



身近なこころの病気 うつ

誰でもなる可能性がある「うつ」

「うつ」は誰でもなる可能性のあるこころの病気です。「ストレス社会」といわれる昨今、これらの病気にかかる人は増えています。

「うつ」が発症するには、環境や心理状態、その人がもともと持っている性格など、さまざまな要因がからみ合っています。うつ病になりやすい性格としては、「几帳面で生真面目、正義感が強く、物ごとをいい加減に考えることができないタイプ」といわれています。

「うつ」の症状はなに？

「うつ」の症状の特徴は、精神症状と身体症状の両方がみられることです。しかし、最近は「仮面うつ」といって「めまい、頭痛、疲れ」などの身体症状のみを訴えるタイプの「うつ」も多いといわれています。このように身体症状が前面に出ている場合、家族は「どこか身体が悪いのでは・・・」と心配し、「うつ」の症状としては見逃されてしまうことも多いようです。

一般的に「うつ」の症状には、次のようなものがあります。

表1

精神症状	気分の落ち込み 漠然とした不安感 注意力・集中力の低下 考えが浮かばない 自分を責める 何に対しても興味がわからない 死んでしまいたいと考える
身体症状	夜、よく眠れない 食欲がなくなる めまい、頭痛など 疲れやすい やせてきた

「うつかな・・・」と思ったら？

休んだり、誰かに相談したりしても、なかなか症状が改善しない場合には、専門的な治療が必要かもしれません。早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。「精神科」というと「行きにくい」と感じる方もいるかもしれません。また、精神科・神経科・心療内科など診療科目もさまざままでどこに行ったらよいかわからない、と思っている方も多いのではないのでしょうか。

専門の医療機関については、お近くの保健センターや保健所、こころの健康センターでもご案内しております。

また、精神科の診療を行っている総合病院もありますので、まずはご本人が「行きやすい医療機関」を受診してみましょう。



「うつ」の治療って どんなことをするの？

精神科の治療には、入院治療と外来治療があります。緊急度が高く、集中的な治療を要する場合には入院を必要とする場合もありますが、症状によっては、外来通院を続けながら、社会生活を続けていくことも十分可能です。

医療機関で行われている「うつ」の治療には、薬物療法（抗うつ剤などの処方）と精神療法（医師との面接や認知行動療法など）があります。最近では、副作用の少ない薬も新たに開発されています。薬物療法と精神療法は車の両輪のようなもので、どちらも大切です。両方を組み合わせて、それぞれの症状に合った治療が進められていきます。

さらに、休息をとることも大切な治療の一部です。「うつ」は、気力がなくてやる気が起こらないのに、自分ではなかなか休息がとれない病気です。やる気が出ないのは、「休んだほうがいいよ…」という「サイン」なので、まずは休息をとる必要があります。

周りの人の対応は？

「うつ」の人は、自ら積極的に症状を訴えない傾向があります。周りの人は、本人を焦らせるような言動はせず、ゆっくり休息が取れるような環境づくりを心がけましょう。

「うつ」は治る病気

「うつ」は必ず治る病気です。医学的な治療を受

けることによって、多くの方々が「うつ」から回復されています。しかし、一時的に元気になったことで治療を中断してしまったり、無理してしまったりすると、結果的に病気を長引かせてしまうことがあります。

また、「うつ」になると考え方が悲観的になって、自殺などを考えてしまう傾向があります。自殺の危険性は「うつ」が一番ひどいときよりも、むしろ少し回復して、元気が出てきたときのほうが高いといわれています。

本人も周りの人も、「うつ」にはこのような傾向があることを理解し、続けて治療に取り組むことが大切です。

「うつ」を予防するためには？

「うつ」になる人の多くは、常に周囲を気遣ってしまったり、完璧にこなそうとするあまり、自分自身を追い込んでしまう傾向があります

いつも全力投球しては、息切れしてしまいます。物ごとに優先順位をつけ、「やるべきこと」からひとつずつ取り組んでいくようにしましょう。「やるべきこと」の中には、ひとつくらい誰かに頼めることがあるかもしれません。ひとりで完全にすべてのことをやりとげようとするにこだわらず、むしろ「完璧を目指さない生活」を心がけるゆとりを持ちましょう。そして、困った時は、ひとりで抱え込まず、誰かに相談することも大切です。



「咲いたまごころ／創刊号」

さいたま市（平成16年3月発行に掲載されたものです。）

発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。

〒330-0071

さいたま市浦和区上木崎4-4-10

電話 048-762-8548