

うつ病になると、「こころ」と「からだ」の両方にさまざまな症状が現れます

「眠れない」などの「からだ」の症状が続いている場合には、影にうつ病が隠れていることもあるので、注意が必要です。

うつ病の「こころ」と「からだ」の症状

「こころ」の症状

- ここ2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中憂うつな気分が続いている
- ここ2週間以上、これまでは楽しかったことが楽しめなくなり、興味が持てない
- 自分は価値がない人間だと思ふ、自分が悪い・自分の責任だと罪の意識を感じる
- 仕事・家事・勉強などに集中できない、あるいは決断や判断が難しいと感じる
- この世から消えてしまいたい…死ねばよかったと考えてしまう



「からだ」の症状*

- 食欲が落ちたり体重が減った（あるいは、食欲が増したり体重が増えた）
 - 夜寝つけない、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝過ぎてしまう
 - 普段に比べて話し方や動作が遅い、またはイライラして落ち着かない
 - 最近、疲れやすくなり、気力がわいてこない
- *「からだ」の症状が前面に出て、「こころ」の症状があまり感じられない場合もあります。本当はうつ病なのに、「からだ」の症状が目立つ「からだの病気」と思ってしまうこともあります。特に原因が分からないのにこのような症状が続く場合には、うつ病の可能性がります。



これらの症状はあくまでも目安です。おかしいな？ あてはまるかな？ と思ったら、まずは専門家に相談しましょう。インターネットや本などで一方的な情報を集めて自己診断することは、正しい診療を受ける機会を遅らせるだけでお勧めできません。

治療法

どんな治療をするの？

とにかく「休むこと」、そして「薬を服用すること」がうつ病治療の基本です

うつ状態を起こす原因がはっきりしている時は、その原因を取り除くことが検討されます。休養と薬による治療を柱として、必要であればその他の治療法も組み合わせて、治療が行われます。治療中に、気になることや不安なことがあれば、いつでも医師に相談してください。

うつ病の治療法

まずは休養をとること

- 仕事をしている人… 休暇をとってからだを休める。
- 学生… 学校側に伝えてしばらく休学する。
- 主婦… 家事を他の人に頼むなどで休む。

うつ病治療における「休養」は、「治療のひとつとして不可欠なもの」です。風邪をひいたら温かくして薬を飲んで家で休むように、うつ病治療では「こころ」と「からだ」を休めることが最も大切です。

休養をとるために入院する方法もあります。休むことが苦手な人や難しい人は、医師に相談してください。



薬物療法もかかせません

薬には頼りたくない、という人もいるかもしれませんが、医師の処方のもと正しく使用すれば十分な効果がみられます。

うつ病治療で使用される「抗うつ薬」は、脳内の神経伝達物質の量やバランスを調整する働きがあり、「こころ」と「からだ」の症状を改善する効果があります。

「抗うつ薬」の効き目はゆっくり現れるため、効果を実感するまでに数週間かかる場合があります。服用してもすぐに良くならないからといって、自分の判断で服用を中断しないようにしましょう。また、症状がなくなってからも、しばらくの間薬を飲み続けて、よくなった状態を維持することが大切です。



その他の治療 その他、必要に応じて、精神療法などの他の治療法を組み合わせる場合があります。

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。無理をせず専門家に相談し、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

今回は、厚生労働省のホームページ、東京厚生年金病院の大坪天平先生の資料を参考にしました。

うつ病は誰でもかかりうる、こころの病気です。ストレスの多い現代社会において、うつ病になる人は増えています。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。しかし、うつ病に対する理解はまだ十分とはいえません。患者さん自身も、周りの人も、うつ病だとは気づかず、ひとりで苦しんでいる人もたくさんいます。うつ病は、きちんと治療することによって、必ずよくなる病気です。だから、ひとりで悩まないでください。

今回は、「うつ病に気づくためのポイント」「症状の種類」「治療法」について紹介します。

うつ病に気づく

私、うつ？

うつ病は誰でもかかりうる、「こころの病気」です

うつ病は、特別な人がかかる、特別な病気ではありません。そのため、「心の風邪」と呼ばれることもあります。

うつ病になると、こころもからだもともつらいときがあり、家事や仕事などの日常生活を送ることが大変なこともあります。

「憂うつな気分が続いている」「元気が出ない」「疲れがとれない」「眠れない」…などの以前と違っておかしい、と思うことがある場合には、早めに受診しましょう。

毎日の生活のなかで、いやなことやつらいことがあると、誰でも憂うつな気分になります。日常的な憂うつ感の場合、気分が落ち込んでいたとしても、何か楽しいことがあれば気分が紛れたり、時間が経つと元気を取り戻したりしていきます。けれども、うつ病の場合は、よいことがあっても気が晴れません。

日常的な憂うつ感とうつ病の違い

日常的な憂うつ感

- やる気は出ないが家事をする
- いやいやながらも職場に行く
- 仕事を休んだとしても1日程度

うつ病

- 家事や仕事を、やらなくてはならないと思いつながらできない
- 日常生活をこれまで通りに送ることが難しい

「日常的な憂うつ感」と「うつ病」とを見分ける1つのポイントは、その憂うつ感がどれくらい長く続いているか、ということがあります。2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中続いている場合には、うつ病の可能性がります。

症状の種類

うつ病って、どんな病気？

うつ病のきっかけは、「ストレス」です

心が弱いからうつ病になるわけではありません。一般的には、真面目でコツコツやるタイプ、几帳面で責任感の強いタイプの人が、強いストレスをきっかけとして、うつ病を発症すると考えられています。

きっかけとなるストレスは、悲しいことやつらいことばかりではありません。周りの人にとっては一見喜ばしいことであっても、本人にとってはストレスとなることもあります。

不二越病院
だより

vol.53

憂うつな気分が続いたら…

その不調、もしかしたら「うつ」かもしれない



不二越病院 健診センター
新家 悦朗