

うつ病について

大分県こころとからだの相談支援センター

1

うつ病とは

- 気分障害のひとつです。
- うつ病は「ゆううつな気分」や「無気力」が長く続きます。
- 日常生活や社会生活に支障をきたします。
- 精神面と身体面の症状があらわれます。
- 症状は通常何ヶ月も続きます。
- 元の状態に戻る傾向にあります。
- 一旦なおっても、再発する傾向があります。
- 様々な治療上の工夫が大切です。

2

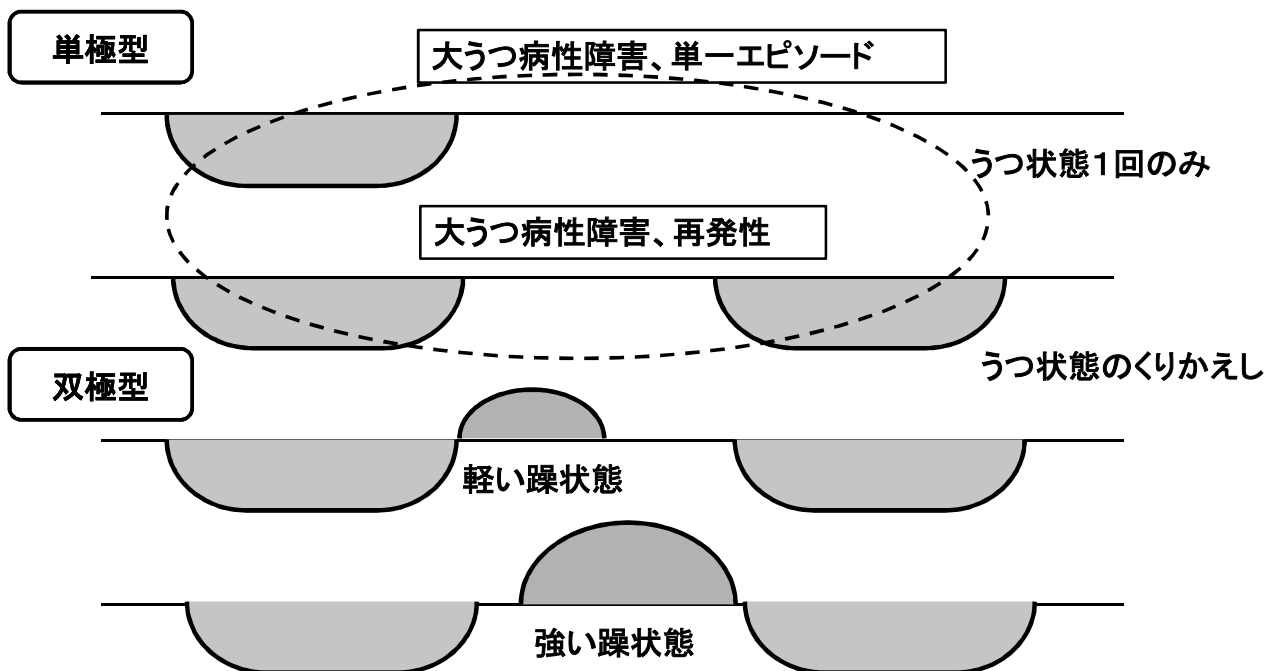
気分障害とは

感情面の障害(抑うつ気分、気分の高揚など)を主体とする病気の一群。

- うつ病や躁うつ病に加え、軽い状態や慢性の状態を含んだ概念。

3

気分障害 I



4

気分障害 II

気分変調性障害



気分循環性障害



5

症例

- 35才の主婦。ご主人と子供2人との4人暮らしです。
- 1カ月くらい前から、何をしても気分が晴れません。まるで心にどんよりと厚い雲がかかったような気分です。
- 家事をやろうとしても頭が働かず、何から手をつけていいかわかりません。晩ご飯の献立も考えられなくなってしまいました。
- とてもおっくうで気力がでません。気持を奮い立たせようとはしますがまるでやる気がせず、「ガス欠」のような状態です。
- 体はどうしてもなく気だるく、心配した夫が肩や腰をもんだりしてくれませんが効果がありません。
- 頭が重く、毎日寝付くのに1時間以上かかってしまいます。
- 食事は砂をかむようで殆ど味を感じません。
- 1週間で体重が2Kgも減りました。科を受診するが、どこも悪くないと言われた。気分の悪さ、体のだるさなどは朝がもっとも悪く、夕方から夜にかけては、殆どよくなる。

6

症例(続き)

- 内科を受診し、診察や血液検査、レントゲンを撮りましたがどこも異常はないと言われました。
- うつ病の可能性が高いから精神科医を紹介するといわれ、びっくりしましたが、わらをもすがる思いで夫とともに受診しました。
- 精神科を受診し、うつ病であると診断され、抗うつ薬という薬を飲みながら、外来受診をはじめました。
- 家事を減らすようにと言われ、しばらくは実家の母親に手伝ってもらうことにしましたが、どうしても申し訳ないという気持ちから、つい自分で殆どの家事をしてしまいました。
- 外来治療開始後、2ヶ月経っても調子は良くなりません。
- 主治医に勧められ思い切って入院しました。入院後約4ヶ月で元の調子に戻り、退院。
- 退院後1年経って、外来治療終了しました。

