

## 知ることからはじめましょう。『うつ病』について

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、「眠れない、食欲がない、疲れやすい」などの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、『うつ病』の可能性があります。『うつ病』は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。また、『うつ病』になると、ものの見方や考え方が否定的になります。

日本では、100人に約6人が生涯のうちにうつ病を経験しているという調査結果があります。また、女性の方が男性よりも1.6倍くらい多いことが知られています。

### 『うつ病』の発症原因は、今のところわかっていません

発症の原因は正確にはよくわかっていませんが、感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が生じているものと考えられます。うつ病の背景には、精神的ストレス、身体的ストレスの他、辛い体験や悲しい出来事のみならず、結婚や進学、就職、引っ越しなどといった嬉しい出来事の後にも発症することがあります。なお、体の病気や治療薬が原因となってうつ状態が生じることもあるので注意が必要です。

### 『うつ病』のサイン・病状・変化

#### ●気分が落ち込む、楽しめない、悪い方ばかり考えてしまう

#### ●体に現れるうつ病のサイン

・食欲がない・性欲がない・眠れない・過度に寝てしまう・頭痛や肩こり・動悸・めまい・口が渇く  
・からだがだるい、疲れやすい・胃の不快感・便秘や下痢

#### ●周りの人が気づく「いつもと違う」変化

・表情が暗い・自分を責めてばかりいる・涙もろくなった・反応が遅い・落ち着かない・飲酒量が増える

### 『うつ病』の治療法

『うつ病かな?』と思ったら、自己判断をせずに精神科や心療内科など専門医に相談し、しっかりと休養をとることが大切です。

#### ●治療の不安や疑問は主治医に相談しましょう

何でも相談できる関係を主治医ともつことはうつ病治療の第一歩です。

#### ●うつ病は、しっかりと休養を取ることが大切です

心身の休養がしっかりとれるように環境を整えることが大事です。場合によっては、入院環境へ身を委ねることにより、大きく症状が軽減することもあります。精神的ストレスや身体的ストレスから離れた環境で過ごすことは、その後の再発予防にも重要です。

#### ●薬物療法（医薬品による治療）

主に使われる治療薬は抗うつ薬です。主治医の指示に従い、自分の判断で薬の量を調整したり中断したりせず、主治医に相談をしましょう。

#### ●精神療法（専門家との対話を通して進める治療）

支持的精神療法と呼ばれる基本的な治療法に加えて、認知行動療法や対人関係療法などのより専門的な治療法があります。

#### ●運動療法（散歩などの軽い有酸素運動）

うつ症状を軽減させることが知られています。

