

# うつ病とはどんな病気？

うつ病は、年齢・性別を問わず誰もがかかる可能性があり、一生の間に15人に1人が経験するといわれています。決して特別な病気ではありません。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどさまざまな理由が重なって、脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きています。

## ●うつ病のきっかけ

うつ病は、死別や離婚、リストラなど悲しい出来事がきっかけとなって起こることがありますが、きっかけがなくても起こることがあります。また、昇進や結婚、出産といった一般的には嬉しいとされる出来事がきっかけとなることもあります。それは、責任や負担が重くなり、期待に応えようと頑張りすぎてしまうためです。

(例) 異動や昇進、退職、結婚、妊娠、出産、子どもの就職・進学、家庭内のいざこざ、離婚、死別、引っ越し、借金、身体疾患など

## ●うつ病の原因

原因は「気の持ちよう」ではありません。

脳の中の神経は、こころのバランスをつかさどり、気分や意欲を調整するための重要な働きをしています。うつ状態の時には、脳内の神経伝達物質（セロトニンやノルアドレナリンなど）がうまく働かなくなり、気分が落ち込み、意欲が低下すると考えられています。自律神経にも影響し、便秘や動悸などの身体の症状も出てきます。

### ●うつ病と身体の病気の関係

認知症、脳血管疾患、心疾患、慢性疼痛を伴う身体疾患などがあると、うつ状態が起こりやすいことが知られています。また、インターフェロンやステロイド等の治療薬によってうつ状態が起こることもあります。

### ●うつ病と不眠の関係

不眠は、うつ病の代表的な症状の一つです。うつ病による不眠は、市販の睡眠改善薬では改善しません。もし不眠が2週間以上続くようであれば、専門医に相談しましょう。

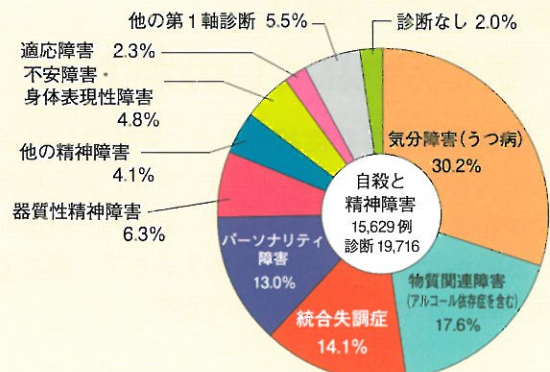
### ●うつ病とアルコール依存症の関係

うつ病とアルコール依存症の合併は頻度が高く、憂うつな気分や不眠を紛らすために飲酒した結果、アルコール依存症になる場合や、長期の大量飲酒がうつ病を引き起こす場合があります。ストレスや不眠を解消するための飲酒は大変危険です。

## ●自殺と精神障害

### (自殺の背景にあるうつ病)

自殺と精神障害の関係を世界保健機関（WHO）が発表しています（右図）。それによると、自殺者の9割以上に精神障害を認めています。ところが、**実際に精神科治療を受けていた人は2割程度に過ぎない**といわれています。したがって、精神障害を早期に発見して、適切な治療を実施することが、自殺予防につながると世界保健機関は強調しています。



出典：行政担当者のための自殺予防対策マニュアル 平成16年4月

参考：「うつ対策推進方策マニュアル」平成16年1月 厚生労働省地域におけるうつ対策検討会



# うつ病のサイン

うつ病は、自覚しにくく、周りでみても分かりにくい病気ですが、早めに見つけて治療することが大切になります。

## ●気をつけたい“うつ”の症状

### (身体の症状)

眠れない、眠りすぎる、身体がだるい、疲れやすい、頭痛・肩こり、口が渇く、胃の痛みや胃もたれ、便秘や下痢、食欲低下や体重減少、性欲低下、月経不順



### (こころの症状)

憂うつな気分、やる気がおきない、頭のぼんやり感、何も考えたくない、不安、落ち着かない、イライラする、あせる



## ●うつ病を疑うサイン (自分が気づく変化)

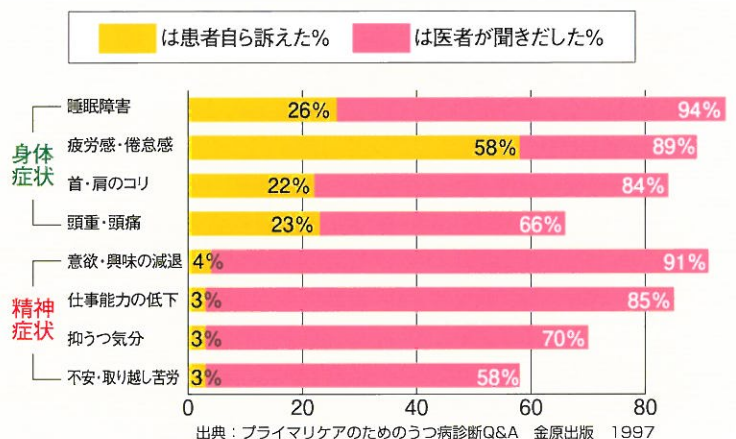
- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 今まで楽しめたことも興味がわかず楽しくない
- ・ 疲れやすく元気がない
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ・ 寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目が覚める
- ・ 食欲がなく体重が減る
- ・ 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる



## ●なぜうつ病は気づかれにくいのか？

うつ病の主要な症状のうち、身体症状を訴える人も決して多くはないのですが、自ら精神症状を訴える人はわずかしかなりません。(右図)

医師が問診によって聞き出すことで、初めてうつ病と分かることが多いのです。



参考：「うつ対策推進方策マニュアル」平成16年1月 厚生労働省地域におけるうつ対策検討会



# こころの黄色信号を キャッチしよう

## ●こころの健康度チェック

最近（ここ2週間）のあなたの様子についてお答えください。

番号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、 楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、 今ではおっくうに感じられる	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します。	
7	気分がひどく落ち込んで、 自殺について考えることがある	
8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことや つらいと思ったことがある ※配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、 医療機関からの退院などの場合	

2項目  
以上

1項目  
以上

1項目

2週間以上、ほとんど毎日続いていて、  
毎日の生活に支障が出ている場合は  
うつ病の可能性があります。

専門家へ相談しましょう

## ●相談機関を活用しましょう

### 医療機関

専門的な治療は精神科や心療内科で行います。これらへの受診に抵抗を感じる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### 保健所

保健師や専門医に個別に相談することができます。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。匿名での相談も可能です。

### 市町村役場

役場の保健師が相談に応じます。

## 精神保健福祉センター

精神保健福祉の専門スタッフが相談に応じます。また、専門医による個別相談も実施しています。身近な相談機関や医療機関などの情報提供も行います。

☎(0985)27-5663

月～金(祝日、年末年始を除く)8:30～17:15

## こころの電話

専門の電話相談員がさまざまな悩みを幅広くお受けします。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にご利用ください。

☎(0985)32-5566

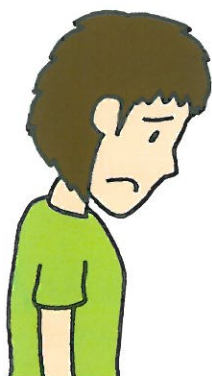
月～金(祝日、年末年始を除く)9:00～19:00



# 家族や周囲の人たちの適切な対応

うつ病は、自分で気づくことがむずかしく、また、まわりで見ていると分かりにくい病気です。そのため、医療機関への受診率が低く、病気にかかっているにもかかわらず病院に行かない人が多いので注意しなくてはなりません。家族や周りの人の気づきと適切な対応がとても重要です。

## ●周りの人が気づくサイン



- 以前と比べて表情が暗く元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- イライラや不安が強くなる
- 自分を過剰に責めたり、何事も悪い方にばかり考える
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 死ぬことを口にする



## ●家族や周囲の人ができることは？

- ①うつ病は「病気」であることを理解しましょう。  
「気の持ちよう」で何とかなるものではありません。
- ②ゆっくりと休める環境を作りましょう。  
家事などはなるべく家族が引き受け、本人には「今は休むのが仕事」と伝えましょう。
- ③励ましは禁物です。  
自分を励まし続けて、「励まし疲れ」をおこしたわけですから、頑張りたいけど頑張れないのです。
- ④原因を追及しすぎないようにしましょう。  
うつ病の原因は、はっきり分からないことも多いものです。原因を追及することで問題解決につながれば良いのですが、家族関係がギクシャクしてしまっては仕方ありません。
- ⑤焦らないことが大切です。  
家族が焦ると本人もますます焦ってしまいます。「仕事を辞める」「離婚する」など、人生における重大な決定は先延ばしましょう。病状が回復してから考えても決して遅くはありません。
- ⑥家族や周りの方が「うつ病かもしれない」と気づいた時は、早めに受診を促しましょう。  
本人はうつと気づかずに悩んでいることもよくあります。本人が受診を拒否したり、診察を受ける決心がつかない場合は、医療機関や保健所で対応方法を相談しましょう。
- ⑦受診や服薬が続けられるようサポートしましょう。  
「薬はからだに良くない」など安易なことは言わないようにしましょう。本人が薬を飲むのをためらうような場合は、その気持ちを受け止めた上で完全に良くなるまで治療を続けるよう促していきましょう。



## ●うつ病治療をはじめ家族の方へ

うつ病からの回復において、ご家族の理解とサポートは大切な支えになります。

最初は、家族自身も不安や戸惑いを感じるかも知れません。病気や薬、治療について分からないことは、主治医に相談しましょう。また、家族自身が疲れないように、自分の時間を作ってリフレッシュしたり、相談できる専門機関や社会資源を活用しましょう。



# うつ病が疑われたら…

うつ病は、早期発見・早期治療が大切です。放っておくと慢性化したり、自殺に至ったりすることがあります。早めに治療を始め、十分に良くなるまで治療を続けることが大切です。

