

うつ病を考える

私と健康

—うつ病を理解するための講座—

みなさんはうつ病に、こういったイメージを持っているでしょうか。性格の問題？自分は関係ない？いえいえ。うつ病は単純なものではありません。この記事を読んで、うつ病について考えてみてください。(水無月)

Tips 1

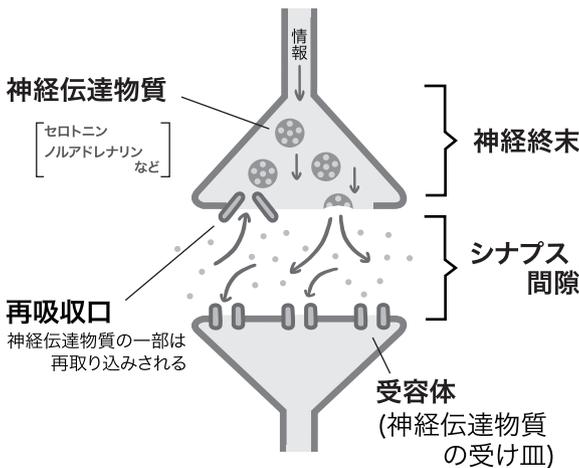
基礎知識

うつ病とは不安、焦燥、精神活動の低下を始めとする様々な症状を持つ精神疾患のことを指します。気持ちが沈んだ状態が数週間続くようなら、うつ病である可能性があります。うつ病の症状は、心だけでなく体にも表れます。「眠れない」「食欲がわからない」「体がだるい」など、数え上げればきりがありません。

うつ病は、まじめな人ほどなりやすいようです(右参照)。日本人の5%強がうつ病だといわれています。しかし、うつ病患者の5分の1程度しか医者にかかっていないそうです。

うつ病になりやすい性格

- 他人の評価に対して過敏に反応する
- まじめでいつも完璧を目指す
- 悲観的な見方をしがちである
- かたくなで柔軟性に欠ける
- 優先順位の設定ができない
- 自己否定的な考えをする
- 他人任せにできない
- 感情の表現がへた



Tips 2

メカニズム

うつ病になる原因は、はっきりとは解明されていません。性格的な条件やストレスなどの要因に、生理学的な要因が重なって発症するといわれています。

生理学的な要因では、神経伝達物質のうち脳に安心感を伝える物質(セロトニンなど)が伝達不良に陥ると考えられています(左図参照)。つまり、

- セロトニンが不足する
- セロトニンが受容体に届く前に壊れてしまう
- セロトニンが再び取り込まれる

の3つが根本的な原因です。抗うつ薬は、iiiの原因である再吸収口をふさぐことで、信号の正常な伝達を促す薬なのです。効果は、2週間くらいで現れるようです。現在の抗うつ薬はかなり進歩しており、副作用も少なくなってきました。

Tips 3

治療法

うつ病治療の大原則は抗うつ薬の服用と休息です。風邪とは違い、うつ病は気合では治りません。うつ病の疑いがある場合は、早めに医者にかかるべきです。早期発見・早期治療により、治る確率は格段に上がります。

薬に対して偏見を持つ人は多いようです。しかし、抗うつ薬を服用しないと、うつ病は治りません。また、症状が良くなっても抗うつ薬はしばらく飲み続けたいといけません。『できる限り、薬に頼らないで病気を治すべきだ』という考えはうつ病には当てはまらないのです。

うつ病には「波」があります。時間帯や天気、季節など周りの環境によっても調子変化します。調子が良くなっても油断はせずに、医者の指示に従って治療を続けましょう。

コラム

患者への接し方

「がんばって!」と励ましてはいけません。プレッシャーを与えることになり、かえって逆効果です。……と言うとみなさん困ってしまい、患者から離れていってしまうことがあります。

身近な人が「うつ病」になった場合は、いつも通りの環境を作りましょう。特別なことをしようとしてはいけません。相手を思いやれば、自分のやるべきことは自ずとわかってくるはずですよ。

はみだし
すてーじ

雪を見ても嬉しくないのは、老化現象なのか……。
⇒歳をとるにつれ感動が……。

(理・2 ピサ)
(鬱だSNOW;編)