

春先に増えるうつ病

Q：春になると、気分が沈む人が増えていると聞きますが、周囲の人はどのようなことに気をつければいいでしょうか。

A：うつ病は春にかかるとは限りませんが、職場の移動やクラス替えなど環境が変わりやすい時期のため、うつ病にかかる人が増えます。このようなときは、職場の同僚や上司、クラスの担任や家族が理解してあげることが大切です。

< うつ病の診断 >

うつ病は、日本人の約7人に1人が、一生のうちに一度は経験するといわれるほど一般的な病気です。

うつ病の診断基準には、基本項目とほかの症状があります（図1参照）。9項目のうち、5つ以上が2週間以上続いていること、またそのうち1つは基本項目であることが必要です。

基本項目

- (1) 毎日ひどく憂うつ
- (2) 何事も楽しめず、ひどく無気力

ほかの症状

- (3) ひどく疲れた感じがする
- (4) 食欲が低下した
- (5) 自分をひどく責める
- (6) よく眠れない
- (7) 集中力がなく、決断できない
- (8) 死にたいと思う
- (9) イライラする

図1. うつ病のチェックポイント（DSM-IVより作成）

< うつ病の身体症状 >

身体症状の原因がはっきりしない場合は、うつ病を疑ってみる必要があります。また、身体症状が強い場合は、その訴えだけが多くなり、うつ病とわからない場合があります。うつ病の人には、図2にあげた症状がよく見られます。

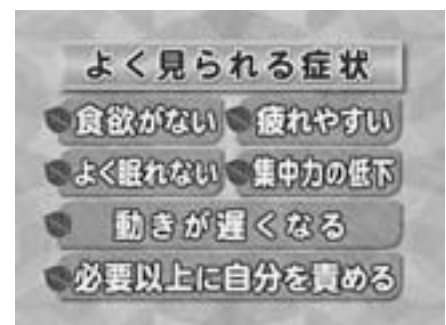


図2. うつによく見られる症状

< うつ病のきっかけ >

うつ病は、人間関係のトラブルや環境の変化など、何らかのストレスがあって発症することが多いのですが、同じ状況下でもうつ病になる人とならない人がいます。また図3、4のようにこれらの原因の中には、マイナスの変化だけでなく、進学や就職、昇進など周囲から見れば喜ばしいプラスの変化もあります。



図3. うつ病のきっかけ（マイナスの変化）

うつ病は非常に強い精神的苦痛を伴う病気です。本人の気持ちの切り替えで何とかするというものではなく、症状が悪化すると自殺を図ることも少なくありません。うつ病を軽く考えず、何らかの症状に気づいたら、できるだけ早期に専門医を受診して、適切な治療を受けることが必要です。



図4. うつ病のきっかけ
(プラスの変化)

< 周囲の対応 >

うつ病の人は、図5にあげたような面がみられることがあります。しかしうつ病の人は、1人で頑張ってしまうことが多いため、周りの人には、病気に気づかないことが少なくありません。以前と違う様子や変化が見られたら、うつ病を疑い、早めに適切な対応をとって、本人の負担を軽くしてあげることが大切です。

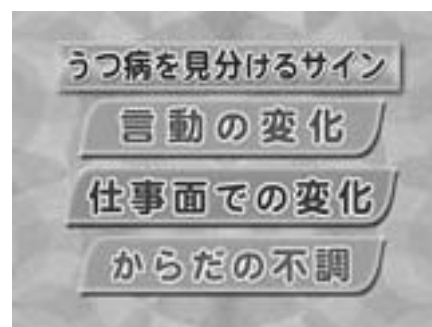


図5. うつ病を見分けるサイン

身近な人にうつ病の症状があると気づいたときは、ゆっくりと話を聞き、必要に応じて適度に援助してください(図6参照)。

また、職場にうつ病の患者さんがいる場合は、励ましたり、元気づけたりせずに、仕事の量を減らしてあげるなどの配慮が大切です(図7)。特に、上司の対応が重要になります。部下がうつ病になった場合は、無理をせず、休むことを勧めてください。

