

# ＜センター通信 4月号＞

中津川市地域総合医療センター 高橋春光

春もたけなわ。新緑がまぶしく映える美しい時期となりました。今回は皆さんも聞いたことのある「うつ」についてお話したいと思います。

## 「うつ(気分障害)」とは？

身内の死、事業の失敗や失恋を経験したりすると、気持ちが落ち込んだり、ふさぎ込んだりすることは誰でもあります。しかし、これが2週間以上続き、仕事が手につかず日常生活に支障を来たす場合、「うつ」という病気が疑われます。「うつ」の原因ははっきり分かっていませんが、大量のお酒やある種の薬、慢性の病気によって「うつ」になることもあります。女性では生理の前に調子が悪くなったり(月経前症候群)、出産後になることがあります(産後うつ)。平成8年には43.3万人だった患者数は、平成23年には320万人と近年大幅に増加しています。また、15人に1人は生涯に「うつ」を経験しており、「うつ」は高血圧症や糖尿病と同じようにありふれた病気と言えます。一方、日本では毎年3万人以上、毎日約90人が自ら命を絶っていますが、その9割は何らかの心の病気になっており、その最多が「うつ」です。その中で精神科治療を受けていた人は2割程度と、残念ながらほとんどの方が適切に治療されていませんでした。

## 「うつ」の症状

- ① 訳もなく悲しい気持ちになり、泣いてしまう。
- ② これまで楽しかったことが楽しめない。
- ③ 食欲がなくなり体重が減る。または逆に食べ過ぎて太る。
- ④ なかなか眠れない。または逆に眠りすぎてしまう。
- ⑤ イライラする。または逆にのろくなった。
- ⑥ 疲れやすくなり、やる気が出ない。
- ⑦ 罪の意識を感じたり、自分を価値のない人間と思う。
- ⑧ 物事に集中できず、考えがまとまらず決断できない。
- ⑨ 自殺しようとする。

その他に、普通の治療ではなかなか良くならない痛みや症状を生じることがあります。

## 治療と予防

「うつ」は適切に治療すれば改善しますが、症状の程度により自殺の危険や再発することもあり、特に合併症、持病をお持ちの方は治療が勧められます。適切な治療により、「うつ」だけでなく全般的な健康状態も改善します。治療には薬物療法、カウンセリングなどの心理療法がありますが、何より本人だけでなく家族や周囲の理解、協力が必要です。「うつ」は正常な気持ちの落ち込み、単なる気の持ちよう、怠けでは決してないため、十分な休養、がんばらない、励まさない、温かい見守りが必要です。決断を求めず、退職や離婚などの重要な決定はひとまず先延ばしとし、無理な外出や運動を控え、家事や仕事などの日常生活の負担を減らすようにすると良いでしょう。

あなたも気持ちの落ち込みや、興味の喪失が2週間以上続いていませんか？何かわからないことや心配なことがある方は、気軽に診療所まで相談に来て下さい。

