

うつ病・うつ状態について

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター

【監修】

久留米大学医学部神経精神医学講座

大江 美佐里

うつ

うつ病とうつ状態：病気と治療について

このテキストは、うつ病やうつ状態の診断と治療についてお知らせするものです。うつ病やうつ状態には色々なタイプがありますが、どのタイプの方にも大部分があてはまるような内容にしています。ここでは、「うつ状態」の診断の場合も合わせて、「うつ病」と呼ぶことにします。

なお、「躁うつ病」(双極性障害)という病気の場合、躁状態とうつ状態を繰り返します。この冊子ではうつ状態についてとりあげていますので、参考にしてください。

うつ病・うつ状態について知り、また治療の内容を理解することによって、みなさんの回復の助けになることを願っています。



1 うつ病とは？

わたしたちは通常、日常のささやかな楽しみをもちつつ生活しています。うつ病になると、楽しみをもつどころではなく、思うように考えがまとめられなくなり、毎日をどうやって過ごせばよいのかと嘆き、過去の苦しいことばかり考えてしまうようになってしまいます。

うつ病は、脳のなかにある、感情や意欲に関係した場所の働きが低下することによって起きる病気であると考えられています。うつ病になるきっかけについては後でのべますが、以前から得意で楽にやれていたことができなくなったりした時には、脳の働きが低下していると考えてよいと思います。

脳はからだの中と外の両方から入ってくるさまざまな情報を集め、からだ全体の調子を整える役割をもつ器官です。ですから脳の働きが低下することによって、からだにも影響が出ておることが多いのです。

2 うつ病の症状

では、うつ病でみられる主な症状についてみてみましょう。個人個人で症状の出方は異なります。また、身体症状のなかには、からだの病気によって出現するものも含まれています。最近では、生活習慣病があるとうつ病やうつ状態になりやすいといわれていますので、健康診断や人間ドックでからだの具合を確かめることも必要です。

1 感情・意欲の症状

気分が落ちこむ。悲しくなる。やる気がでない。集中できない。不安が強い。いらいらする。人づきあいがいやになる。物事が決められない。考える力が落ちる。

2 睡眠の症状

睡眠時間が短い、ねつきが悪い、夜中に目が覚める、眠りが浅い、朝早く目が覚めてしまう。



3 食欲の症状

食べたいと思わない、おいしいと思えない、体重が減った、胃のもたれ・むかつきがある。

4 からだの症状

うつ病にみられる身体症状



すつう みみな
頭痛, めまい, 耳鳴り,
くちかわ あじかん
口の渇き, 味を感じない

かた こきゅうこんなん どうき
肩こり, 呼吸困難, 動悸,
いふ かいかん はけ
胃の不快感, 吐き気

かんせつつう ようつつう かん
関節痛, 腰痛, しびれ感,
ちか によう で
トイレが近い, 尿が出にくい,
べんび げり
便秘, 下痢

5 ホルモンの症状

せいり ふじゆん せい かんしん
生理不順がつづく, 性についての関心がうすれたりなくなったりする。

6 絶望感・自殺願望

きぼう ひかんてき すべ じぶん わる おも
希望がなくなって悲観的になる。全て自分が悪いせいだと思う。
し らく かんが し
う。死んだら楽になるだろうなと考える。死んでしまいたい。

きぶん れいせい たも じ
気分がおちこんで冷静さが保たれないようになると、「自分
ぶん ばつ くだ いえ ざいさん
分に罰が下った」「家の財産はすべてなくなってしまった」
じぶん いのち たいびょう べんび
「自分は命にかかわる大病にかかったので便秘をしている」
げんじつ かんが
と現実にはないことを考えてしまうようになりたりすること
もあります。

あさ お いちばんちょうし わる かた おお
また, 朝起きたときに一番調子が悪い, という方も多いで
す。「今日また一日が始まってしまった。どう過ごしていいの
きょう いちにち はじ す
かわからない」と苦しくなりますが, 午後になると少し楽に
なるという形をとります。逆に夕方になると不安で一杯にな
かたち ぎやく ゆうがた ふあん いっぱい
る方もいます。