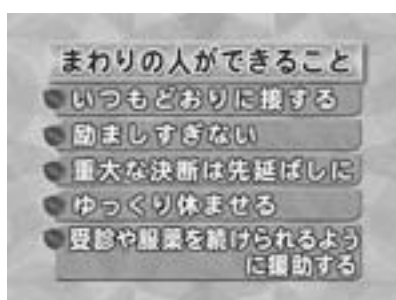


図6. まわりの人ができること



図7. 職場の対応

< 若者のうつ >

若者のうつ病は、若者特有の不安定さと考えられがちです。それらを区別するにはうつ病の診断基準を利用します(図1参照)。

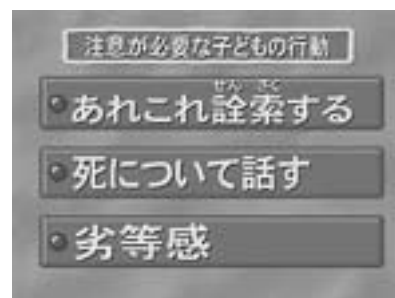


図8. 注意が必要な子どもの行動

< 子どもは訴えが少ないので注意 >

思春期のうつ病では、特に「元気がなく、ため息ばかりつく」「イライラして怒りっぽくなる」「不眠、頭痛、腹痛などの身体症状が現れる」「自分の部屋に閉じこもる」「朝は調子が悪く、夕方元気になる」「周期的に症状がぶり返す」といった症状がよくみられます。図8のような言動が頻繁にみられるような場合は、専門医を受診するようにしてください。

子どもがうつ病と診断されたとき、両親や家族は励ますのではなく、元気を取り戻すまで、ゆっくり休ませることが大切です。医師の指示に従って治療を継続しながら、ゆっくり休養をとれば、ほとんどの場合、元どおりの元気さを取り戻すので、家族が協力して、あせらず治療をすることが大切です(図9)。

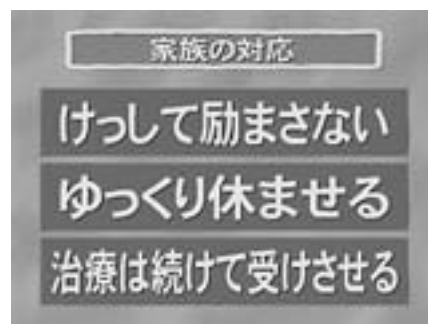


図9. 家族の対応

< 子どものうつ病がクローズアップ >

子どものうつ病については、欧米では1980年代から認識されてきましたが、日本では今まで見過ごされてきました。

道内では、札幌、千歳、岩見沢の小学1年生から中学三年生までの3300人で調査され、抑うつ傾向が小学生8%、中学生23%にみられました(参考資料5)。こうした子どもは

- 何をしても楽しくない
- 泣きたい気がする
- とても悲しい
- 元気いっぱいではない
- 逃げ出したい

など、楽しみの減退に加え悲壮感もありました。抑うつ傾向がある子どものうち、うつ病と診断されるのは20~25%程度であり、少なくとも子どもの2.6%にうつ病があるのではないかと推定されました。

環境の変化や大きなストレスなどでうつ病になる危険性があり、子どものうつ病の予備軍が増えているという認識を持つ必要があると思われます。子どもは自分から症状を訴えることが少ないため、周りの大人が十分注意し、心の変調に早めに気づくことが大切です。

< 参考資料 >

- (1) きょうの健康, No.202, 72, 2005年
- (2) きょうの健康, No.189, 38, 2003年
- (3) きょうの健康, No.189, 46, 2003年
- (4) きょうの健康インターネットより→
- (5) Medicina, 37(9), 1456, 2000年
- (6) 北海道新聞2004年11月1日

http://www.nhk.or.jp/kenko/2001/kensaku/body/chest/kokoro/kokoro_samary.html