



# うつ病



## うつ病とは？

人は誰でも、生活の中で気持ちが落ち込んだり憂うつな気分になったりすることがあります。このような気持ちの落ち込みや憂うつな気分が、原因が解決しても回復せず、長く続いて日常生活に支障をきたす状態になるのがうつ病です。うつ病の患者数は近年、増加しており、およそ73万人\*にのぼると報告されています。15人に1人は「うつ」を経験しているともいわれ、うつ病はとても身近な病気です。

うつ病は、脳の中の神経伝達がうまくいかないなどの機能の異常によって起きる病気であり、「心の弱さ」などで起こるものではありません。心の症状だけでなく、体の症状が現れることもわかっています。

\*厚生労働省大臣官房統計情報部：  
平成26年患者情報



## うつ病の症状

### 自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、不安感、何もやりたくない、物事を悪いほうへ考える、眠れない

### 周囲から見てわかる症状

表情が暗い、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

### 体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、動悸、胃の不快感、めまい、口が渇く



◎様々なうつ病の症状から一部を紹介しています。右の「うつ病チェックシート」も参考にしてみましょう。

## うつ病の治療

うつ病には、原因がはっきりとしていないこともあり、多数の治療方法があります。

- **休養** (うつ病の治療でもっとも重要とされている) :好きなことをする時間を作る、静かな環境で安静にする、休職など
- **薬物療法** : 抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬など
- **精神療法** : 疾患教育、支持的精神療法\*、認知行動療法など

\*支持的精神療法: 傾聴、共感の伝達、助言などの支持的対応を通じ、患者さんが本来持つ自尊心や適応能力などを最大限発揮できるように働きかける

## うつ病チェックシート

- 体がだるく疲れやすい
- 最近気が沈む、気が重くなる
- 眠れない
- 首すじや肩がこって仕方がない
- 食欲がでない、味がしない
- テレビを見ていてもつまらない
- 好きだったことをしても楽しくない
- 息が詰まる、胸が苦しい
- 人生がつまらなく感じる
- 本来は仕事熱心で几帳面
- 消えたくなる

心配事がありますか? 上記のような症状が何週間もずっと続くような場合には、無理をせずまずは相談してください。どこに相談すればいいかわからないときは、自分のことをよく知っているかかりつけの医師や薬剤師、地域の保健所や相談窓口を利用しましょう。

### 【参考文献】

- 1) 厚生労働省：みんなのメンタルヘルス
- 2) 塩野義製薬・イーライリリー：うつ病こころとからだ
- 3) 医学書院：内科医のための精神症状の見方と対応
- 4) 岡庭豊編：薬がみえる本vol1 (メディックメディア)