

<今回のこころ塾はうつ病です>

うつ病とはどんな病気か、どのように治療していくのか、一緒に学んでいきましょう。

1. うつ病とはどんな状態でしょうか。ご自身の今の状態をチェックしてみましょう。

下の質問に、「いいえ」「ときどき」「しばしば」「つねに」で回答してください。

質問事項	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	つねに
1 体がだるく疲れやすいですか	0	1	2	3
2 騒音が気になりますか	0	1	2	3
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	0	1	2	3
4 音楽を聞いて楽しいですか	0	1	2	3
5 朝のうち特に無気力ですか	0	1	2	3
6 議論に熱中できますか	0	1	2	3
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか	0	1	2	3
8 頭痛持ちですか	0	1	2	3
9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか	0	1	2	3
10 事故やけがをしやすいですか	0	1	2	3
11 食事がすすまず味がないですか	0	1	2	3
12 テレビをみて楽しいですか	0	1	2	3
13 息がつまって胸苦しくなることがありますか	0	1	2	3
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか	0	1	2	3
15 自分の人生がつまらなく感じますか	0	1	2	3
16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか	0	1	2	3
17 以前にも現在と似た症状がありましたか	0	1	2	3
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか	0	1	2	3

(出典：SRQ-D(Self-Rating For Depression))

合計得点は何点でしたか？ご自身の“うつ”度の判定をしてみましょう。

※合計得点を出す時には、質問2、4、6、8、10、12は加点しません。

10点以下：抑うつはなし

11~15点：境界領域

16点以上：抑うつ傾向あり

結果はいかがでしたか？点数が高いほど、うつ状態が強いと考えられます。

16点以上であれば、受診をお勧めします。

2. うつ病とはどんな病気でしょうか？

うつ病とは、上のチェックリストにあるような不眠、身体症状、気分の落ち込み、意欲の低下といった状態が、長期にわたって持続する脳の病気です。脳内のセロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質のバランスの狂いが症状と関係があると考えられています。また、物事の捉え方(認知)や環境、性別やストレスなどが神経伝達物質に影響し、うつ病の発症や症状の軽快—増悪に関係していると言われています。うつ病になりやすい人は、元来、几帳面で一生懸命に物事に取り組む傾向が強く、何か不都合が生じた際には、「自分が悪い」「自分の頑張りが足りないのだ」といったように考えてしまいがちです。今の状態について、「努力や怠けの問題」ではなく、うつ病という病気によるものと考え、それについての正しい知識を得ていくことが、治療上とても大切です。

3. うつ病にかかるとどうなっていくのでしょうか？

うつ病にかかると、一般的には次のような経過をたどると言われています。

＜第1段階＞前駆期：

↓ やる気の低下や体の不調、だるさや頭痛、食欲の低下、疲れやすさが現れ始めます。

＜第2段階＞発病期：

↓ 気分の落ち込みが強くなり、自分を責めたり、自分の評価がどんどん低下していきます。また、仕事や勉強が手につかなくなってきました。この時期に死にたいと考え、実行する人もいます。

＜第3段階＞病相期：

↓ もっともつらい状況の時期で、何もすることができなくなったり、生きていても仕方ないなどと考えてしまいがちになります。

＜第4段階＞回復前期：

↓ 少しずつ元気が出てくる時期です。ただ、この時期は自殺を実行してしまう可能性が高まる時期で、注意していくことが大切です。

＜第5段階＞回復後期：

↓ 楽しみや希望が少しずつ持てるようになり、体も楽になってきます。ただ、まだ本格的な社会生活は難しいとされる時期です。

4. うつ病の治療

うつ病と診断されたら、まずはゆっくり休みましょう。

治療法としては大まかに、①薬物療法、②薬物療法以外の治療法があります。

① 薬物療法…ここでは抗うつ薬というお薬が主に使われます。医師の指示に従って、しっかりとお薬を飲んでいきましょう。

②薬物療法以外の治療法…心理療法や電気ショック療法などがあります。

※心理療法：カウンセラーと共に、ご自身の考えや行動に注目して一緒に、こころに働きかけていきます。

認知行動療法が主に行われます。

※電気ショック療法：理学療法の一つで、うつ病に効果があるとされています。医師の指示に従って、主に入院治療の中で行われます。

5.最後に

うつ病はほとんどの方が回復する脳の病気です。病気をよく知り、服薬と休養によってあせらずに心のエネルギーをじっくり貯めることが大切です。

「うつ病のこころ塾」ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。