メモ



3 うつ病びょうになるきっかけ

では、どのようなことがきっかけとなりうつ病びょうという病びょう気きになってしまうのでしょうか？わたしたちは日々暮ひびくらしていく中で誰なかでもがっかりしたり、疲つかれたりすることがあります。また、とても緊張きんちようしたり、気きを張はっていなければならないこともあります。

ただし、わたしたちのからだには、「自然治癒力しぜんちゆりよく」というものがありますので、多少の疲つかれがあっても、睡眠すいみんをしっかりとして休やすむことができれば、ある程度ていどは回復かいふくします。

ところが、疲つかれや緊張きんちようを感じているのに、休やすむことができなかったり、自分じぶんでも気づかずにがんばり続けてしまうことつづによってうつ病びょうが起きやすい状況じょうきようになります。毎日夜中まいにちよなかまで残業ざんぎようする、睡眠時間すいみんじかんが減へる、といったことだけでもうつ病びょうが起きやすくなります。さらに、こうした状況じょうきようはうつ病びょうだけではなく糖尿病とうようびようや高血圧こうけつあつ、脳梗塞のうこうそく、心筋梗塞しんきんこうそく、ぜんそく、アレルギーせい皮膚炎ひふえんなどいろいろな病びょう気きになりやすいということがわかっています。うつ病びょうと他のからだの病びょう気きが一緒いっしょに起きることもあります。

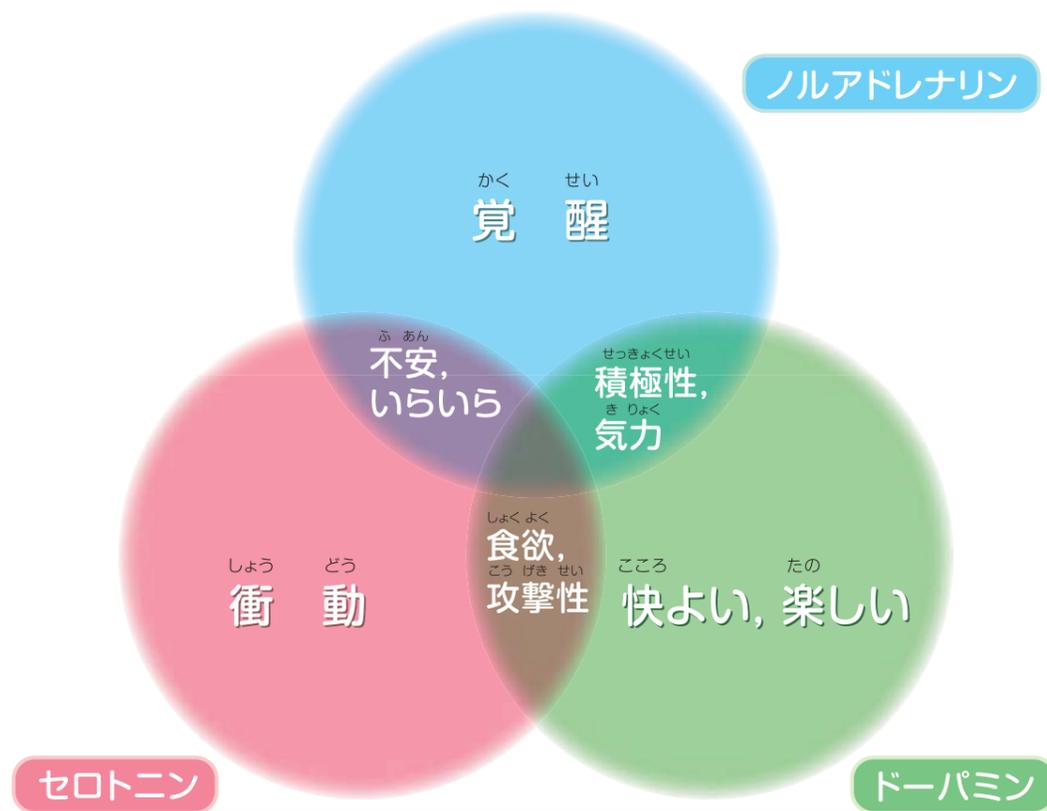
みなさんは、夜眠よるねむる時間じかんがとれなかった次の日つぎひに、頭あたまがぼんやりして、ほてったような感かんじになり、相手あいての話はなしも耳みみに入はいらない状態じょうたいになったことはありませんか？こうしたとき、脳のうは脳自身のうじしんやからだのバランスを保たもとうと必死ひっしに働はたらいています。この時点じてんで脳のうを休やすめることができず、バランスが崩くずれるとうつ病びょうとなるのです。

