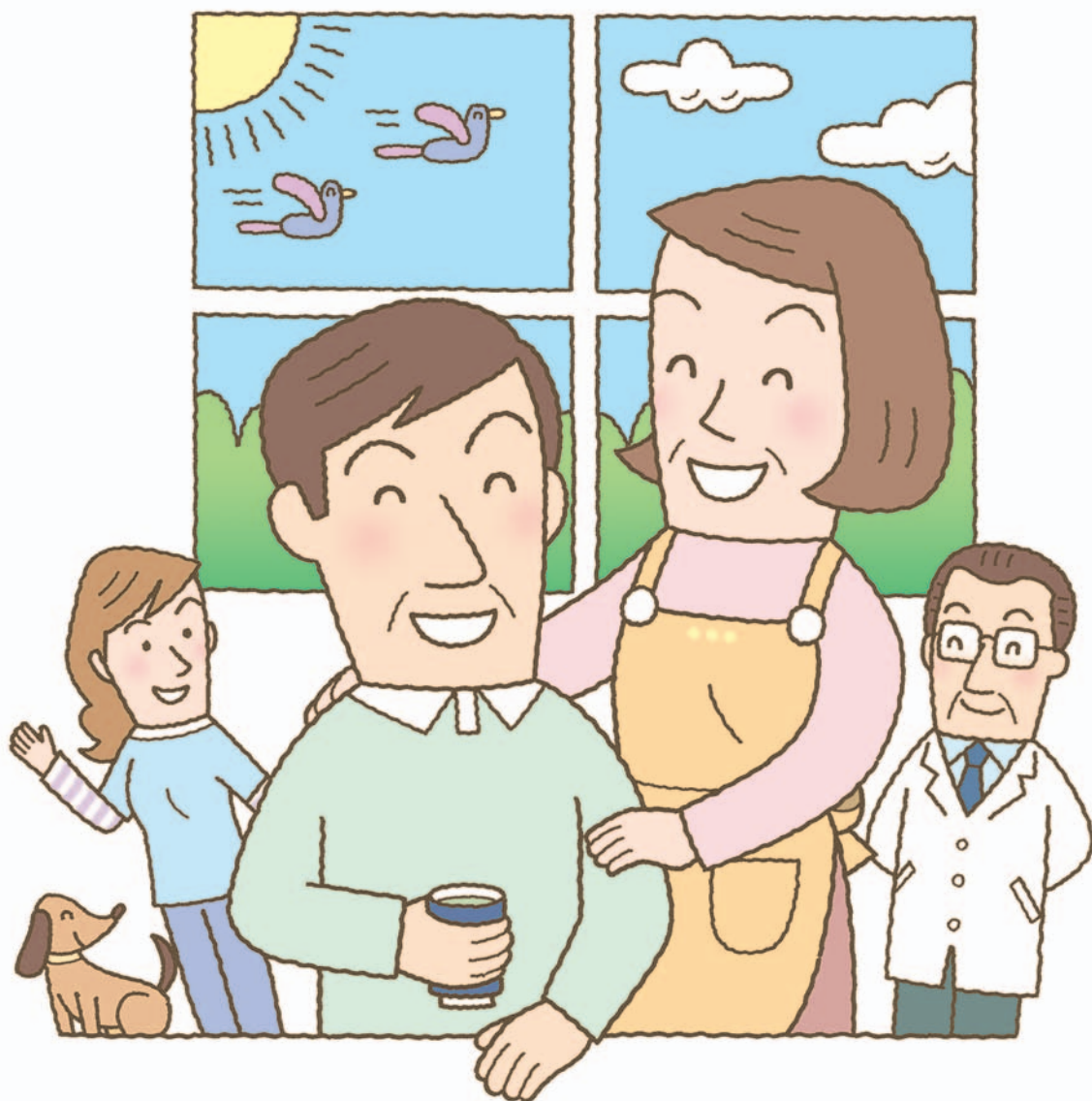


うつ病

～こころのSOSに気付いたら～

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生



あなたの症状をチェックしましょう

こんな症状が続いていませんか？

- 憂うつ、気分が重い
- 食欲がない
- 疲れていても眠れない、一日中眠い
- 体がだるい
- 胃がむかつく、もたれる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 肩がこる、頭痛がする
- イライラする、落ち着かない