7

うつ病の症状

精神面の症状

抑うつ気分
不安(焦燥)
意欲低下
興味・喜びの喪失
決断困難
自責感
希死念慮

身体面の症状

倦怠感
易疲労性
不眠
食欲低下
体重減少
性欲低下
疼痛

8

具体的な症状 1

- 憔悴した表情、うつむくばかりでほとんど無言。問いかけになんとか答えようとするが、一言返事をするのにかなり時間がかかる。一方、終始落ちつかないで足踏みをする。顔はやつれ、みるからに活気がない。
- 「気分は沈み、うっとおしく、憂鬱でしかたがない。何をしても気分が晴れない。将来に絶望している。」
- 好きだった釣りにも全く行く気がしない、好きなテレビ番組も全く面白くない。
- 不安で落ち着かず、いてもたってもいられず、自宅では四六時中部屋の中を歩き回る。

9

具体的な症状 2

- 簡単な新聞記事が頭に入らない、何回も同じ所を読んでしまう。
- 「頭の回転がとても鈍くなった感じがする。」
- 考えが浮かばない、簡単な事務処理にも迷い、机の上には書類の山がたまりっ放し。
- 夕食の料理が思い浮かばない。買い物に行っても何を買っていいか決められない。
- 時々ふっと消えてしまいたくなる、交通事故か何かで死ねたら楽かなと思ってしまう。
- 真剣に自殺を考え、死ぬ方法も考える。実際に自殺をはかったこともある。
- とにかく億劫である、体を動かすのも面倒くさくてたまらない。

10

具体的な症状 3

- 夜床に入っても毎日30分以上寝付けません。
- いったん寝付くが2時間おきに目が覚めます。
- 朝方4時位にぱっちり目が覚めて、それから全く眠れません。
- 食欲ががっくりと落ち、砂を噛むようで全く味がしません。無理やり食事を流しこみます。
- 体は鉛が入ったように重く、ちょっと外出するだけでもすぐに疲れて、帰ったら横になってしまいます。
- 頭が重く、時々頭痛がします。腰が痛く、便秘も目立ちます。性欲も極端に落ちた。

11

うつ病の「ゆううつ」の特徴

- 一度始まった「ゆううつ」が長く続く
 - からだの面の変化を伴う
 - 外からの慰めや励ましによってよくなる
 - 気晴らしが効かない
 - 気晴らしをしようとする
- と疲れてしまったりかえって悪くなることもある

12

診断上、注意すべき2つの点

- 症状は、殆ど一日中、殆ど毎日続くかどうか？
- 誰でも時々、気分が沈んだり、心配事があると不安が強まったりします。しかし、たいてい一時的なものです。毎日、それも殆ど一日中気分が沈むようなこと(抑うつ気分)は、そんなにある事ではありません。
- 何らかの気晴らしが効くかどうか？
- うつ病の場合は、その人本来の趣味・楽しみとなる事をしてても全く楽しめません(喜びの喪失)。

13

うつ状態のチェックリスト

この2週間、ほとんど毎日続く症状にチェックして下さい。

- 一日の大半は落ち込んでいる、沈んでいる。
- 以前は楽しかったことが楽しめない、興味がなくなった。
- 食欲が極端に落ちた、または体重が減った。
- 不眠症になった。
- 疲れやすい、または何時も体がだるい。
- 自分が値打ちのない人間と思う、強い罪の意識を感じる。
- 以前のように集中できなくなり、決断力も鈍くなった。
- 落ち着かない、または考えがなかなか先に進まない。
- しきりに自殺しようと思ったり、自殺を図ったりしたことがある。
- 症状のため、大変苦しく、仕事・家事・勉強などの支障となる。

