

## 今月は「うつ病」についてのお話です。

4月前後は生活環境が大きく変化する時期の為、この時期に多少気持ちが動揺するのは誰にでもみられることです。それでも、「落ち込みがひどい」、「眠れない」などの**症状が2週間以上続いている**時はうつ病を疑うのもひとつです。

うつ病のサインには「気分の落ちこみ」などのこころのサインと「不眠、からだの痛みやしびれ、頭痛」などのからだのサインがあります。もちろん、すべての症状がうつ病という訳ではありませんが、「こころ」の不調だけでなく、「からだ」の不調がサインとなることも覚えておきましょう。

うつ病は「**誰もがかかる可能性のある病気**」です。日本人におけるうつ病の生涯有病率は6.7%で、約15人に1人が生涯のうちうつ病を経験しているという計算になります。

つまり、うつ病は特別な病気ではなく、家族や友人、同僚などあなたの周囲やあなた自身がかかったとしても不思議ではない病気なのです。

### 「うつ病」の原因について

うつ病がどのように起きるのかについてはまだよくわかりませんが、感情や意欲は脳が生み出すもので、その働きになんらかのトラブルが起きていますと考えられます。具体的には、脳の神経細胞同士でやりとりされる神経伝達物質のバランスの乱れが関係している可能性があります。

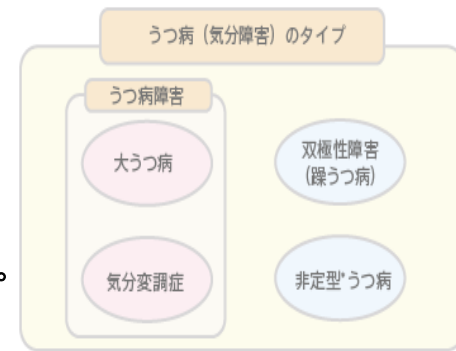
神経伝達物質の量だけでなく、うつ病になりやすい気質（性格）や引き起こすきっかけとなるストレス（環境変化）があり、それらが組み合わさることによってうつ病が起きると考えられています。

悲しい出来事だけでなく、喜ばしい出来事でも環境の大きな変化でストレスが生じ、うつ病を引き起こすきっかけとなることが知られています。



### 「うつ病」の種類について

うつ病は”気分障害”のひとつです。気分障害は大きく2つに分かれ、うつ状態だけが続く「うつ病性障害」と躁（そう）状態とうつ状態をくり返す「双極性（そうきょくせい）障害」があります。それぞれに治療法が違うので、区別して考えます。



\*非定型とは典型的でないという意味です。

うつ病性障害は症状の程度や持続する期間によって（1）大うつ病性障害と（2）気分変調性障害に分けられます。大うつ病性障害は、一般にうつ病と呼ばれているもので、気分障害の中で最も多くみられます。気分変調性障害は、抑うつ症状は軽いものの、これが長く続くタイプです。

### 「うつ病」の治療・身近な皆様に知っておいていただきたいこと

どんなタイプのうつ状態であっても、時間がかかっても気分が良い方向に向かう日は必ずやってきます。焦らず無理をせずに「こころ」と「からだ」を十分に休養させましょう。

こころの病気になったとき、大きな支えになるのが周囲の人たちです。あなたの周りの人を支えるためにも私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切なことです。

うつ病の患者さんは、心身ともにとても疲れた状態にあります。過剰な励ましや心配は避け、患者さん本人のペースを大切にしましょう。周囲の人は患者さんがゆっくり休めるよう、環境を整えてあげましょう。また、ご家族や接する方もリラックスできる方法を見つけ、患者さんと共に病気と上手に付き合う工夫をしてください。