このような症状（抑うつ状態）がほとんど毎日、2週間以上続く場合はうつ病が疑われます。

そのほか、こんな症状はありませんでしたか？

- 短い睡眠時間でも疲れしない
- 次々にアイデアが浮かぶ
- 元気すぎる、やる気が出すぎる
- 普段よりおしゃべりになる
- 自分が偉大な人間だと感じる
- お金の使い方がはげしくなり、高い買い物をしてしまう



うつ病は多様です。いろいろな病気が混じっている場合もあります。とくに、このような症状が“うつ状態”になる前にみられた場合は、双極性障害（旧躁うつ病）の可能性があります。双極性障害とうつ病では治療内容が異なります。診察時に詳しい症状を伝えましょう。

うつ病ってどんな病気？

うつ病とは…？

単なる「気分の落ち込み」とは違います。

人は悲しいことやつらいこと、ストレスがあると誰でも憂うつになったり気分が落ち込みます。

通常であれば一時的なものであり自然に治りますが、「うつ病」の場合は自然回復が難しく、症状が持続し、日常生活や仕事に支障をきたす場合があります。



どんな症状？

こころだけでなく、からだにも不調があらわれます。

こころの症状

- 気分の落ち込み
- 意欲の低下
- あせり、罪悪感
- 思考力、集中力の低下



からだの症状

- 眠れない／1日中眠い
- 食欲の低下／増加
- めまいがする
- 体重減少／増加
- 疲れやすい
- 下痢、便秘

※からだの症状によってこころの症状に気付かない場合もあり、「仮面うつ病」と呼ばれています。



うつ病は多様で、症状のあらわれ方、感じ方も人によりそれぞれ違います。

仕事でだけうつで、帰宅後や休日は普段通り活発に活動することができるようなものは「新型うつ病」（非定型うつ病（気分変調症）を含む）とも呼ばれ、若い世代に急増していて社会的な問題となっていますが、この病態のとらえ方については、専門家の間でも意見がわかれています。

どちらにしても、日常生活の中でつらさを感じたら1人で悩まず、早期に医療機関の診察を受けることをおすすめします。

うつ病はなぜ起こる？

うつ病が引き起こされる原因・発症のメカニズム等はまだはっきりと解明されていません。

うつ病は、脳の中の神経の伝達がうまくいなくなるなどの機能の異常によって起きる病気と考えられています。また、うつ病が発症する背景には、性格や感受性・周りの環境などいくつかの要素が関係し、それらが重なり合って引き起こされているとも考えられています。

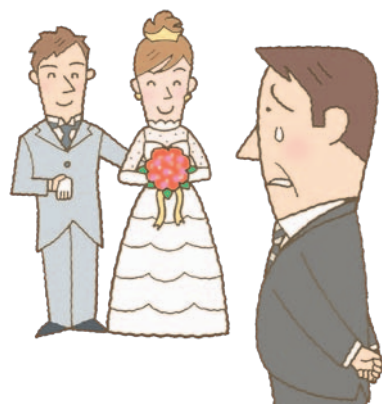
うつ病になりやすいタイプ

- 真面目で几帳面
- 凝り性で融通が利かない
- 人からの評価がとても気になる



ストレスによるもの(環境の変化)

- 仕事や家庭内のトラブルによる過労
- 職場の異動や退職、引越しなど環境の変化
- 子供のひとり立ちや、肉親の死去などの喪失体験



病気・薬の副作用によるもの

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ● 病気 | ● 薬の副作用 |
| ▶ 脳梗塞、脳腫瘍 | ▶ 副腎皮質ホルモン剤 |
| ▶ 糖尿病などの慢性疾患 | ▶ インターフェロン、
β遮断薬 など |
| ▶ リウマチ、認知症や
パーキンソン病 など | |



