



基幹相談支援センター だより ⑪

うつ病について

今回はみなさんの身近にも起こりうる、うつ病についての情報をお伝えします。

突然ですが、
こんなことはありませんか？



- ① 悲しく憂うつな気分が一日中続く
 - ② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
 - ③ 食欲が減る、あるいは増す
 - ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
 - ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
 - ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
 - ⑦ 自分に価値がないように思える
 - ⑧ 集中力がなくなる、物事が判断できない
 - ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う
- ※①～⑨のうち5つ以上(①か②を含む)が2週間以上続く場合は、専門家に相談することをお勧めします。

●初期症状とは(心と体はつながっている)

うつ病の症状は始めのうちは、心の不調ではなく、体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。具体的には食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、頭痛、めまい、吐き気といった体の症状、ひきこもる、暴力や攻撃的な行動などで表現されることもあります。症状は朝の調子が一番悪く、午後から夕方にかけて改善して

くることがよくあります。学生の場合、朝なかなか起きられず学校を休んだものの、午後からは具合がよきそうに見えて、周囲からはさぼっているだけだと思われるかもしれません。

●うつ病のリスク因子とは

一般的にうつ病になりやすい因子として次のことがあげられます。

- ・ 苦痛を伴う制御不能な出来事があった
- ・ 幼少期にトラウマになるような出来事があった
- ・ 継続的なストレスがあり不安が続いている
- ・ 別の精神疾患を持っている
- ・ 以前にうつ病や不安症の経験がある
- ・ 同じような経験をした家族がいる
- ・ 繊細な感情の持ち主
- ・ 責任感が強く自分に厳しい
- ・ 生命に関わる病気、慢性的な病気や痛みを抱えている
- ・ 処方薬の副作用
- ・ 冬の日照不足
- ・ 脳内の神経伝達物質のアンバランス
- ・ 物質の誤用、中毒、離脱症状

●うつ病の治療について

「自分はいない方がよい」「消えてしまいたい」といった気持ちになることがあります。それは症状の影響である可能性が高いため、治療することで

改善します。

うつ病の治療は一般的にストレスを和らげる方法を試したり、自分を責める考え方に着目し、それを変えていく方法を学んだりします。エネルギーが無い状態の中で、一人で取り組むことは困難なため、病院の精神科医や心理職などの専門家と一緒に考えていくことが効果的です。また落ち込んだ気分をやわらげ、睡眠のリズムを改善する効果をもつ「抗うつ薬」を中心に、必要に応じて不安感を和らげる「抗不安薬」なども使われます。

●身近な人へ

「こころの不調についてはなかなか自分で助けを求めることが難しいこともあります。身近な人が変化に気づき、手を差し伸べることができれば、早めに支援につながるかもしれません。しかし、本人の大変な気持ちを批判せず、決めつけずに聴くことが大切

です。また身近な人もひとりで抱え込まず、周りの人や専門家に相談してみたいかがでしょうか。

参考：木戸芳史「メンタルヘルスファーストエイド」研修資料より