

## うつ病について

関中央病院 臨床心理士  
三輪小百合

うつ病に苦しむ人が増えています。

うつ病は生活にも大きな障害をきたすために本人のみならず家族などの身近な人も悩みます。うつ病はがんに次ぐ社会的損失の要因すら言われ始めています。

うつ病の研究・治療は実はまだまだ現在進行形で、新しいお薬が開発されたり、認知行動療法（心理療法の一種）の有用性もわかってきましたが、それでもまだ原因が特定されたわけではなく、特効薬も出ていないのが現状です。

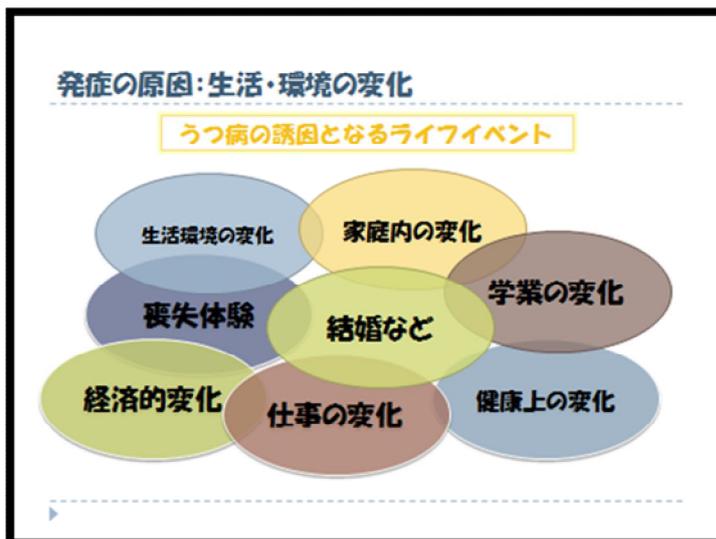
「心の風邪」とよく言われますが、風邪という言葉には「放っておいても治る」「本人の気持ち次第で治る」と誤解されやすいですが、風邪と違い時間がたてば自然に治る病気ではありません。ただ、誰でもかかる病気という意味では「風邪」という表現は間違いではないかもしれません。自分自身のため、また身近な方のために、基礎知識として知っておいていただきたいと思います。

厚生労働省の統計によると、うつ病や双極性障害などの気分障害の患者は1999年には44万人だったのに対して2002年には71万人余り、2008年には104万人余りと21世紀になって急増しています。さらに2010年厚生労働省が発表した統計によると、うつ病や自殺による日本の経済的損失は2兆7000億円に上ると試算されており、社会的観点からも、うつ病などの対策が急務であることを示しています。



厚生労働省は、「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」に加えて、ついに、2011年7月6日に精神疾患（認知症を含む）を「5大疾患」の一つと認めました。これが、今の日本における心理社会状況です。つまり、国民の多くが罹患しうる疾患（誰でもなるりうる）に対して、一人一人がストレスマネジメントを意識してもらう必要があるというわけです。

うつ病の原因は、いまだには



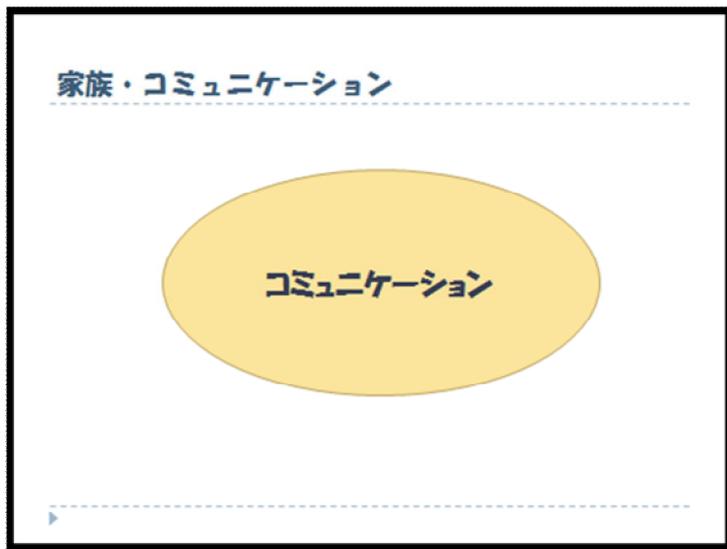
つきりとは解明されていません。ただ原因はひとつではなく、「身体」「心理」「生活」の3つの要因が複雑に絡み合って起こる考えられています。その中でも「ライフイベント」が大きな誘発になるといわれています。

悲しみなどのライフイベントとしては病気、事故、家族や親しい人やペットの死別、離婚、リストラ、退職

職……。ところが、生活の変化はたとえいいことでもストレスとみなします。合格、出産、昇進、結婚、喜ばしいイベントでも鬱の誘発になります。「昇進うつ病」という言葉があるくらいです。これは、生活に応じて自分のそれまでの役割や人間関係、生活スタイルを変えざるを得ないことが大きなストレスになると考えられるからです。ストレスが大きすぎることで、本来持っている適応能力が発揮できず、変化した環境にうまく適応できないことが症状として出現してくのです。

症状としては、気分・感情・意欲などだけに表れると思われがちですが、うつ病になるとさまざまな身体症状が表れます。

まず睡眠障害があげられます。身体症状としては頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、口の渇き、関節痛、腰痛、さらに下痢、便秘、胃部不快感などなど、さまざまな自律神経症状が表れます。抑うつ状態になると極端に疲れやすく、疲労が蓄積され、倦怠感が出現します。うつ病のサインとして、自分の弱いところを知っておくのも大事なことです。そのサインに気づいて、早期に休養を取るように心がけることができるのです。しかし、サインに気づいていても、「忙しいから」「休むわけにいかない」と無理をしていると、身体的にただでさえ苦しいのに、一層ストレスを感じ、うつ病は悪化していくというわけです。症状が悪化していけばますます仕事に支障をきたし、周囲の人々の印象を悪くし、それがまた本人に跳ね返ってくるという悪循環が止まらなくなります。



現代は、ストレス社会です。

ストレスを抱えた親の元にいる子供は、親の不安やいらだちを身近に感じながら生活することになります。また、子供たちも「ゆとり教育の廃止」により忙しい毎日、競争社会に早くからさらされ、遊びや地域社会での活動を通して自己を確立する機会を

得られずに大人になっていくケースが見られます。

こうした環境にいればうつ病のリスクは高まります。職場でも同じではないでしょうか？

お互いにストレスを抱えた者同士だからこそ、家族とは？同僚や職場、仲間とは？と少し立ち止まって考えてみてほしいです。どうすれば、今自分が置かれている環境が、居心地や気持ちのいいものになっていくのか意識的に考えていく姿勢が必要になってきていると思います。

人に相談するということは、勇気の必要なことだと思います。しかし、お互いの痛みを分かち合い支えあっていくことができれば、うつ病のリスクを減らす最高の存在になると思います。コミュニケーションをキーワードに、自分自身を相手に理解してもらおう努力を忘れないでほしいです。人間関係はストレスにもなりますが、癒しにもなるということを心のどこかに留めておいていただきたいです。