脳のうのバランスが先さきに崩くずれるか、からだのバランスが先さきに崩くずれるか、ということについては、個人差こじんさがあります。しかし、いずれにしても、いつかはバランスが崩くずれてしまいます。



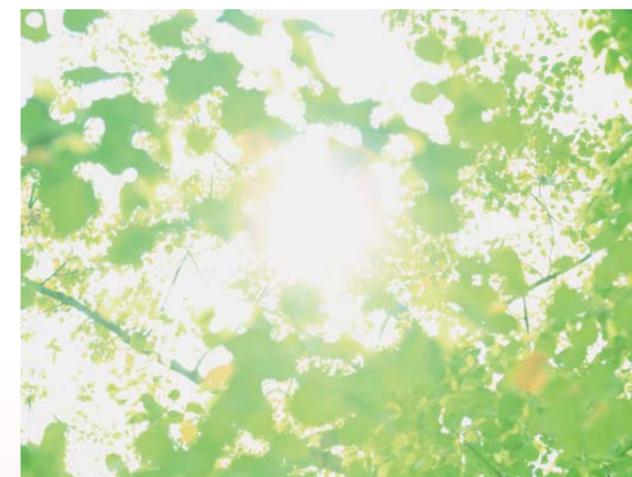
4 うつ病では脳の働きがどう変化しているか

うつ病の人の脳では、「アミン」とよばれる物質の働きが弱まっていることがわかっています。アミンには、ノルアドレナリンやセロトニン、ドーパミンといった種類があり、意欲や感情、思考などにかかわっています。脳は神経とよばれるものがたくさんつながってできていて、アミンは神経と神経をつなぐ部分(シナプスとよばれます)に出てきます。



(Mollerらの図を改変)

メモ



5 うつ病の治療経過

ここからはうつ病の治療が一般的にどのように進んでいくかをご紹介します。うつ病の治療経過は、(1)急性期、(2)回復期、(3)維持・再発予防期の3つの時期にわかれます。

(1)急性期：うつ病の症状が強くあらわれているときは、うつ病の急性期といえます。急性期には、症状の悪化をくいとめて、改善への道筋をつけることが目標になります。脳のアミンという物質の働きを強めるための治療法として、抗うつ薬による薬物療法があります。悩み事は棚上げして考えないようにしてもらい、安静につとめていただきます。

(2)回復期：回復期では、薬物療法を継続しながら、うつ病になるきっかけや症状を悪くする要因について、主治医と一緒に考えていきます。ご家族の方に病気について理解してもらったりすることも回復期には重要です。人づきあいや仕事・家庭の問題が症状を悪化させていることもあります。悪い方に考えてしまいがちな場合には、そうした考え方のクセについて話し合うこともあります。薬物療法は、症状が改善してからも半年から1年は続けるのが原

則ですが、個人の状況により異なります。(急に薬を飲むのをやめると再発しやすくなります)。

(3)維持・再発予防期：維持・再発予防期では、再発を防ぐための工夫をしながら社会生活を送ってもらうことを目標として治療がおこなわれます。ストレスがどのくらいかかっているのかについて話したり、悪い方に考えるクセについて気づく機会をもったりする時期です。



