように分類しているというわけではないし、重なるものもあります。

ただ現実を認識する目が粗雑だということだろうと思います。画像の解像度が低いとたとえばよいのでしょうか。中間部分がないといえばよいのでしょうか。

もっと現実を細かくなぞるような認識ができると思います。

しかしまた、このような思考の癖は悪いことばかりではありません。「拡大解釈」して「一般化」するのは数学ではよくやることです。しかし、その結果がよかった場合にはその考え方を採用し、結果がよくなかった場合には捨てる柔軟性があります。

自分が生きるのに都合が悪かったら、考え方を柔軟にしてみてもよいのではないのでしょうか。

うつ病の治療には、家族や周囲の方々の理解と助けが必要となります。
あせらず気長に、患者さんを支えてあげましょう。



「頑張って」は逆効果。

“頑張りたいくても頑張れない”患者さんにとって、励ましの言葉は逆効果です。
あたたかく見守ってあげましょう。



外出や運動を無理にすすめない。

気晴らしになりそうな外出や運動も、患者さんにとっては負担となりかねません。
まずは十分な休養が必要です。



意見や決断を求めない。

患者さんに、判断を委ねることはできるだけ避け、こちらから提案してあげるようにしましょう。また、大きな決断は先延ばしにしましょう。

がんばりすぎたんでしょ
一息入れて、ゆっくり休んでね

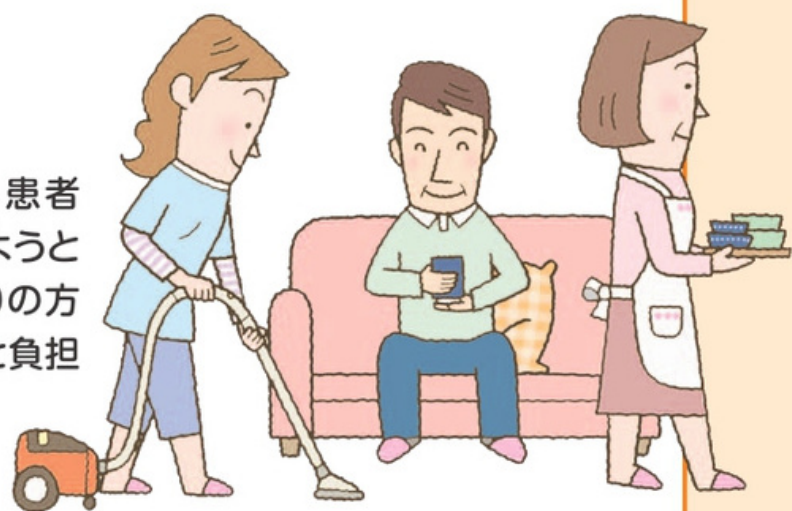
外出や運動などは気晴らしのために能動的態度を必要とする。

そうではなく、音楽や映画・ドラマなど、受動的な態度でもある程度楽しめるものがよい

意見を聞くのは待ってください
そっとしておいてあげてください
大きな決断は先延ばしでよい

日常生活上の負担を減らしてあげましょう。

真面目で責任感が強いために、患者さんは無理をして家事などをしようとしてしまいます。できるだけ周りの方は患者さんが迷惑をかけていると負担に感じないように自然にふるまうようにしてください。



うつ病に対して正しい知識と理解を。

患者さんは怠けているのではなく、病気であるということを理解しましょう。病気の状態や治療について正しい知識が得られるよう診察に同席するのもよいでしょう。



きちんとお薬を飲むように気をつけてあげましょう。

患者さんは、体調や副作用に対する不安から、お薬の量を減らしたり飲むのを勝手にやめたりする場合があります。うつ病の回復が遅れる原因ともなりますので、きちんと飲むようにサポートしてあげてください。



せっかくの休みだから、前々からやろうと思っていたことをこの機会にやっつけてしまおう、などと考えないことです

特に最初の二週間くらいは、家にいても、入院したときのように、一日何もしなくてよいと考えてください。

治療が長引くのはどうしてだろうと思って調べてみると、お薬を自分や家族の考えで調整してしまっていることもあります。治ったら薬をやめるのだと思いますが、一部の人には、薬をやめられたら治ったということだと思えるのかな。

以上です。

品川心療内科

でした