

# 鶴が丘だより

シリーズ知っておきたい  
こころの病気の第2弾は、うつ病も特集します。

## シリーズ知っておきたい こころの病気

うつ病編

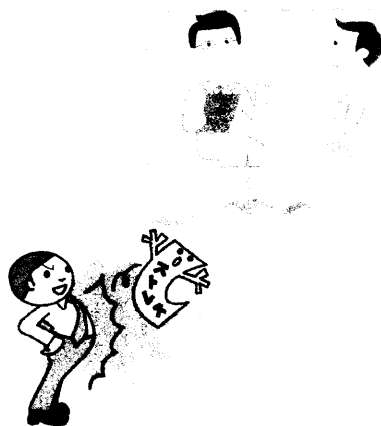
副院長 秋元洋一

「うつ病」は、何らかのストレスが誘因となって脳の機能に変調をきたし、不眠などの身体症状や気分の落ち込み、集中力が続かないなどの抑うつ症状が2週間以上続くことにより、仕事や日常生活に支障が生じる病気です。

.....

全世界で約3億人がうつ病を発症し、日本では15人に1人（女性は12人に1人、男性は29人に1人）が一生のうち一度は経験するといわれ、誰にでも発症し得る病気です。

女性は男性より約1.6倍多いことが知られています。女性は、ライフステージに応じて、妊娠や出産、更年期と関連の深いうつ状態やうつ病などに注意が必要となります。



### 【発症の要因】

確定的なメカニズムは判明していませんが、発症のきっかけは約4つに分類されています（図1）。しかし、きつかけが明確でない場合もあります。

#### 喪失体験

家族との死別、離婚、子供の独立、失業、がんの告知など

#### 環境変化

就職、昇進、転職、配置転換、長時間労働など

#### 体の病気や不調

がん、糖尿病、脳卒中、更年期障害、出産など女性ホルモンの変化など

#### 対人関係

異動、配置転換、リーダーなど役職につく、仕事のトラブル、ハラスメント、夫婦の不和など

### 【うつ病の症状】

一日中、気分が落ち込む、楽しめない、悪いほうにばかり考えてしまうといった自覚症状が続く場合、うつ病の可能性があります。気分が落ち込むような明らかなきっかけが思い当たらないことも少なくありません。また、原因と思われる問題を解決しても気分が回復せず、日常生活への支障が続くことがあります。物事の捉え方が否定的になり、イライラ、焦る気持ちも出てきます。

図1



☑ 地域で生活する皆様へ、サービスも届けやすく、今日もご自宅へお伺いしています。

☑ 車で移動中、長い列を作り遠足へ向かう子どもたちや、銀杏の葉が落ちて、秋の訪れを感じています。先日、夕又キが考道に寝そべっている場面にも遭遇しました。

☑ 症状や生活に向き合いながら、自分らしい暮らしを組み立てていくお手伝いをご利用ください。



ぐるぐると思ひ悩み、重症になるとうつ病で死んでしまいたいほどのつらい気持ちがあります(図2)。

### 『心の不調』で生じる悪循環

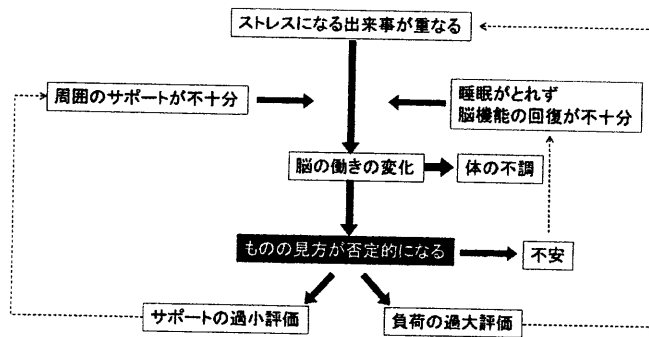
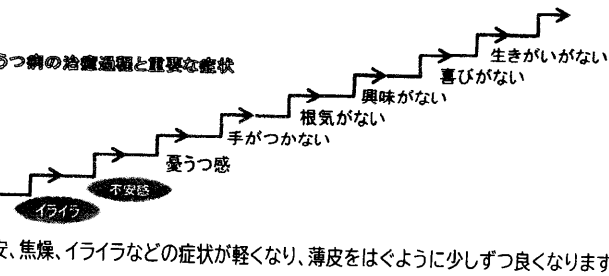


図2

周りの方は、(本人の表情が)いつもと違い暗い、自分も責めてばかりいる、涙もろくなったり、反応が遅い、落ち着かない、アルコール量が増えた、などから、本人のうつ状態に気づき、本人の気づけないこともありますが、よく。



出展：笠原嘉 精神科治療学 2002

図3

### 『うつ病の治療』

うつ病は、やる気や気力で解決できるものではなく、治療が必要なもの。主治医と協力しながら、焦らずに治療を進めていくことが大切です。うつ病の治療は主に4つがあり、それらの併用が大切です。

#### ① 休息

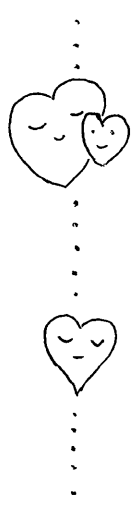
(図2)で示した心の不調の悪循環から、いったん離れる意味では、まず「休息(環境調整)」が重要です。

#### ② 薬物療法

状態にもよりますが、抗うつ薬や、睡眠薬、抗不安薬といったものが選択されます。これらは、不安感、焦燥を和らげ、うつ症状の改善を導きます(図3)。

#### ③ 精神療法

不安を和らげる支持的な対話や、ついやつてしまう考え方のクセのようなものにアプローチする精神療法です。症状が強く、緊急を要する場合は、薬が効きにくい方には、修正型電気療法などが適応になります。



さて、かなり駆け足で説明しました。誰しもが体験する出来事がきっかけで、うつ病はやがてきます。コロナ禍でも一人で見つめ込まないよう、うに気をつけましょう。

…続く…

### 医療法人社団 鶴永会

鶴島が丘ガーデンホスピタル  
TEL: 044-988-3121  
東京都町田市三輪緑山 2-2133-1  
長津田いこいの森診療所  
TEL: 045-507-7656  
神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14

10月から  
後期高齢者医療  
被保険者証  
が変わります

水色の保険証となりますので、診察時・来院時には、必ず受付にご提示ください。

### 今月の…

いろはカルタ

居ないようであるのが心の友達

のんびり暮らせば自然に治る