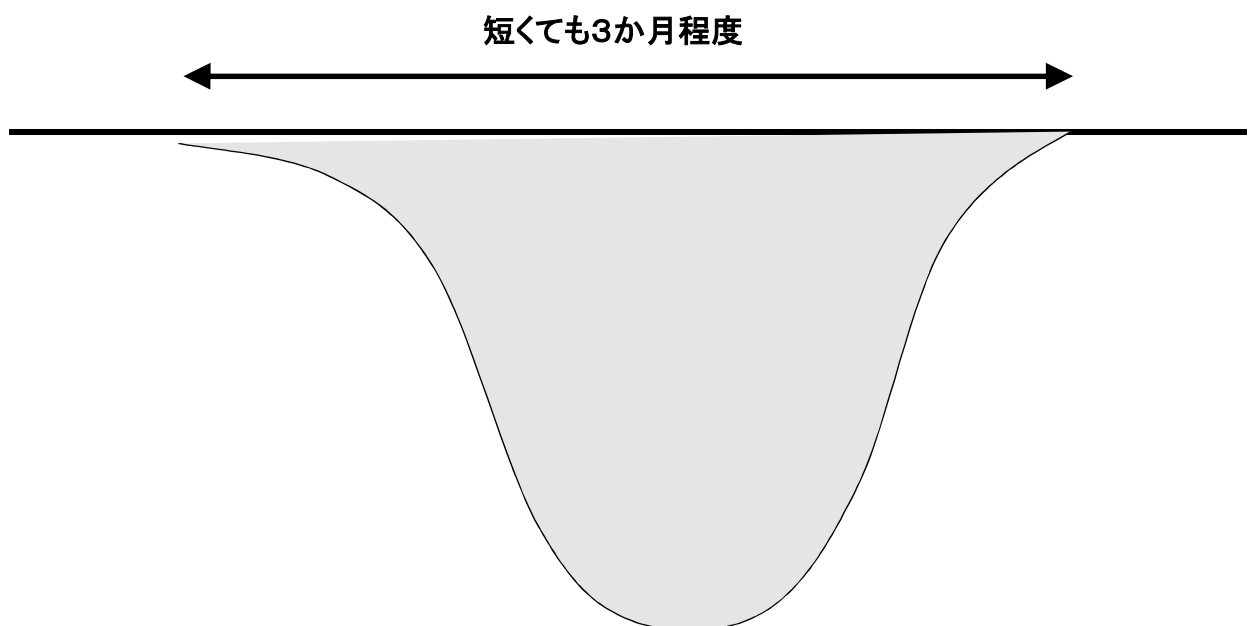
14

うつ病はまれな病気ではありません

- 一生のうちうつ病になる確率：
男性5～12%、女性10～25%
- ある地域・ある時点でのうつ病の割合：
男性2～3%、女性5～9%

15

うつ病は悪い時期が続きます



16

うつ病診断の流れ

うつ病の症状があり、ある程度続いている

くすりが原因ではない

からだの病気が原因ではない

17

うつ病診断に必要な視点

- 主たる診断：大うつ病性障害、反復性
- 併存症：アルコール依存症
- 知的機能：正常範囲
- 性格：几帳面、潔癖、頑固
- 身体疾患：肝硬変
- ストレス・環境の変化：失職
- 発症の時期：半年前

18

うつ病の治療

- 治療の基本は休養, 服薬, 周囲からのサポートです。
- 薬は抗うつ薬を使います。抗うつ薬は飲み始めてから1週間位経ってから効きはじめます。頭痛薬や胃薬のように飲んですぐは効果は現れません。続けて飲むことが必要です。
- 1種類の抗うつ薬の効くか効かないかの見極めには4～8週間かかります。
- 症状が完全になくなってもしばらく薬を続けます。

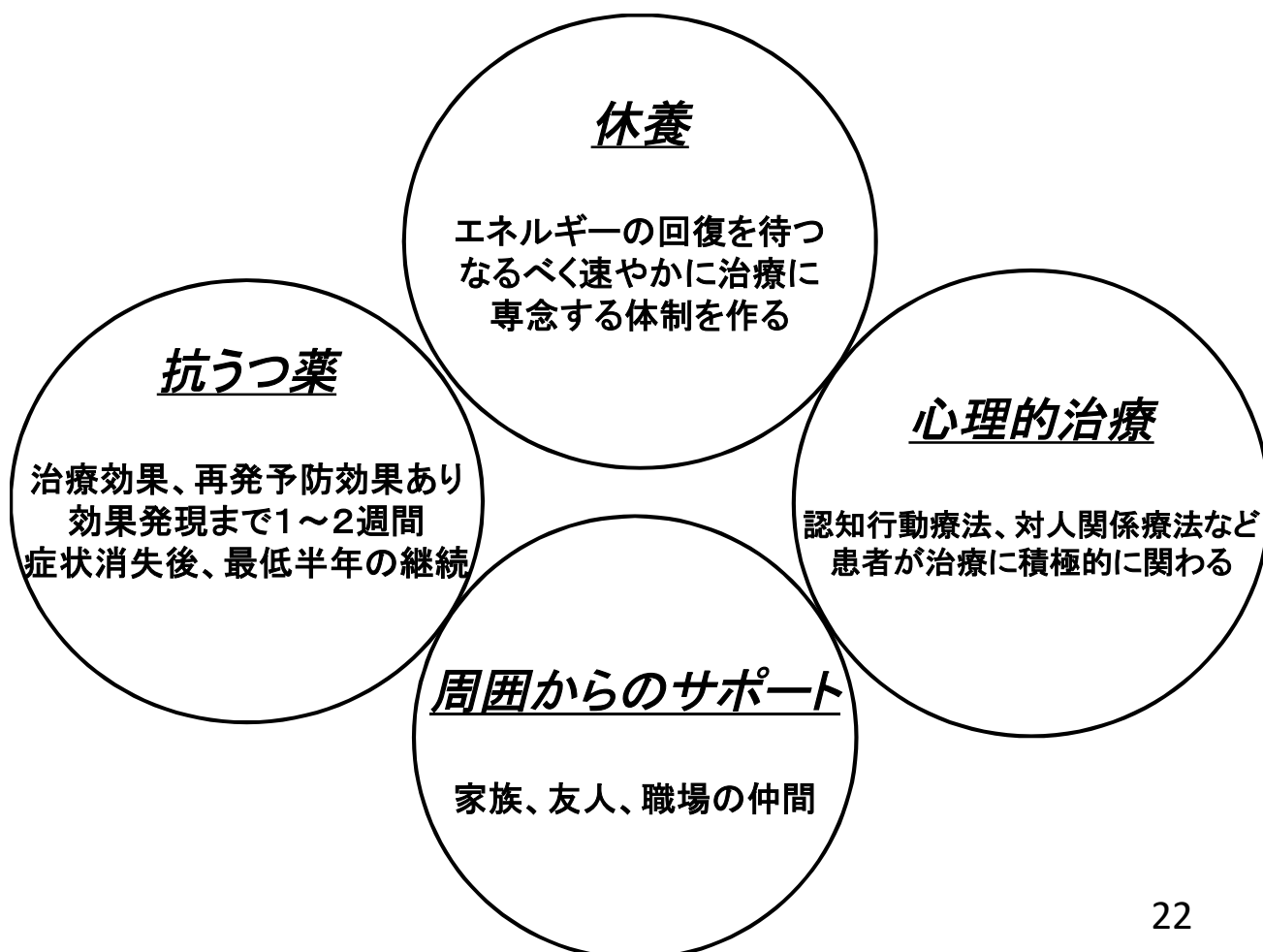
19

うつ病はどうして治療が必要でしょうか

- 症状のため大変苦しい
- 生活に差しさわりがある
- 体も衰弱してくる
- 自殺の危険性が高い

自殺の危険因子

- (1) うつ病の初期・回復期
- (2) 症状の変動の激しいとき
- (3) 不眠の強いとき(特に早朝覚醒時)
- (4) 不安・焦燥感の強いとき
- (5) 単身者, 家族とのつながりの乏しい人
- (6) アルコール依存者



