

(特集1)

# こころの風邪、 うつを生きる。

春です。

自身や家族が新生活を始めて、

生活環境が大きく変わる方も多いことでしょう。

こんな時に要注意なのが、

理由もなく憂鬱ウツになってしまつ「うつ」です。

編集／医師35人とCOML合同委員会

事務局／ロハスメディア

監修／加藤進昌 東京大学教授

久保千春 九州大学大学院教授



## 春

だということに、やる気が出ない。おまけに眠れない。何だかダルくて、毎日が憂鬱に過ぎていく。

おかしいですね。ひよつとして「こころに風邪をひいた」のではないですか？ ちよつと次ページのシートを使って自己チェックしてみてください。

スコアが16以下だった方、とりあえず良かったですね。でも、明日はわが身かもしれないよ。とりあえず読んで心の準備をしてみませんか。スコアが17以上だった方、あなたが憂鬱なのは、あなたのせいじゃなかったんです。原因が分かって良かったですね。なるべく急いで専門家の助けをもらいましょう。

今回は「こころの風邪」と呼ばれるほど誰がかかる可能性があり、しかも治療しないと非常につらい「うつ」について、説明していきます。

まずは自己チェック  
してみましょう  
(ベックうつ病評価尺度)

各グループ、4つずつの文章をよく読み、今日を含む過去1週間のあなたの気持ちを最もよく表していると思うものを1つずつ選んで数字に丸をしてください。1つのグループに同じように当てはまると考えられるものがある場合には、すべてに丸をしてください。必ずすべての文章を読んだから選んでください。



判定  
(丸をつけた数字を合計してください)

0~10

正常です。誰でもこの程度の落ち込みはあります。

11~16

ノイローゼ気味で軽いうつ状態です。気をつけましょう。

17~20

臨床的な意味でのうつ状態との境界。

21~30

中程度のうつ状態。

31~40

重いうつ状態。

41以上

極度のうつ状態。



数字の合計が17以上の方。専門家の治療が必要です。今日の診察が終わって、なお時間に余裕があるなら、すぐ精神科か心療内科に受診を申し込みましょう。

GROUP	0	1	2	3
11	イライラしていない 0	いつもより少しイライラしている 1	しょっちゅうイライラしている 2	現在は絶えずイライラしている 3
12	他の人に対する関心を失っていない 0	以前より他の人に関する関心がなくなった 1	他の人に対する関心をほとんど失った 2	他の人に関する関心をまったく失った 3
13	いつもと同じように決断することができる 0	以前より決断をのぼす 1	以前より決断がはるかに難しい 2	もはやまったく決断することができない 3
14	以前より醜いとは思わない 0	老けて見えるのではないかと、魅力がないのではないかと心配である 1	もう自分には魅力がなくなったように感じる 2	自分は醜いに違いないと思う 3
15	いつも通りに働ける 0	何かをやり始めるのにいつもより努力が必要である 1	何をやるにも大変な努力がいる 2	何をすることもできない 3
16	いつも通りよく眠れる 0	いつもよりも眠れない 1	いつもより1~2時間早く目が覚め、再び寝付くことが難しい 2	いつもよりも数時間も早く目が覚め、再び寝付くことができない 3
17	いつもより疲れた感じはしない 0	以前より疲れやすい 1	ほとんど何をやるのにも疲れる 2	疲れて何もできない 3
18	いつも通り食欲はある 0	いつもより食欲がない 1	ほとんど食欲がない 2	まったく食欲がない 3
19	最近それほど痩せたということはない 0	最近2kg以上痩せた 1	最近4kg以上痩せた 2	最近6kg以上痩せた 3
20	自分の健康のことをいつも以上に心配することはない 0	どこかが痛いとか、胃が悪いとか、便秘など自分の体の調子を気遣う 1	自分の身体の具合ばかり心配し、他のことがあまり考えられない 2	自分の身体の具合ばかり心配し、他のことをまったく考えられない 3
21	性欲はいつもと変わらない 0	以前と比べて性欲がない 1	性欲がほとんどない 2	性欲がまったくない 3

人間、気分が良い悪いがあるのは当然のことです。単に憂鬱なだけなら病気ではありません。うつ病と見なされるのは、気分の重いのが2週間以上継続していて、かつ自分のおかれた状況への認識が、普通の人の感じ方や以前の自分の感じ方とだいぶ異なっている場合です。