うつ病の診断と治療

診断

うつ病の診断は、ご本人やご家族への問診を中心に進められます。

- いつから症状が始まったか
- どのような症状か
- 症状があらわれたきっかけは
- 日常生活や仕事への支障はどの程度か

このほか、診断には既往歴や家族歴・もともとの性格などの情報も必要となります。

また、ご本人だけでなく、ご家族の方からみた客観的な症状の把握なども重要な情報となりますので、ご家族の方と一緒に診察を受けられることをおすすめします。

参考 うつ病の診断基準

米国精神医学会の「DSM-V」と、WHO（世界保健機関）の国際疾病分類である「ICD-10」などが使われています。

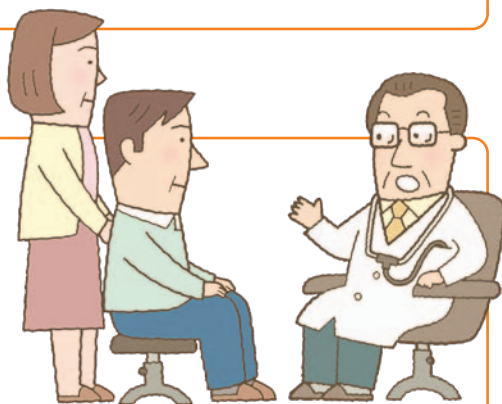
他にもいくつかの診断基準があり、必要に応じて用いられます。

治療

治療の基本は、「お薬」と「休養」です。

うつ病は、適切な治療を受ければ治る病気です。

抗うつ薬などのお薬を服用し、併せて十分な「休養」を取ることも必要です。ストレスを受けた状態ではお薬を飲んででもなかなか改善しません。こころの負担となっている問題の解決や、環境の調整も大切です。



抗うつ薬を服用する際の注意点

抗うつ薬の種類はいろいろありますが、近年はSSRI、SNRI、NaSSAが多く用いられています。

このお薬による治療においては、「飲み始め」と「飲み終わり」の時期に様々な症状が出やすいのが特徴です。

この期間は特に、自分の体調の変化に注意が必要です。

飲み始めの頃

- 効果があらわれるまで2～4週間かかる場合があります。
- 飲み始めに、吐き気やめまいなどの副作用が出る場合があります。不安感、焦燥感が一時的に強くなることもあります。
- 抗うつ薬は、少量から始めて徐々に増やしていきます。



治療期

うつ病は、症状がよくなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に回復していきます。あせらず気長に治療することが大切です。

- 自分の判断で飲む量を調節したり急に飲むのをやめてしまわないようにしてください。
- 毎日飲み忘れがないようにしてください。
- お薬は飲み続けることが大切です。



飲み終わりの頃 (治療終了・中止)

服用をやめるときは、医師の診断のもと、数週間～数ヶ月かけてゆっくりとお薬の量を減らします。

急にやめてしまうと、お薬の作用が突然なくなり、「中止後症状」といわれる症状があらわれる場合があります。

中止後症状 の例

- 頭痛やめまい
- 手足のビリビリ感
- ムカムカする
- フワフワ感 など



抗うつ薬は、いろいろな特性があるため、医師の指示にしたがって正しく服用することが大切です。

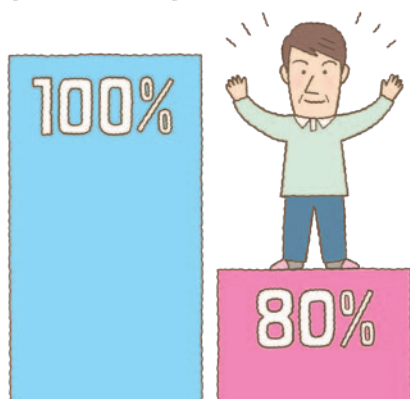
副作用や気になる症状がある場合は医師に相談してください。

日常生活において **患者編**

うつ病治療の中心は抗うつ薬ですが、どれだけお薬を飲んでいても、発症のきっかけとなったストレスを受け続けた状態ではなかなかよくなりません。できるだけストレスをためない生活を送るように心がけましょう。

