

TV や新聞・雑誌で、うつ病に関する報道をよく見かけるようになりました。今回は心の病である「うつ病」についてご紹介します。

これも現代病？ 身近になりつつある、うつ病



(1) うつ病は社会問題

うつ病の患者数は増加傾向にあります。成人のみならず、小中学生にも発症しているとの調査報告もありました。まさにうつ病は社会問題となっています。

(2) うつ病とは

「ゆううつになる」「気が滅入る」「晴れやかな気持ちになれない」などの心の状態(抑うつ状態)は誰もが経験します。うつ病ではこうした心の状態が改善せず、通常の日常生活に支障をきたす状態になります。

症状には①精神的症状と②身体的症状があります。①としては、気分が落ち込む、やる気なくなる、思考力が減退するなどがあります。また、自責的となり、自殺をすることがあります。②としては、不眠、頭痛、吐き気、全身のだるさ、胸部圧迫感などがあります。うつ病には身体的症状のみが現れる「仮面うつ病」があります。原因が不明で②のような症状がある場合には、うつ病の可能性がります。

(3) うつ病の原因

セロトニンという脳の神経伝達物質が十分働かず、精神活動を正常に保てなくなるためとする説が有力です。うつ病は、生活上の変化や過労、強いストレスなどがきっかけとなることが少なくありません。また、糖尿病や脳梗塞、甲状腺疾患などの病気と併発することもあります。しかし、明確な原因がなくうつ病になる方もおり、発症原因は正確に解明されてはいません。

早期治療が大切！ うつ病の発見と予防

(1) うつ病のチェックと診断

右表はうつ病の場合によく見られる状態を挙げたものです。うつ病は早期発見・早期治療が大切です。右表のような状態が2週間以上続くようであれば精神科医師の診察を受けましょう。心療内科ではうつ病を診察の対象外としていることがありますので、受診前に確認が必要です。どこで受診すればよいかわからないときは、都道府県の精神保健センターや自治体の保健所に相談すると病院や医師を紹介してくれます。

1	気分が沈みがち、晴れない
2	興味がなくなる、喜びを感じない
3	食欲が減退する
4	不眠、夜中や朝早くに目が覚める
5	仕事の能率が低下する、すぐにとりかかれない
6	疲れやすくなる、気力が減退する
7	自責の念が出る、罪悪感が強くなる
8	思考力や集中力が減退する、決断できなくなる
9	自殺を口にする、思いつく

(2) うつ病の治療

うつ病の治療にはまず休養が必要です。症状が重い場合には、休職して治療に専念します。

また、薬物療法は不可欠です。最近では、脳内のセロトニンを活発にする医薬品(SSRI や SNRI など)の使用が多くなっています。これらだけでは症状が軽減しない場合には、複数の抗うつ薬を併用します。抗うつ薬は副作用を理解した上で、医師からの指示どおりに服薬しましょう。

この他、心理療法や電気療法などと併せて総合的な治療を行うこともあります。



(3) うつ病にならないために

「秩序を重んじる」「きちょうめん」「律儀」「責任感が強い」「協調的」といったタイプの方がうつ病になりやすいと考えられています。うつ病を予防するためには、①疲労を感じたら休養をとる、②睡眠時間を確保し規則正しい生活を送る、③スポーツや趣味などによりストレスを解消する、④悩み事が生じた時には信頼できる人に話を聞いてもらう、といったことが大切です。

2006年の労働安全衛生法改正を契機に、従業員の健康管理の一貫として、うつ病などのメンタルヘルスマネジメントを積極的に取り組み始めた企業が増えています。健康保険組合や企業内でメンタルヘルスのために利用できるサービスが用意されている場合がありますので、確認してみましょう。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511