ただし、人によっては憂鬱な気分だけでなく、頭痛、腰痛、下痢など内科的な症状が現れてくることもあり、こういった場合を「仮面うつ病」と呼びます。

発症しやすいのは、30代後半から40代の中年期と65歳以降の初老期です。最近若い人にも増えているようです。

GROUP	0	1	2	3
1	憂鬱ではない 0	憂鬱である 1	いつも憂鬱から逃れることができない 2	耐え難いほどに憂鬱で不幸である 3
2	将来について悲観してはいない 0	将来について悲観している 1	将来に希望がない 2	将来に何の希望もなく、良くなる可能性もない 3
3	それほど失敗するようには感じない 0	普通より、よく失敗するように思う 1	過去のことを振り返れば、失敗のことばかり思い出す 2	人間としてまったく失敗だと思う 3
4	以前と同じように満足している 0	以前のようにものごとが楽しめなかった 1	もう本当の意味で満足することなどできない 2	何もかもうんざりする 3
5	罪の意識など感じない 0	ときどき罪の意識を感じる 1	ほとんどいつも罪の意識を感じる 2	いつも罪の意識を感じる 3
6	罰を受けるとは思わない 0	罰を受けるかもしれない 1	罰を受けると思う 2	今、罰を受けていると思う 3
7	自分自身に失望してはいない 0	自分自身に失望している 1	自分自身にうんざりする 2	自分自身を憎む 3
8	他の人より自分が劣っているとは思わない 0	自分の欠点やあやまちに対して批判的である 1	自分の失敗に対して、いつも自らを責める 2	何か悪いことが起こると自分のせいだと自らを責める 3
9	自殺しようと思ったと思わない 0	死にたいと思うことはあるが、自殺を実行しようとは思わない 1	自殺したいと思う 2	チャンスがあれば自殺するつもりである 3
10	いつも以上に泣くことはない 0	以前よりも泣く 1	いつも泣いてばかりいる 2	以前は泣くことができたが、今はそうしたくても泣くこともできない 3

皆 さんは「うつ」について、どんな印象をお持ちですか。

心の病氣と聞くと、何だか普通の病氣と違うように思いかもしれませんが、実は非常にありふれていて、5人に1人が経験するという説もあります。大抵の場合は薬もよく効きます。決して恐ろしくも理解不能でもありません。最近では「気分障害」と呼ぶようになっていきます。

とはいえ軽く考えすぎるとも問題で、患者さん本人が自分の力で何とかしようと思っても、どうにもならないことが多く、むしろかえって悪化させる危険性が高いのです。早く専門家に助けてもらえば軽く済むものを、人に明かしたくないばかりにこじらせる、この危険性だけは覚えておいてください。

この辺をご理解いただいたら、いよいよ「うつ病」とは何かの説明を始めましょう。

うつを  
生きる



まずは、自分でチェック  
してみましよう。

# うつ病には、 こんなタイプが あります。



口に「うつ病」と言っても、症状や経過、効く薬の種類などが異なるいくつかのタイプがあります(下表)。

双極性うつ病の場合、躁状態の時に周囲の人も巻き込まれて大騒ぎになり、直接精神科を受診することも多いので、治療の開始が遅れる危険は少ないこととなります。

うつ症状だけが出る場合は、主に体の不調を訴えて内科などを受診する患者さんも多く、うつへの対処が遅れる可能性があります。いきなり精神科を受診するのは勇気がいることだと思いますが、単なる

診断の基準になるのは、通常であれば嬉しいはずの事にすら喜べないほど気分が重い、それが週単位で続いていて妙に無気力でないか、です。これは、後ほど改めて説明しますが、脳の中で気力を司る経路の信号伝達が弱くなって

いるためと考えられています。この時、患者さんの心の中では、「つらい」↓「休みたい」↓「休むと、仕事が溜まる」↓「頑張るしかない」↓「つらい」も頑張れない」↓「つらい」という風にぐるぐると考えが巡っています。

このように患者さんの内面の問題で症状が出るもの他に、他の身体疾患によって二次的に現れるものや、薬の副作用で現れるものもあります(下表)。また、逆うつ症状によって、疾患が重症化することもあります。