頑張りすぎない。

何事にも完璧を目指すのではなく、「八分目ぐらいでちょうどいい」と考えるようにしましょう。



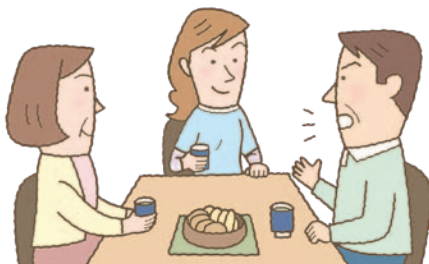
環境が変化するときには注意。

生活環境の変化はストレスとなるため、十分な休養が必要です。昇進や出産など喜ばしい変化でもうつ病を発症する原因となる場合があります。



自分だけで抱え込まない。

自分ひとりで全てこなそうとすると、ストレスがたまります。なるべく手伝ってもらい、負担を軽くしましょう。また、1人で思い悩まず、家族や友人に相談しましょう。



ゆとりのある生活、マイペースな生活を。

肩の力を抜いて、無理をしない生活を心がけましょう。また、他人からどう見られているかをあまり意識しないようにしましょう。



うつ病の治療には、家族や周囲の方々の理解と助けが必要となります。
あせらず気長に、患者さんを支えてあげましょう。



「頑張って」は逆効果。

“頑張りたいくても頑張れない” 患者さんにとって、
励ましの言葉は逆効果です。
あたたかく見守ってあげましょう。



外出や運動を無理にすすめない。

気晴らしになりそうな外出や運動も、患者さんにとって
は負担となりかねません。
まずは十分な休養が必要です。

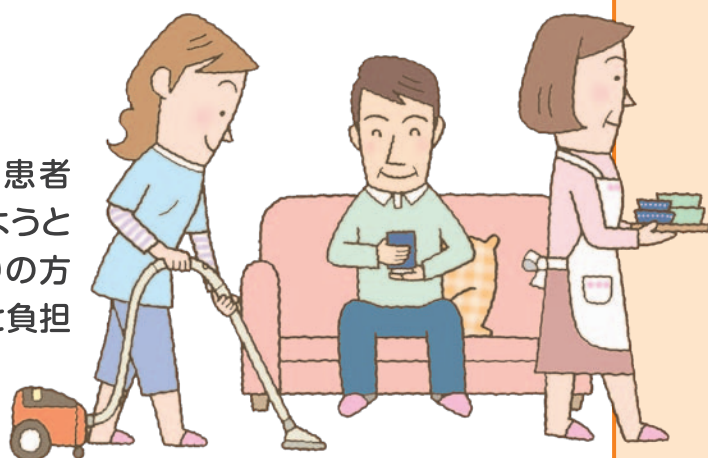


意見や決断を求めない。

患者さんに、判断を委ねることはできるだけ避け、
こちらから提案してあげるようにしましょう。また、
大きな決断は先延ばしにしましょう。

日常生活上の負担を減らしてあげましょう。

真面目で責任感が強いために、患者さんは無理をして家事などをしようとしてしまいます。できるだけ周りの方は患者さんが迷惑をかけていると負担に感じないように自然にふるまうようにしてください。



うつ病に対して正しい知識と理解を。

患者さんは怠けているのではなく、病気であるということを理解しましょう。病気の状態や治療について正しい知識が得られるよう診察に同席するのもよいでしょう。



きちんとお薬を飲むように気をつけてあげましょう。

患者さんは、体調や副作用に対する不安から、お薬の量を減らしたり飲むのを勝手にやめたりする場合があります。うつ病の回復が遅れる原因ともなりますので、きちんと飲むようにサポートしてあげてください。



MEMO

MEMO



ニプロESファーマ 一般向け情報サイト

『お薬と病気のなるほどライブラリ』の

「うつ病について」はこちら ▶▶▶▶



医療機関・薬局名