治療の時期により治療の重心が変わります

- 急性期：薬物、休養
- 回復期：薬物、心理的治療、その他
- 復帰を目指す時期：薬物、心理的治療、リハビリ

うつ病になったら

- 早めに治療を受ける体制を整える
- 治療そのものが「仕事」として考えてみる
- 消耗したエネルギーを一層減らさないような工夫が必要となる。
- ある程度回復したらリハビリ的な要素を取り入れる。
- よくなった後も、すぐに通院を中断しない
- 再発予防のための工夫をする

抗うつ薬の例

<SSRI: セロトニン再吸収阻害薬>

- フルボキサミン:「ルボックス」、「デプロメール」
- パロキセチン:「パキシル」
- セルトラリン:「ジェイゾロフト」
- エスシタロプラム:「レクサプロ」

<SNRI: セロトニン・ノルエピネフリン再吸収阻害薬>

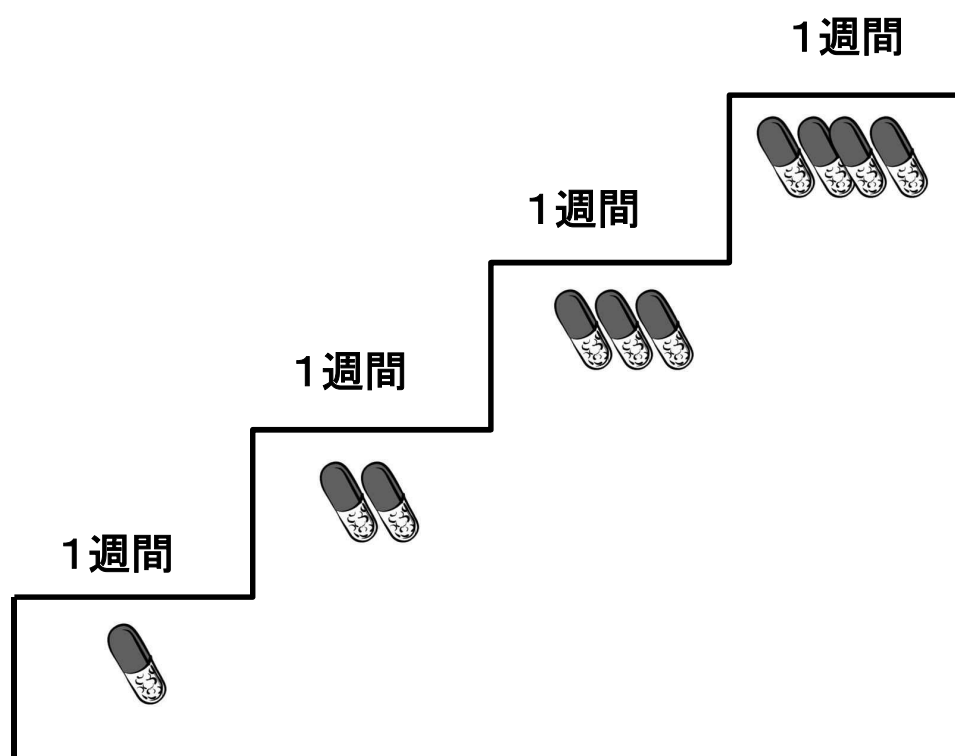
- ミルナシプラン:「トレドミン」
- デュロキセチン:「サインバルタ」
- ベンラファキシン:「イフェクサー」