## なぜか眠りが浅い、 こうなると要注意。

「うつ」になるのは、悲しい出来事があったからとかストレスが増えたからとは限りません。進学・就職・昇進・出産・引っ越し・荷下ろし(大変な仕事が終わる)など、本来なら喜びや希望につながりそうなことがきっかけになることも多いのです。

そういう場合、最初はホッと気が抜けて疲れが出ただけと考えがちですが、夜グッスリ眠れない場合は、「うつ」である可能性が高いです。

といっても、寝つきが悪いことが問題なのではなく、途中で何度も目が覚めたり、朝早く目が覚めてしまったりと、疲れているのに眠りが浅い場合が要注意。体が警報を発しているのだと考えて、早めに対処しましょう。

す。仕事などの能率も落ちますので、周囲の人に申し訳ないという気持ちが強くなって、ついには自殺したくなってしまいうわけです。この自殺願望については、後ほど詳しく説明します。

このように患者さんの内面の問題で症状が出るもの他に、他の身体疾患によって二次的に現れるものや、薬の副作用で現れるものもあります(下表)。また、逆うつ症状によって、疾患が重症化することもあります。

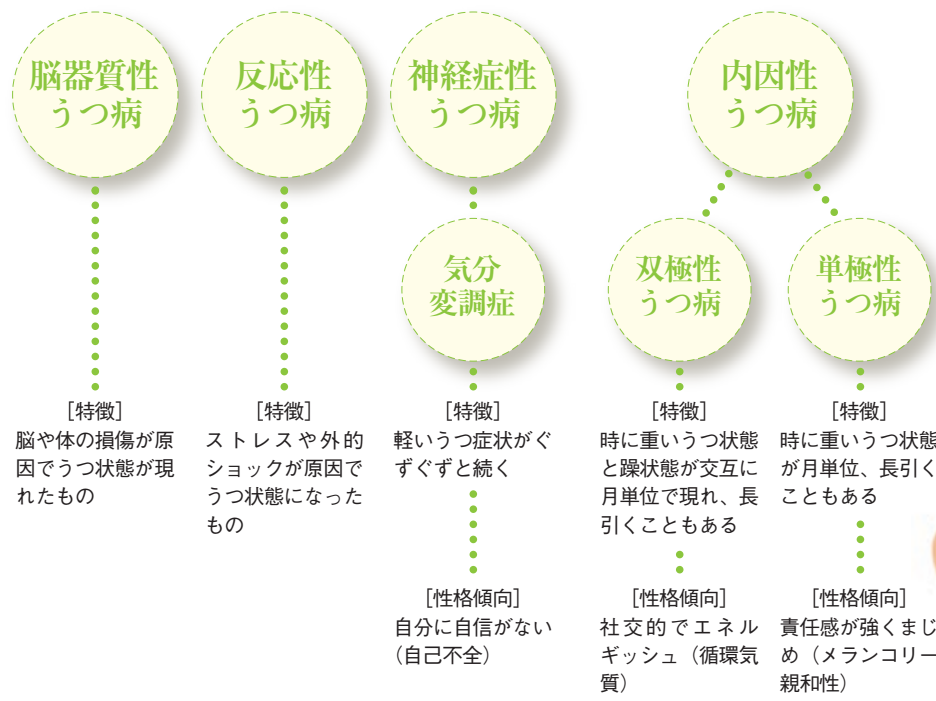
## うつ病を引き起こす 可能性のある薬剤



## うつ病の原因になる 可能性の高い身体疾患



## うつ病の主な種類



# ご安心ください、 治療法はあります。

**患** 者さんにとって最も重  
要なのは、おそらく

「この苦しみから一刻も早く  
解放してほしい」ということ  
でしょう。

ご安心ください。自分がよ  
くある「こころの風邪」をひ  
いたのだ、自分が悪かったの  
ではないのだ、ということさ  
え認識できたなら、よく効く  
治療法がいろいろあります。

基本は、休養と薬の同時並  
行です。風邪の時と一緒にす  
ね。

休養が必要なのは、前のペ  
ージで述べた「ぐるぐるの思  
考回路」からいったん逃れ、  
気力を取り戻すためです。職  
場などに迷惑をかけるから休  
めないと思ってしまうかもし  
れませんが、その分は作業の