このテキストでは、①抗うつ薬、②睡眠導入薬、③気分安定薬

薬、④その他の4つについて説明します。

①抗うつ薬

抗うつ薬は、脳のなかにあるアミンの働きを強める作用があります。効果の出方には個人差がありますので、みなさんそれぞれに効き目のある薬は違います。また、効果の出はじめるのにも通常2週間程度かかります。薬は脳のなかの必要な場所だけで働いてくれればよいのですが、からだ全体に影響を与えることがあり、これを副作用と呼んでいます。たとえば、SSRIとよばれる種類の抗うつ薬では、飲みはじめに吐き気やむかつきが出る場合があります。これは、薬が脳だけではなくて胃腸にも働いたために起こります。この症状は薬を飲み続けることによつて軽くなることが多いのですが、重い場合には胃の働きをよくする薬を飲んだり、SSRIから別の薬に変更したりすることで副作用を減らします。

また、SSRIでは、飲みはじめや薬を減らしていく途中で

いらいらしたり、ぴりぴりした感じになることがあります。

②睡眠導入薬

睡眠導入薬は、眠れないという症状に対して使われます。ねつきだけが悪い人には短時間だけ作用するものを使い、夜中目が覚めてしまう、朝早く目がさめるという症状には長時間作用するものを使います。睡眠導入薬は飲んですぐに効果が出ますので、ベッドに入る直前に飲むのが理想的です。飲んだ後に電話をかけたり、作業をしたりすると、そのことを忘れてしまうことがありますから注意が必要です。

③気分安定薬

気分安定薬は、抗うつ薬だけでは効果が出ない場合や、いらが強い場合、うつ症状だけでなく躁症状もみられる場合に使います。



④その他

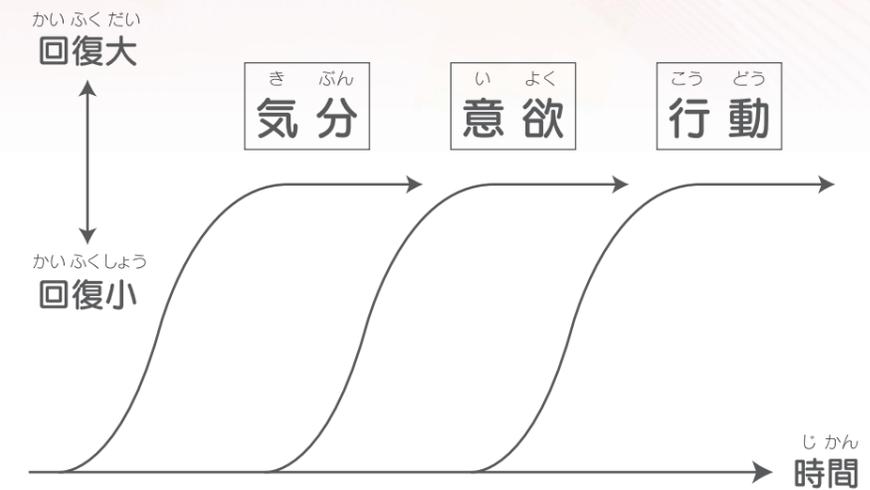
抗うつ薬に非定型抗精神病薬という種類の薬物をあわせて使用することで、抗うつ効果が高まることがわかっています。他にも、複数の薬物を組み合わせることがあります。