<その他>

- ミルタザピン:「リフレックス」「レメロン」
- ボルチオキセチン:「トリンテックス」

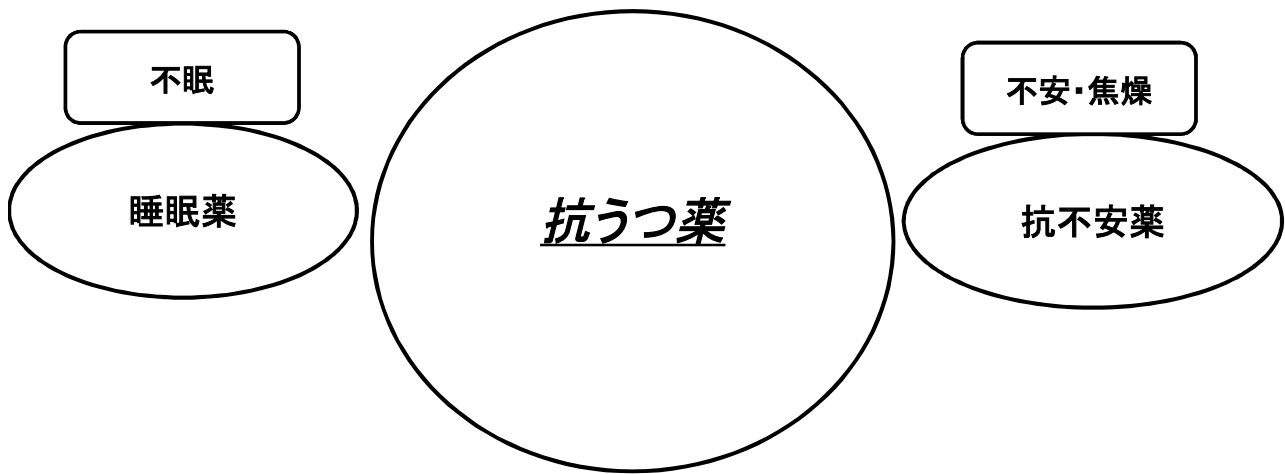
25

抗うつ薬は少しずつ増やします



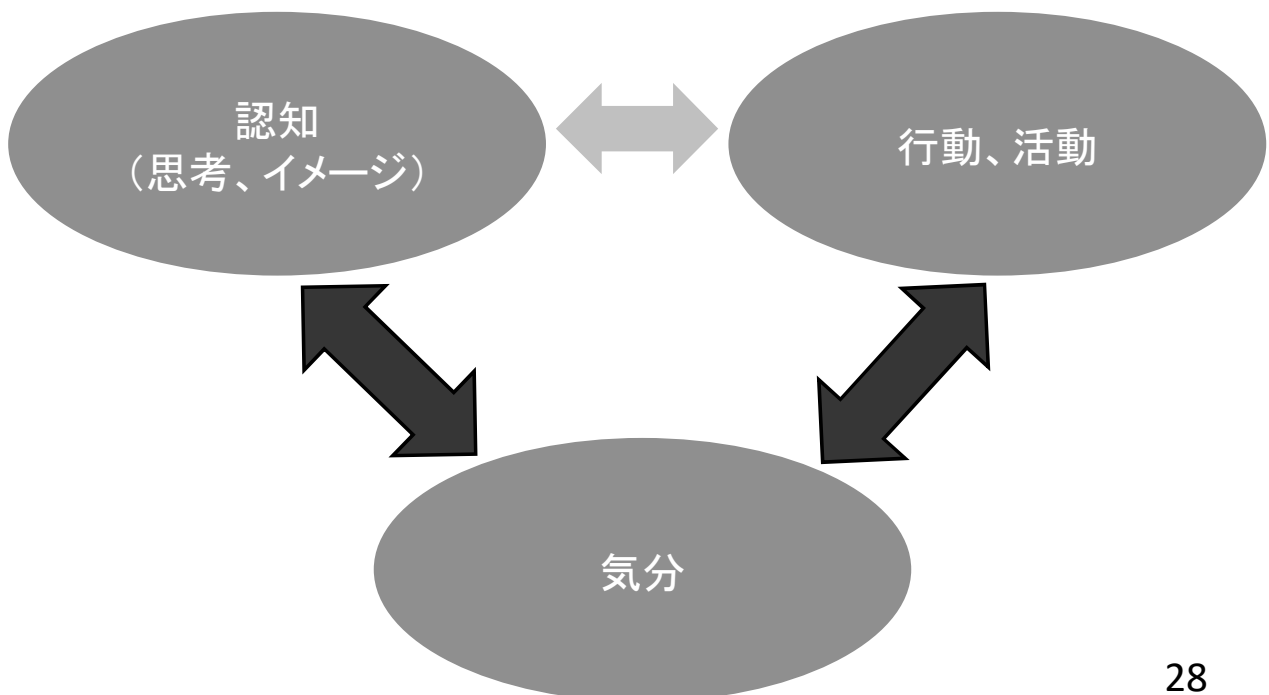
26

うつ病の治療に使う薬



27

認知行動療法の考え方



28

認知行動療法の要素

行動活性化: 楽しい活動をふやし、気分の改善を図る

思考再構成: 自分の考えにしばられず、しなやかに考える

問題解決: 優先度・重要度をもとに問題の解決を図る

自己主張訓練: 自分の考えを腹をたてず、臆病にならず伝える

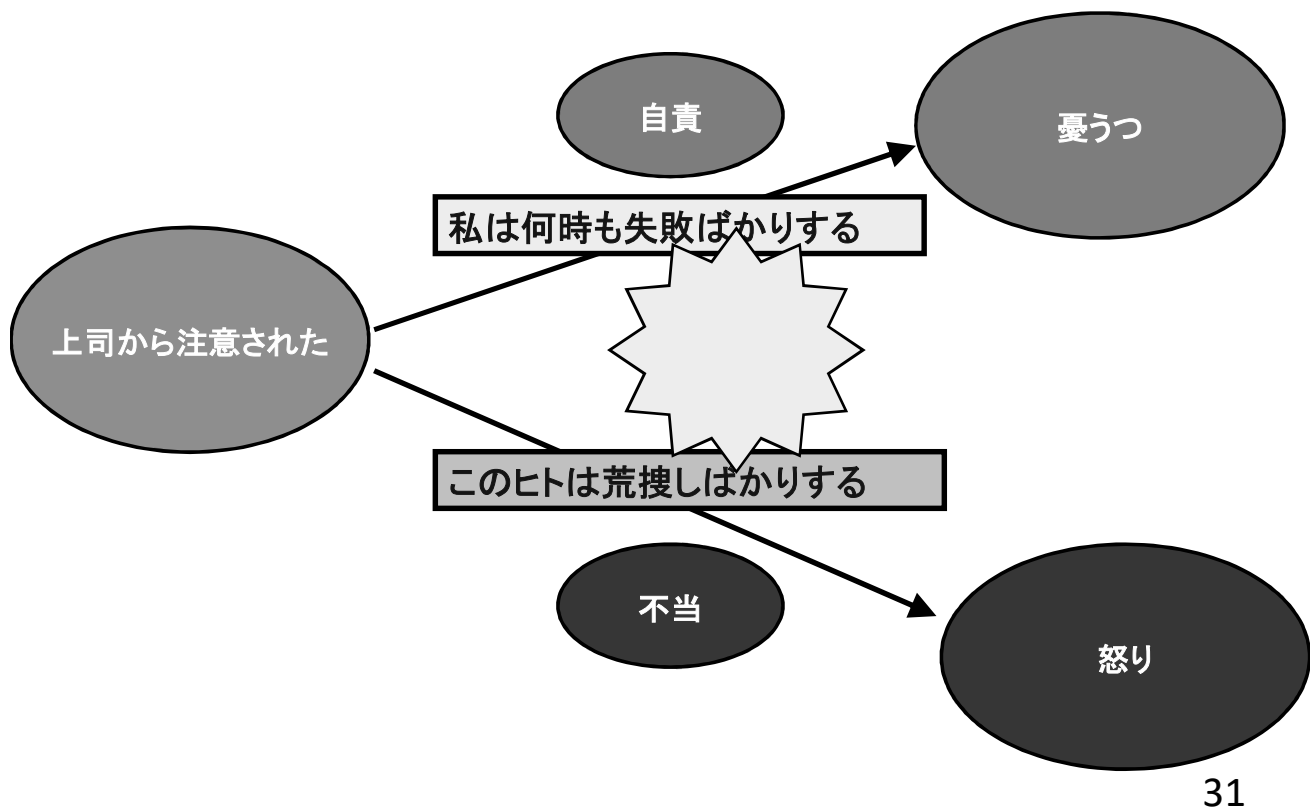
29

行動活性化

- 達成感や楽しみを感じられるような活動を増やして気分の改善を図るものです。
- うつ病が少し改善し、心身の疲れがとれ、エネルギーが少したまってきたら活動を増やすことをすすめます。
- これまで好きだったことを出来る範囲ではじめてみましょう。
- 音楽、映画、小旅行、身体活動(散歩、体操、ストレッチ、ジョギング、サイクリング)、子どもと遊ぶ、ペットと過ごす、外食、ショッピング…

30

感情と認知(思考など)との関連



思考再構成

- 人の感情は出来事によって決まるのではなく、その出来事をどうとらえるか(思考、認知)によって左右されます(認知モデル)。
- 自分の気持ちが大きく動揺した時を思い出します。
- その時に自分のところに浮かんだ考えを記録します。
- ほとんど自動化していて自分でも気付きにくい認知のパターン(自動思考)を発見するようにします。
- 自動思考に歪みがないかを考えます。
- より合理的な思考・認知のパターンに置き換えます。
- 自分が他のヒトにアドバイスするならどのような言葉をかけるだろうか。
- 自分の信頼する友人ならどのような言葉をかけてくれるだろうか。

思考記録法

勤務時間終了の30分前に残業を頼まれた。
今日は体調が悪く断らざるを得ず、落ちこんでしまった。

自動思考	認知の歪み	合理的思考