能率が以前のように戻ってか  
ら返せばよいこと。困った時  
はお互い様ではないですか。  
メインとなる抗うつ薬は、  
神経伝達物質（働きは左の図  
コラム参照）のセロトニンや  
ノルアドレナリン、ドーパミ  
ンが脳内で分解されるのを妨  
害し、結果としてそれらの不  
足を補います。いろいろな伝  
達物質に一度に効いて効き目  
も副作用も共に強いタイプと、  
特定の伝達物質だけに効いて  
副作用が軽いタイプとがあり  
ます。最初は後者から使われ

ることが多いはず。

また別に、感情の起伏を抑  
えたり、不眠症状を改善した  
りするための薬も使われます  
（下表）。

重症で緊急に治療を要する  
場合には、頭に通電する療法  
を行うこともあります。全身  
麻酔下で行いますので、苦痛

も危険もほとんどありません。  
注意が必要なのは、これら  
の治療でいったん症状が良く  
なったからといって、性格な  
ど、うつ病を起しやす素  
地まで変わったわけではない  
ことです。油断するとすぐに  
再発します。少し気長に服薬  
を続けましょう。また、気分  
変調症と呼ばれるような症例  
では、なかなか薬で良くな  
らないこともあるので、その場  
合は周囲の人にも協力しても  
らうためのカウンセリングなど  
が必要になります。

## 治療に使われる主な薬

<b>抗うつ薬</b>	沈んだ気分を改善させる。効果が現れるまでに2週間程度はかかる。副作用として、便秘や口の渇き、動悸、鼻づまり、眠気などが起きることがある。	SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬） SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬） 三環系・四環系抗うつ薬（一度にいくつものに作用）
<b>感情調整薬</b>	衝動的な感情の波を安定させる。	カルバマゼピン、バルプロ酸ナトリウムなど
<b>気分安定薬</b>	気分の上下の波を安定させる。	炭酸リチウムなど
<b>抗不安薬</b>	不安や焦燥感を取り除く。	エチゾラム、アルプラゾラム、ジアゼパム、クロナゼパムなど
<b>睡眠導入薬</b>	不眠を改善する。	

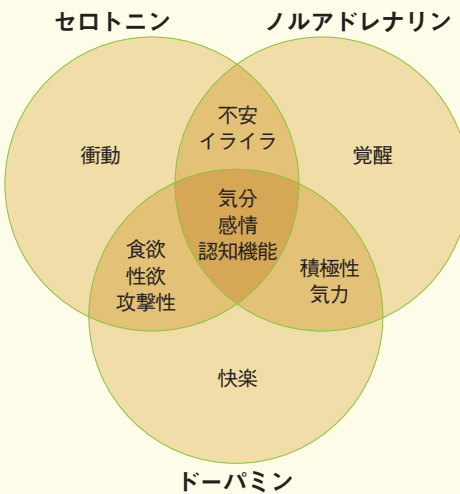
## こころの動きは物質に左右されます。

脳の神経細胞と神経細胞との間には、毛髪の1万分の1ほどのわずかな隙間があり、その間を神経伝達物質というものが行き来することで信号が伝わっていきます。信号が伝わることを、神経が興奮すると表現することもあります。

神経伝達物質は数十種類あり、それぞれに役割が異なります。代表的なものが、「ドーパミン」や「ノルアドレナリン」「セロトニン」、それにアルツハイマー病になると減る「アセチルコリン」などです。神経伝達物質の量が多すぎても少なすぎても、神経の働きが正常でなくなるので病的症状が現れます。うつ病は、「ノルアドレナリン」や「セロトニン」が不足すると起きます。

抗うつ薬は、いったん神経の端から飛び出した伝達物質が元の神経に戻るのを妨げることで、神経伝達物質が減りすぎないようにしてくれます。

ちなみに「ノルアドレナリン」「セロトニン」は、チロシン、トリプトファンというアミノ酸から体内で合成されます。これらを多く含む食品は、牛乳・乳製品、肉類、魚類、大豆製品などです。



# 周囲にうつの人がいたら。。。

**う** つ病の恐ろしいところは、患者さんが自殺を図る点です。自分の大切な人が自ら命を絶つ、そんな不幸は誰だつて経験したくないはず。そこまで患者さん本人が精神的に追い詰められてしまった時、救えるのは家族や職場の同僚など周囲の人しかいません。