治療は十分な休養と抗うつ薬等を用いる薬物療法、精神療法が基本です。



- まずは専門医（精神科、心療内科）の診察を受けて正しい診断をしてもらいましょう。うつ病はこころの問題とは限りません。身体疾患やその治療薬、生活習慣などが原因となっていることもあるからです。
- かかりつけの医療機関がある場合は、かかりつけの医師や看護師に相談し、必要に応じて専門家を紹介してもらいましょう。
- もし、どの診療所や病院がいいかわからないときや、受診に不安があるときは保健所や精神保健福祉センターに相談しましょう。電話や面接で、医療機関の情報を提供したり、どのようにすればよいか一緒に考えたりすることができます。ご家族だけでもご相談ください。

## ●薬と上手につきあう

うつ病の治療には抗うつ薬をはじめとして、気分安定薬、抗精神病薬、睡眠導入薬、抗不安薬などが使われます。薬の効果については個人差がありますが、一般的には約2週間で効果が現れ、約3ヶ月で症状の改善が見られるといわれています。その後、再発予防のために少なくとも半年は服薬を続け、医師の指示に従って慎重に薬を減らしていきます。うつ病は、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら回復に向かいます。気分や症状の善し悪しは、2週間単位くらいではかるようにしましょう。



## 【副作用について】

うつ病では、脳の神経機能に変調をきたしているため、それを改善するのに薬を服用することはとても有効です。通常は少ない量から初めて、あなたに合った種類と量を調整していきますので、副作用があらわれたら勝手に調整せず、必ず主治医に相談しましょう。

- ◆抗うつ薬によって内服初期に副作用として吐き気が出ることがありますが、服薬を続けると2週間ほどで消失すると言われています。
- ◆例えば、眠気、イライラする感じ、口の渇き、排尿困難、便秘、性欲減退、躁状態など副作用が出ることがありますが、薬によって異なりますので主治医に確認しましょう。



# うつ病にならないために

日常生活のストレスと上手につきあい、ストレスをため込まない生活を送ることがうつ病の予防につながります。

## ●こころを健康にするための心がけ

●「からだ」をいたわり、心地よくさせることが有効です

### ぐっすり睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

### ゆったり入浴

少しぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れたからだに心が癒やされます。

### ゆっくり休養

時には思い切って仕事や家事を休みましょう。休みは先取りするのがコツです。

### 栄養バランスのよい食事

朝食はしっかりとり、間食はなるべく避けましょう。

### 適度な運動

身体を動かせば気分がリフレッシュします。



●生活習慣を見直すことも大切です。

●ストレスと上手につきあうことも大切です。

### 生活に笑いと音楽を

笑いや音楽は生活に潤いをもたらす、ストレスをやわらげます。

### エネルギーの無駄遣いをやめましょう

メール、ブログ、ゲーム、インターネットなどでの夜更かしは睡眠時間が削られます。エネルギーの無駄遣いを止めて体内時計を整えましょう。

### 自分自身を知ろう

「完璧でないのが済まない」「頼まれたらイヤと言えない」、そんなことはありませんか？自分の性格を知り、頑張りすぎないことも大切です。

### 思い切って相談を

信頼できる人に話してみよう。それだけでこころが軽くなることもあります。



### 飲酒はほどほどに

ストレスを紛らわすためのお酒はついつい量が増えていきます。寝酒も睡眠の質を悪くします。アルコールに頼らないようにしましょう。

### 生活の変化に気をつける

季節、仕事、年齢、家庭などの環境の変化が大きいつきは、緊張やストレスも大きくなります。十分な休養をとるように心がけましょう。



## ●うつ病にならないための7つのストップ

- ① 完全主義をやめる
- ② 自分のミスに厳しすぎるのをやめる
- ③ すべてをコントロールしようとするのをやめる
- ④ 余計な関わりを持つのをやめる
- ⑤ 自分の体調や健康を無視するのをやめる
- ⑥ 見栄を張って助けを求めないのをやめる
- ⑦ ①～⑥の「ストップ」で自分や家族のために時間をつくる

## 相談先

宮崎県精神保健福祉センター  
精神科医による診療相談(予約制)

TEL(0985)27-5663

電話相談「こころの電話」

午前9時から午後7時まで  
(月～金曜日、祝日及び12/29～1/3を除く)

専用回線 TEL(0985)32-5566

中央保健所

TEL(0985)28-2111

日南保健所

TEL(0987)23-3141

都城保健所

TEL(0986)23-4504

小林保健所

TEL(0984)23-3118

高鍋保健所

TEL(0983)22-1330

日向保健所

TEL(0982)52-5101

延岡保健所

TEL(0982)33-5373

高千穂保健所

TEL(0982)72-2168

宮崎市保健所

TEL(0985)29-5286

参考：「うつ対策推進方策マニュアル」平成16年1月 厚生労働省地域におけるうつ対策検討会