私は怠け者だ。 残業をしないといけないに、残業もできない。 いつもさぼっている。	レッテル張り すべき思考 一般化のしすぎ	必要な仕事はきちんとやっている。 必要な時は残業もしている。 体調がよくなったら残業を引き受けよう。

33

うつ病急性期治療の7原則

- ①うつ病は治療が必要な病気であって、単なる気の緩みやなまけではない
- ②早めに休息を取るほうがなおりやすい
- ③治るまでの期間は短くても3ヶ月、平均6ヶ月ほどになる
- ④自己破壊的な行動、例えば自殺などをしないことを約束してもらう
- ⑤治療中は症状に一進一退がある
- ⑥一生の大事となる大決断は、うつ病が治るまで延期する
- ⑦薬を飲むことが大切である。ただし、薬を飲むことで生じるかもしれない副作用がある

34

うつ病になったときの対応（本人）

- うつ病は治ることを信じましょう。
- きちんと薬を飲みましょう。
- こころと体をゆっくり休めましょう。
- 重大な決定は避けましょう。
- 職場や学校には主治医から診断書を出してもらって休みましょう。
- お酒に逃げるのはやめましょう。

35

家族のサポート

- うつ病は「病気」であることを理解して下さい。
- はげましは逆効果です。
- 考えや決断を求めることはやめましょう。
- 外出や運動を無理にすすめずに、とにかくゆっくりと休ませましょう。
- 重大な決定は先延ばしにさせましょう。
- 家事などの日常生活上の負担を減らしてあげましょう。

36

うつ病の再発

- うつ病に1回かかった人の半数くらいは再発するといわれています。
- うつ病の治療は、再発予防の治療が大切です。
- 抗うつ薬はうつ病に対する治療効果とともに再発予防効果があることが知られています。症状がよくなっても再発予防のために服薬を続けてもらいます。
- はじめてうつ病になった方でも半年から1年間は服薬を続けてもらいます。

37

うつ病に気づくためのポイント

- うつ病はありふれた病気です、だれでもなる可能性があります
- 体の病気を持つ人のほうが、かかりやすい
- いくつかの症状がセットで現れます
- 気晴らしが効きません
- もともとの本人とあきらかに違う状態になります
- 悪い状態が長く続きます
- 身近な者ほど気がつきにくいようです