次のような事を頭に入れて、自殺させないよう気を配ってください。

(1) なりたて、治りかけが要注意。(2) 励ますのはタブー。

実は、自殺するのにも気力が必要です。うつの特徴は異常な無気力ですから、本当に症状がひどければ、自殺すらできないのです。しかし、自責の念はあ

りますので、気力が残っているうちや気力が戻ってきた時は要注意です。

うつで自殺する場合、発作的ということが多くあります。患者さんが、何だか冷静でないようだとしたら、決して一人きりにせず、すぐに医師のところへ連れていきましよう。患者さんが何か話したがっているなら、じつと聞いてあげると良いでしょう。患者さんの考えの誤りを正したり、無理に迎合したりする必要はありません。じつと聞けばよいのです。患者さんを励ましたらいけないのは、「やはり頑張りが足りないのだ」と、自責の念を強めてしまうからです。

大切なのは、本人が前向きな行動を起こすまでじつと見

守ってあげること。途中で衝動的にならないよう気をつけてあげることです。

症状が軽快したとしても、いきなり過度な負荷をかけるとうつが再発しますし、下手をすると患者さんの無力感が増幅させて自殺に走らせてしまう危険があります。職場に復帰させる場合は、上司などに実情をよく伝えて、リハビリ期間を設けてもらうようにしましょう。

それから、うつ病のコントロールには薬をきちんと飲み

続けることが重要です。ちゃんと飲んでいるか、気にかけてあげてください。

意外と見落とされがちですが、お年寄りの場合、認知症と思われたものが実はうつ病だったということがあります。この場合、症状に不可思議な妄想を伴うことも多いので、「家族の恥」として抱え込まれてしまうことも多いようですが、症状が改善する可能性もあります。可能なら精神科を受診させるようにしてください。

## 朝が不快で夜楽しい、うつと光の深い関係。

うつの場合、朝の気分が悪くなくて、だんだん気分が良くなっていくという日内変動のある場合が多いようです。また、冬場に日照時間が極端に短くなる地域では、うつの人が増えます。

一方で、眠いのを我慢して無理やり起きていたり、強い光を浴びたりすることで、なぜか症状が軽快する場合のこともあります。

こうした現象の解釈として、近年、体内リズムの乱れがうつ症状を引き起こしている可能性がある、との遺伝子レベルの研究が出始めています。夜強い光を浴びると夜食べるのは共にリズムを乱す行動で、逆に午前中の日なたぼっこはリズムを正常化させます。



# 日々の生活では、 ここに注意。

**う** つは、誰でもかかる可  
能性のあるありふれた

病気だと説明してきました。  
では、予防する方法はないの  
でしょうか。

どうやら、ないことはない  
ようです。要は「思考のぐる  
ぐる循環」に入らないことの  
ようです。

なぜ「ぐるぐる」思いつめ  
てしまうのか。うつ病の人は、  
普段からどうも自分の過去・  
現在・未来について理想と現  
実のギャップを過大に捉える  
傾向があるようなのです。何  
事も満点にできなければ生き  
ている意味はないと思っらし  
いのです。  
自分自身に思いあたる方、  
深呼吸してみましょう。ここ

で自分の性格が全て悪  
いのかなどと思うと、

結局は同じことです。  
あなたのそのマジメな  
性格は、周囲の人から  
は好ましく思われてい  
るはずですから、それ  
を変える必要はないん  
ですよ。

神様のように完璧な  
人なんて、どこにもい  
ませんから安心してください。  
あなたは、きっと誰かの役に  
立っています。

一度や二度失敗したからと  
いって、あなたの全人格が否  
定されるわけでもないことも忘  
れないでくださいね。いいじ  
やないですか、失敗するのも  
人生の楽しみです。



これは、うつを発症してし  
まってからも同じです。あな  
たが生きていることは十分に  
素晴らしいことです。何だか  
妙につらいと思つたら、自分  
だけで抱え込まずに医師に相  
談してみましょう。きつとあ  
なたの力になってくれます。  
大丈夫です。



**playmobil**

©2006 geobra Brandstätter.

**PINOCCHIO**

株式会社アガツマ

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp