

うつ病について

門司松ヶ江病院 理事長・院長 山浦敏宏

自殺は現代の社会問題

1998年に自殺による死亡者が3万人を越えて以降、今日に至るまで毎年ほぼ同数の方が自殺により命を落としています。交通事故による死亡者の実に3倍以上という数字です。経済的原因や身体的原因など自殺の原因は様々な要素が混在しているのですが、自殺をする人は程度の多少はあれ、うつ状態であることが考えられます。そこで、現在うつを知ることやうつ状態を改善していくことが重要視されるようになってきています。うつ病とはどんな病気なのでしょう。うつになつたら、どうすればよいのでしょうか。

うつ病とはどんな病気？

うつ病は意外に身近な病気です。一生の中でうつ病にかかる人は日本では15人に1人とされ、欧米の研究では更に2倍にも及ぶとするものもあります。うつ病に罹っているのに実際、病院に行く人は4人に1人、

その他の人は悩んだり気づかないままなのです。うつ病になると、憂うつな気持ちが続き仕事が続くようになりできなくなったり眠れなくなります。特にうつ病では一旦寝付いても夜中に目が覚め朝まで一睡もできないことがあります。夕方より朝のほう気分が悪いのも特徴です。

徐々に周りの人が自分を疎ましく思っているのではと自分を責めるようになり、最後には死んでしまった方が世の中のためだと考えるようになります。しかし、そうなる以前にもうつ状態というのはあります。たとえば、頭痛や肩凝りといった身体症状、趣味が楽しくなくなる、飲酒量が増える、主婦であれば献立を思いつかなくなったりします。また、人に会うのが億劫になったり外出を避けるようになります。こんなことが起こつたら、そして改善せずに続いたら、うつを疑ってみましょう。

うつを治すにはどうしたらいい？

うつには実は原因があることが多いです。うつだと感じたなら原因を探

して解決を試みましょう。しかしながら、解決できない原因であることも多いし、原因が分からないこともあります。こんな時には、運動をしたり趣味に打ち込んでストレスを発散させましょう。お酒を飲むことや買い物をするのもストレス発散には役に立ちますが、やりすぎると後で後悔してうつが悪化することもありお勧めできません。誰かとお話をするのも良い方法です。今、自分を悩ませている事柄や症状を人に聞いてもらおうと、それだけでは何の解決にもなりません。随分肩の荷が下りるものです。思い切ってお休みを取ってしまうのも良い方法です。しかし、それでも駄目なら我慢せずに恥ずかしいと思わずに医師に相談しましょう。

うつ病は必ず治る

ここでは、病院でのうつ病の治療についてお話しします。人によっては時間がかかりますが、うつは必ず治る病気です。その病気を放っておくことはもったいないことです。病院で



は医師や臨床心理士がカウンセリングを行って、それぞれの人の問題点を整理して行きます。また、抗うつ薬を使ったり眠れない人は睡眠薬を使って治療をします。現在、使われている抗うつ薬の主流はSSRIとかSNRIといわれる種類の抗うつ薬で、以前のものより格段に副作用が少なくなっています。また、効果の発現も早くなってきました。自殺願望が強かったり殆んど食事ができなくなっているような重症のうつ病、あるいは自宅での治療では充分に安静が図れないような時は入院して治療を行なうのが一般的です。

うつと付き合う

最後になりますが、うつ病は元々本人の持っている性格や生活している環境が強く関与していることがあります。これらは変えることが難しく、繰り返す状態になりやすい人がいることも事実です。一度うつ病になったら、できるだけ環境整理をすることも必要です。無理をしすぎないことも重要なことです。ゆっくり焦らずに生きていきましょう。うつ病になったあなたは頑張り過ぎなのだから。

抗うつ薬とうまく付き合う

うつ病は神経伝達物質のバランスが崩れて起こります。その為このバランスを整える薬（抗うつ薬）を服用します。

薬をのみ始めると、人によっては副作用がみられることがあります。最近はこの副作用の少ない薬も開発されています。SSRIやSNRIといわれているものです。これらは従来の抗うつ薬に比べて重篤な副作用が少ないことから、高齢者や身体疾患を抱えている方など、これまで抗うつ薬が使えなかった方たちに対してうつ病の治療ができるようになりました。しかしながら副作用が全くないわけではありません。この副作用の多くは、しばらく薬をのみ続けることで自然におさまってきます。副作用の出現を避けるために徐々に量を増やしていくこともありま。しかし重大な副作用もあるため、何か異常があるときは医師に相談してください。

はのみ合わせの悪い薬もあるので、医師や薬剤師に相談してください。また、病院にかかった時には、服用中の薬を伝えることも大切です。

医師は治療の必要性を考慮して薬を処方しています。抗うつ薬はうつ病を治療するうえで大切な薬です。調子が良くなったからといって、自己判断で薬の量を急に減らしたり、服用をやめてしまったりすると、逆に気分が悪くなったり不安定になったりめまいや頭痛など、心身にさまざまな症状が出現することがあります。必ず医師と相談して服用を続け、徐々に薬の量を減らすなど医師の指示に従ってください。

うつ病は、いったんは治っても再発することがあります。症状が改善してから少なくとも半年くらい、薬の服用を続けることもあります。服薬を急にやめてしまうと再発しやすいともいわれています。よくなってもあせらずに服薬を続け、自己判断でやめないようにしましょう。

門司松ヶ江病院 薬局より

薬の種類

主な抗うつ薬

特徴

SSRI
(selective serotonin reuptake inhibitor)
選択的セロトニン再取り込み阻害薬

よく用いられている。セロトニンがもとの神経細胞に取り込まれるのを防ぐことにより、効果を示す。

SNRI
(serotonin noradrenaline reuptake inhibitor)
セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬

セロトニンに加え、ノルアドレナリンの取り込みも抑制する。

三環系抗うつ薬

セロトニンやノルアドレナリン以外の神経の働きにも影響を与えるため、副作用が出やすい。効果は強い。

セロトニン・ノルアドレナリン…神経伝達物質