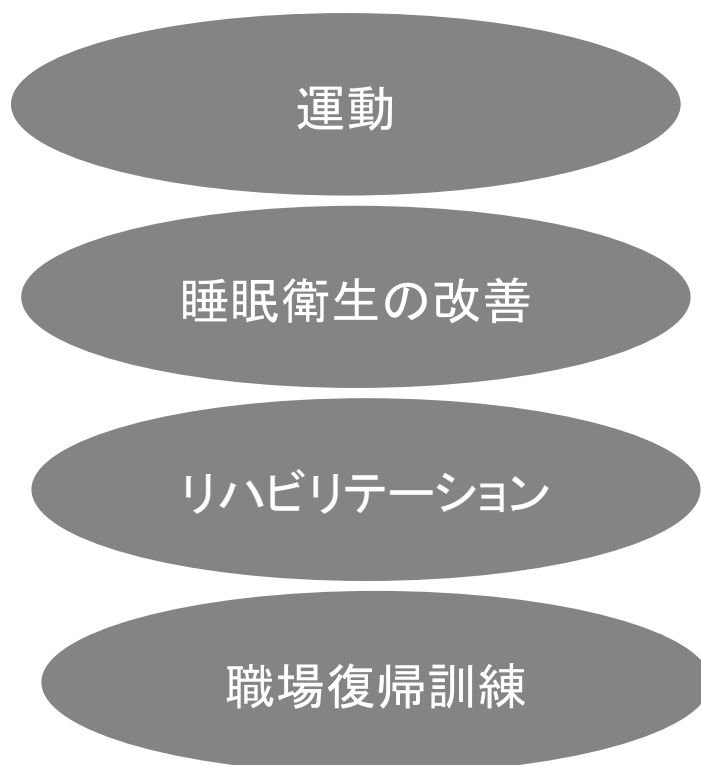
38

うつ病を引きおこしやすい要因

ストレス要因	経済問題、家庭の問題、仕事上の問題 喪失体験(配偶者を失う、仕事を失う等)
からだの病気	慢性あるいは重症のからだの病気 (糖尿病、高血圧、悪性腫瘍、 脳卒中後遺症、睡眠時無呼吸症候群)
性格	真面目、几帳面で責任感が強い、やり出したらブレーキがききにくい(執着気質)

39

薬物、心理的治療以外の治療



40

運動療法

- 週に2-3回の運動を、散歩するだけでも最初は十分である
- 意欲がおこらないからこそ、運動をすすめる。
- つまり、意欲が起こらないことが運動療法が必要な一番の理由である。
- 運動強度、頻度を決定する。
- 実証されている方法は、17.5kcal/kg/week, 3-5/week, 12weeks(3ヶ月)。
- 例: 体重60kgの場合、1050kcal/week。350kcalで、週3回の運動。

41

うつ病における睡眠障害の治療目標

- うつ病で短くなった睡眠時間の延長
- 睡眠の質の改善:ぐっすり眠れる、朝起きた時すっきりとしている、自分の睡眠に満足している
- 日中の眠気の軽減
- 日中の活動性を保つ

最終的には日中の活動性が保たれていればよしとする

42

こころがけたい睡眠衛生習慣

1. 朝一定時刻に起床する。
2. 最低6時間の睡眠を確保する。
3. 仮眠は20－30分に留め、夕方以降に仮眠はしない。
4. 寝る前に強い光を浴びない。寝る直前まで強い光を浴びたり、パソコンをしたり、明るい光の下にいない。)
5. 朝日を利用する。
6. 食事の時刻を一定にする。
7. 夕方以降にカフェイン類を飲まない。
8. 寝室を睡眠以外に利用しない。

43

職場としての対応

44

うつ病の方への対応

- 本人の話をじっくり聞くようこころ懸ける。
- 本人の困っていることが何かを一緒に考える。
- 心配な状態を考えれば、相談や治療を勧める。その場合、可能なら、かかりつけ医への受診をすすめる。
- 本人の了解をもらったうえで、家族に連絡をとる。
- 受診した場合、本人の了解をもらったうえで主治医の意見を聞く。

45

職場復帰のポイント

- (1) 原則的にはもとの職場へ戻る。
- (2) 段階的に出勤時間を延ばす。当面は残業、出張は控えてもらう。
- (3) 段階的に仕事量を増やす。
- (4) 上司に十分な理解をしてもらう。
- (5) 復職後3ヶ月は再発に注意する。
- (6) 再発予防のための通院が必要。服薬はあまり早めには中止しない。
- (7) 職場の方では、注意点などを本人の了解のもと主治医からじっくり聞いておく。

