



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

私ごとではありますが、10月はなんと結婚記念日でした！1998年に結婚したので、丸15年ですね。毎年恒例で、夫婦二人でお昼のランチへ行きます。記念日より遅くなりましたが、今年も予約してランチへ行きました。いつもは車で出かけていますが、当日はあいにく

の雨にもかかわらず、電車で行きました（マンネリしないように・・・）。少しではありますが、奥さんの労をねぎらうことができたかな？

気温も下がり朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬ももうすぐそこまで来ています。寒さ対策や体調管理も気を付けて行きましょう！

今月のテーマは、

「うつ病」

です。

眠れない、食欲がない、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ことが続いている場合、うつ病の可能性がります。**うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から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、悪循環が起きてきます。



薬による治療とあわせて、認知行動療法も、うつ病に効果が高いことがわかってきています。早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

日本では、**100人に3~7人という割合**でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

「うつ病が増えている」の背景には、

- うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- 社会・経済的など環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- うつ病の診断基準の解釈が広がっている

など、様々な理由が考えられます。

「憂うつな気分」や「気持ちが重い」といった抑うつ状態がほぼ一日中あってそれが長い期間続く、というのはうつ病の代表的な症状です。こうした症状が見られた場合、うつ病と診断されることが多いのですが、本当は、これだけで診断がついたことにはなりません。大うつ病と呼ばれるタイプのうつ病には一定の診断基準があり、参考になります。他に性格や環境、あるいはほかの病気やこれまで服用していた薬が関係していることもあります。また、これまでに躁状態や軽躁状態を経験したことがある場合はうつ病でなく双極性障害（躁うつ病）であると考えられますのでそういう経験がなかったかの確認も必要です。

統合失調症などほかの精神疾患が背景にあって、抑うつ状態はその症状のひとつであった、という場合もあります。このような症状を万が一うつ病と診断されたら、本当の疾患が見逃されせつかくの早期発見・早期治療のチャンスをのがしてしまうことになってしまいます。正しいうつ病の診断は、うつ病のどのタイプなのか、ほかの精神疾患である可能性はないか、などを確認することまで含まれるのです。



うつ病の治療法は、一人ひとり違います。典型的なうつ病ならば薬物療法の効果が期待できます。性格や環境の影響が強い場合は精神療法的アプローチや時には環境の整備が必要になります。ほかの病気や薬が原因の場合は病気の治療や薬を変えることを考えなくてはなりません。休職についても、休養が必要な場合とむしろ仕事を続けた方がいい場合もあってこの点でも方針はひとつではありません。

うつ病とひとくくりに考えて治療をうけるのではなく、うつ病にはいろいろあって、治療法もひとつではないことを知っておくことが大切です。自分のうつ病と、ほかの人のうつ病は違うものであり、治療法も一人ひとり違って当たり前なのです。

うつ病と診断する目安として、次のような症状のうちいくつかが2週間以上ずっと続く、というものがあります。ひとつひとつの症状は誰もが感じるような気分ですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

- 抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

周りからみてわかるサインもあります。うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。

- | | | |
|---------|----------|---------------|
| ●表情が暗い | ●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 | ●体に出るサインもあります |

抑うつ状態に気づく前に、体に変化が現れることもあります。

- | | | | |
|--------|---------|--------|--------|
| ●食欲がない | ●体がだるい | ●疲れやすい | |
| ●性欲がない | ●頭痛や肩こり | ●動悸 | ●胃の不快感 |
| ●便秘がち | ●めまい | ●口が渇く | |



これはあくまでも目安です。

おかしいかな？ 当てはまるかな？ と思ったらまずは専門家に相談しましょう。インターネットや本などで一方的な情報を集めて自己診断することは正しい診療を受ける機会を遅らせるだけでお勧めできない方法です。

最近使われているうつ病の診断基準はとても分かりやすく、うつ病かどうかの診断は簡単にやろうと思えばできるようにみえます。しかし、本当にうつ病なのか、うつ病のどのタイプなのか、などの正確な診断は専門医がきちんと判断しないとなかなか分かりにくいのです。

個人的には、精神療法的な部分、うつになる「考え方」を変えることも必要だと考えます。

以下は少しでも参考にして頂ければと思います。

- ◆ 「いい加減」に手を抜けると楽になる
- ◆ 自分に「休んでいいよ」と言ってあげる
- ◆ 心を疲れさせる「やらされてる」という思い
- ◆ 「こうあらねば」の潜在意識があなたを苦しめる
- ◆ 「相手は変えられない」ことを受け入れる
- ◆ パートナーや親子関係では「いい・悪い」の評価をはずす
- ◆ 「口癖」を変えてみる
- ◆ 「自分がしたいこと」に従ってみる
- ◆ 「できていること」を書き出してみる
- ◆ 「他人のため」でなく、まず「自分のため」に

など。

我々夫婦の関係も50%の八掛け位、40%出来れば合格です。ですから、気持ちが楽です。出来ないことは無理にすることもないし、出来ることやっています。いつも「ありがとう」と感謝することを、お互いに心がけています。