メモ

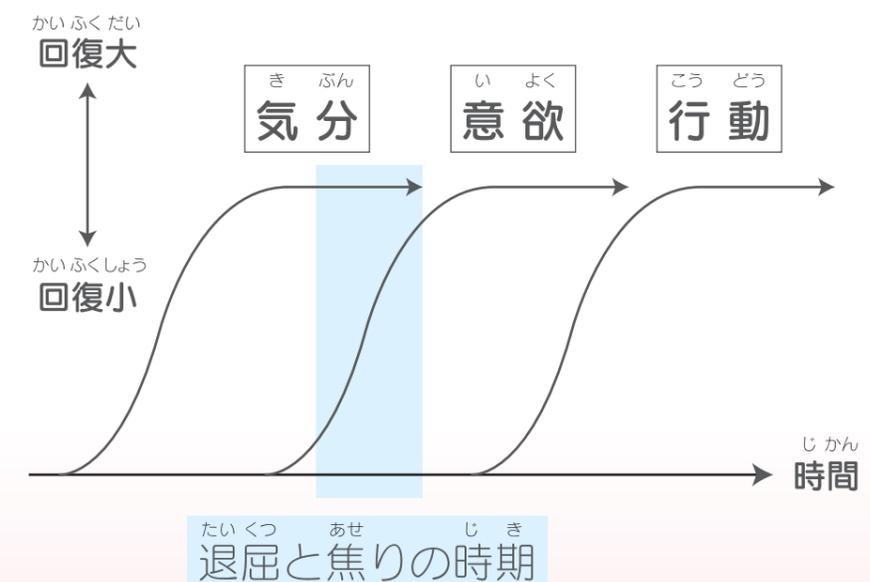


7 うつ病からどのように回復するのか

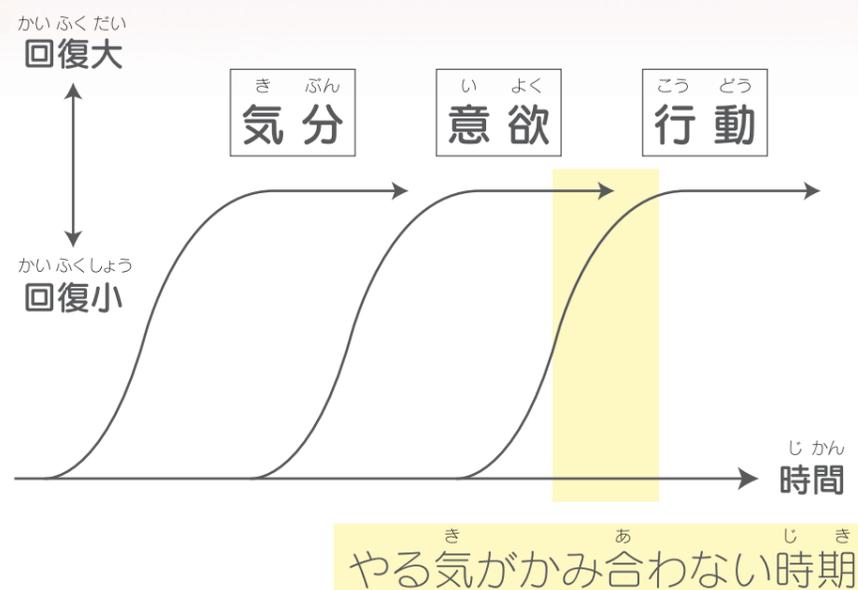
うつ病は、「気分→意欲→行動」の順に回復すると言われています。



気分が十分に回復してもまだ意欲が回復していない時期には、退屈さを感じてはいるものの、将来への焦りが強くみられます。



その後意欲が改善してきますが、行動を伴わないので、やる気ばかりが空回りしてしまいます。



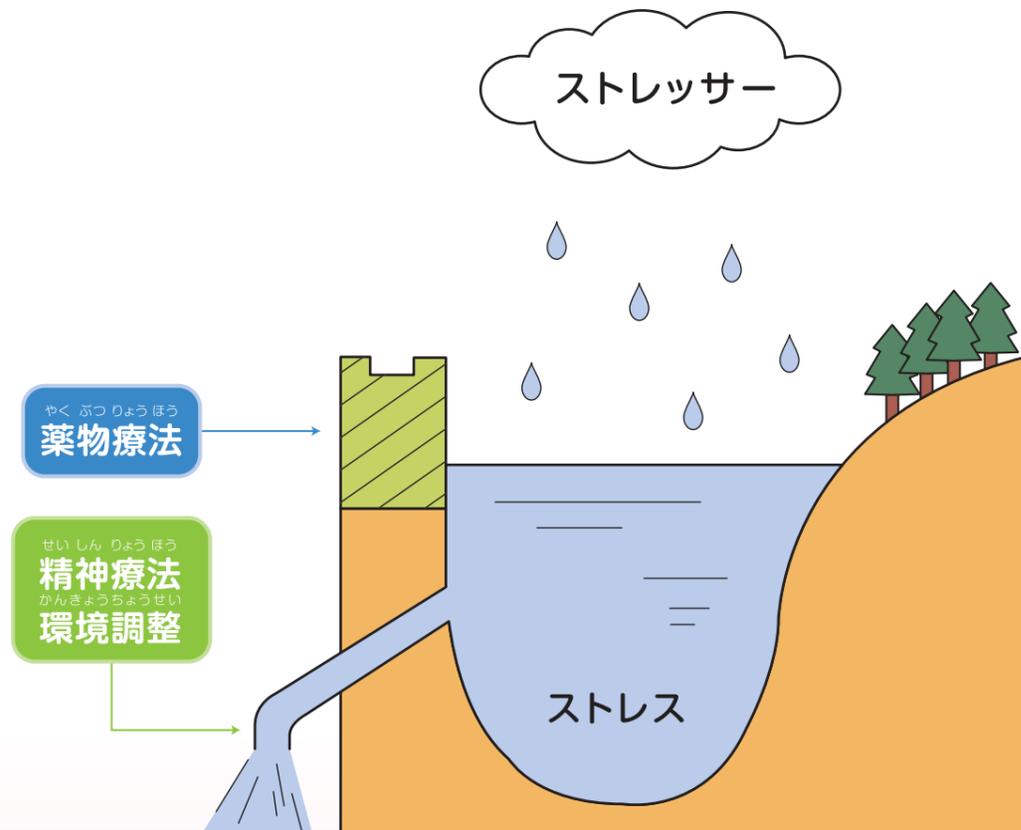
その後、行動も回復してくると言われています。回復には波がありますのでまっすぐよくなるわけではないことをご理解下さい。

さて、「うつ病は完全に治りますか？」という質問がよくきかれます。ここで、治るということについて考えてみたいと思います。うつ病は一度悪化しても、治療によって通常後遺症を残さずに回復します。しかし、うつ病が治るということは、今後どんなに心身に負担がかかっても再発しない、ということではありません。職場、家庭などの社会的な状況や人間関係の問題、深刻な悩み事や過労などで症状が変化することがありえることは、理解していただけるのではないかと思います。ですから、うつ病の再発を防ぐには「具合が悪くなりそうなときにはどうしたらよいか」ということを考えることが重要になります。



8 まとめ

ここで、具合が悪くなりそうな時期にどのような事が起きるか、ダムの絵を使って説明します。ここでは、色々なストレスをダムの水にたとえています。ストレスがたまりすぎてダムから水をあふれさせないためには、薬という“土のう”を積むことや、ストレス解消法や主治医との面接(精神療法)、周囲の環境調整、という“穴”をダムにあけて、水を出していくことが必要になります。



では、ここまで学習したことをまとめてみます。

- うつ病は、脳のなかにある、感情や意欲に関係した場所の働きが低下することによって起きる病気です。
- わたしたちには「自然治癒力」がありますが、疲れや緊張を感じているのに、休むことができず、自分でも気づかずにがんばり続けてしまうことによってうつ病が起きやすい状況になります。
- うつ病の人の脳では、「アミン」とよばれる物質の働きが弱まっていることがわかっています。
- (1)急性期、(2)回復期、(3)維持・再発予防期という3つの治療経過をたどります。
- 薬物療法は、症状が改善してから半年から1年は同じ量で続けるのが原則です。
- うつ病が治るということは、今後どんなに心身に負担がかかっても再発しない、ということではありません。
- うつ病の再発を防ぐには「具合が悪くなりそうなときにはどうしたらよいか」ということを考えることが重要になります。

「うつ病・うつ状態について」

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター

【監修】

久留米大学医学部神経精神医学講座
大江 美佐里

この冊子は、お寄せいただいた寄付金の一部により作成されています。