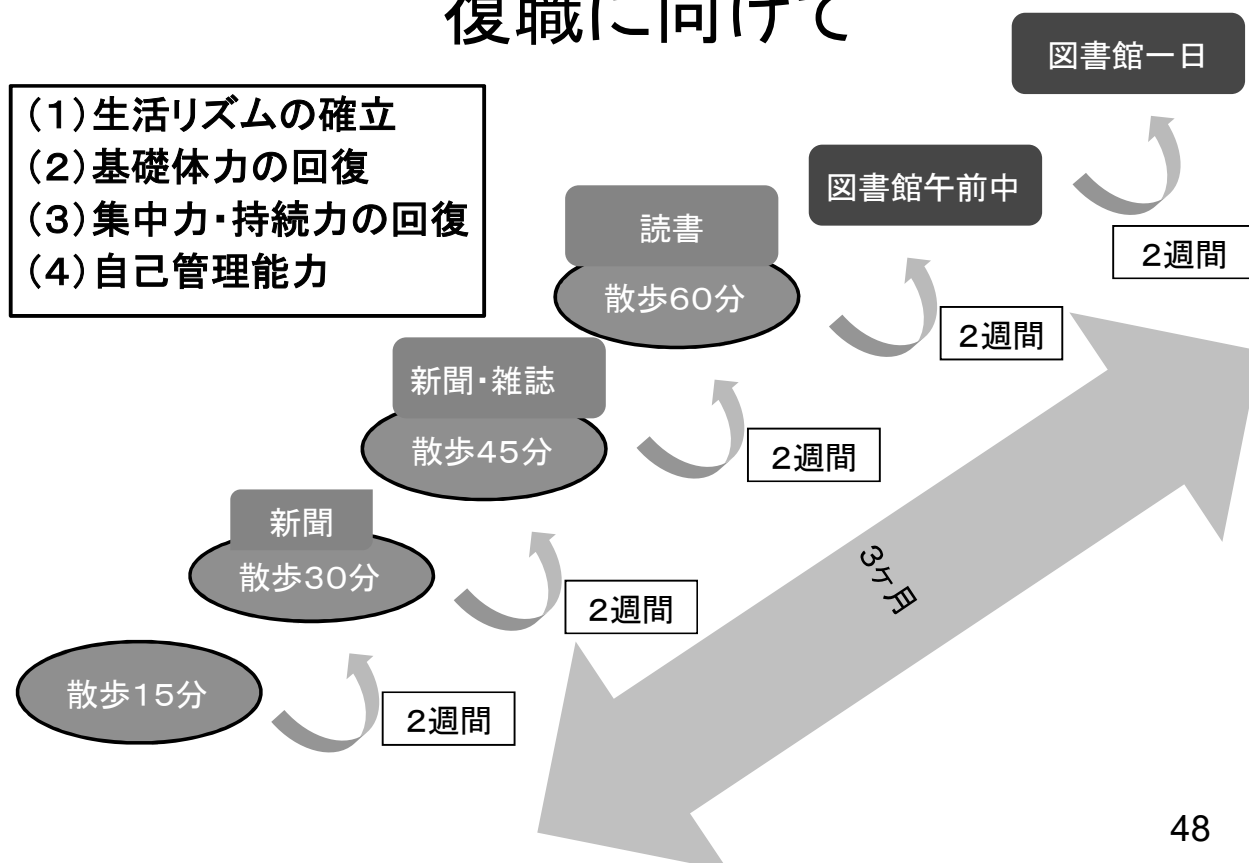
46

復職に必要なこと

- (1) 通勤: 体力の回復, 規則正しい生活リズムの維持
- (2) 仕事上の能力の回復: 集中力の回復、人とのコミュニケーション能力の回復
- (3) 再発予防の工夫: 病気がおこったきっかけ・環境を振り返る、仕事の仕方を変える

47

復職に向けて



48

うつ病の再発予防

- (1) 早め早めの小休止
- (2) 環境の変化のおこりやすい時期は、十分な睡眠の確保を。
- (3) 再発の予防にあたっては、睡眠、食欲、体調の不調に気をつける。
- (4) 物事は大切なことから片付ける。
- (5) 発病当時の状況を再び作らない。
- (6) ストレスは分散する。
- (7) これまでの生き方(仕事を含め)を見直す。

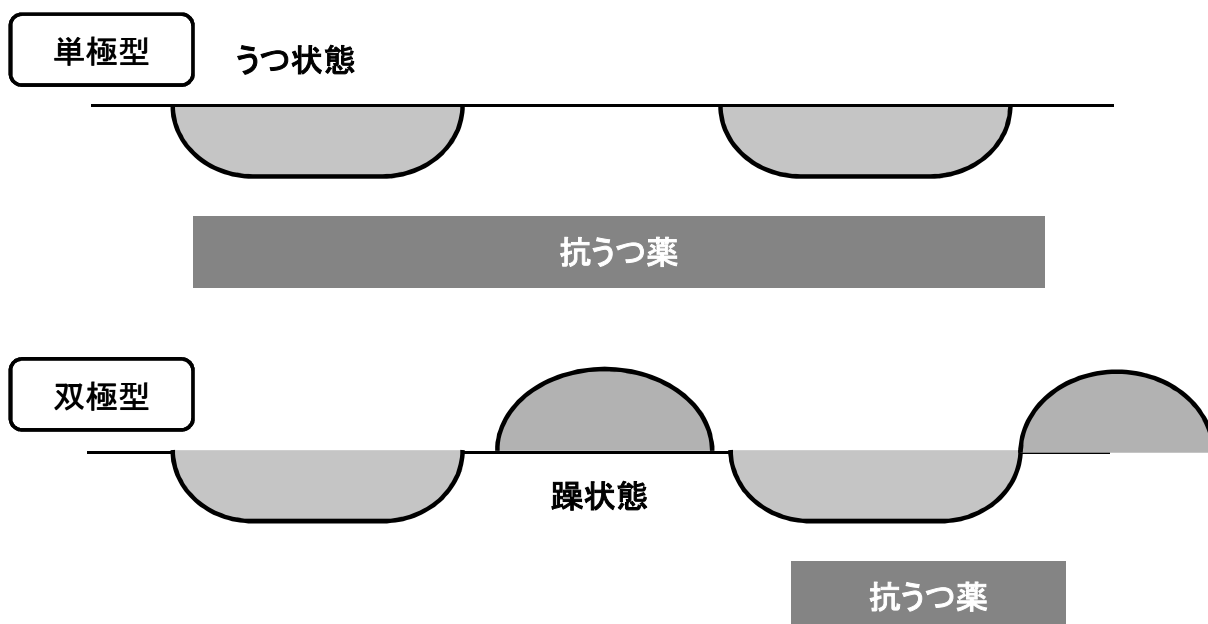
49

うつ病の予防

- 睡眠、食事、運動など生活習慣の見直し
- 生活習慣病など体の病気のコントロール
- 周囲からの援助を得る

50

単極型と双極型



51

気分安定薬

- 双極性障害の躁状態の治療、双極性障害の躁状態やうつ状態の予防には、気分安定薬が用いられます。
- リチウムがしばしば用いられます。
- カルバマゼピン、バルプロ酸など従来てんかんの治療に用いられていた薬も気分安定薬として用いられています。
- いずれも投薬前に血液検査などを行い、投薬が可能かをどうかを判断します。
- 投薬中、効果を判定するとともに、定期的に血液検査や、身体的な診察などをおこない、副作用のチェックします。

52

参考図書

- 当事者・家族のためのわかりやすいうつ病治療ガイド
日本うつ病学会 地域精神保健福祉機構 2022
- 日本うつ病学会治療ガイドラインⅡうつ病(DSM 5))/
大うつ病性 障害 2016
- うつ病の現在 佐古泰司＋飯島祐一著
講談社現代新書 2013
- はじめての認知療法 大野裕著
講談社現代新書 2011