

だれでもかかる可能性「うつ」

近ごろ多いといわれる「うつ」。若い人にも中高年にも悩む人はいる。どのような病気なのか。身近な人がうつになったときに気をつけることは？ 愛媛生協病院(松山市来住町)の精神科・心療内科、今村高暢部長(49)に聞いた。

「うつ」とはどのようなものですか。

「うつ」というのは一般的に「うつ状態」から「うつ病」までを広く含んだ言葉として使われています。うつ状態とは、悲しいことやつらいときが起きた時に誰にでも起きるものから、日常生活に支障が出るほど重いものまでを含んでいます。一般的には、重いうつ状態をうつ病と言います。

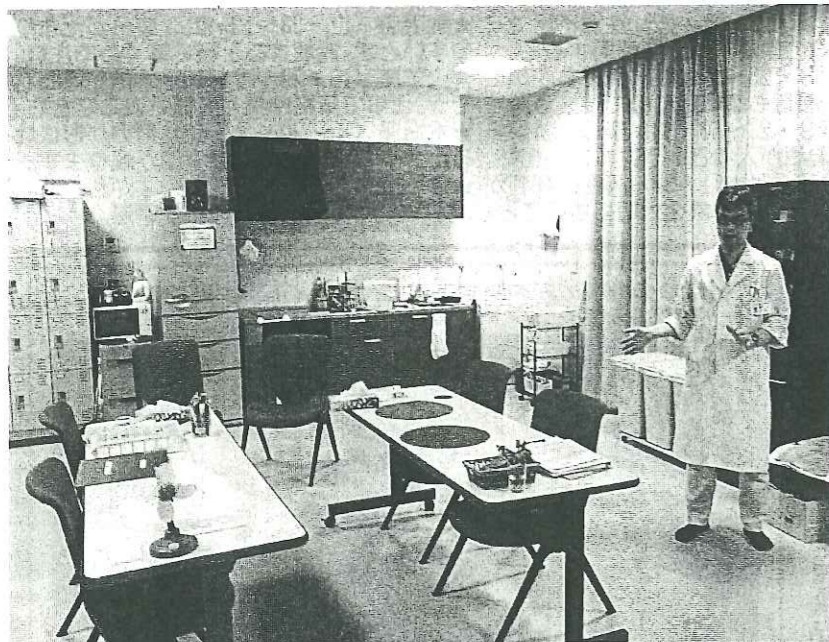
うつ病の人が増えてきているのでしょうか。

まじめできちょうめんな人が、なんらかのストレスによって、重いうつ状態を呈したときに、うつ病といわれることが以前は多かったです。今は、この典型的なうつ病とは別に、症状が出る背景に、性格的なものや、環境によるものがあり、そこにストレスがかかるとうつ状態を呈するという人が増えていきます。適応障害と言われるものです。こちらは、環境を変えたりすると快方に向かうケースが少なくありません。

最近では、適応障害のようなうつ状態の人もうつ病ととらえられ、「うつ病の人が増えている」と一般に言われるようになってきました。

——どのように診断しますか。

発症の状況と経過を聞き取ります。そのうえで典型的なうつ病なのか、うつ状態にあるのかを見極め、治療について、投薬をメインとするのか、サブにするのかを



調理や創作活動を行っている愛媛生協病院の精神科デイケアの部屋

回復には時間必要 正しく理解を

決めます。典型的なうつ病には抗うつ剤など投薬が有効ですが、適応障害のうつ状態の患者さんには薬よりも、環境を調整することなどが必要な場合が多いから

——うつ病はどのような病気ですか。

まじめできちょうめんな性格の人が、たとえば、職場で昇進したのを機に、仕事量が増え、それを頑張らせてこなしていくうちに症状

朝が調子よく、夕方になりだすと、夕方にしんどくなる方が多いです。体はだるいのに、休日になると割と元気になります。本人の性格や周りの環境が影響していることが多く、その環境から一歩身を引くと、ラクになります。若い人が多いですね。

今の若い人は、大人になるのに時間がかかり、30歳ぐらいになってようやく大人になるという印象を受けます。学生時代まで、同年代との付き合いばかりで、先輩との関わりが少なく、また親に怒られた経験も少なくあったりする人も少なくないようです。そのため、社会に出て、年上の人の口のきき方が分からなかったり、上司に怒られただけで、会社に行けなくなる人もいます。



愛媛生協病院の精神科デイケアでは折り紙を折る創作活動などを行っている



愛媛生協病院 精神科心療内科 今村高暢部長

考え方、行動変えて「人生の糧」に



厚生労働省は、「こころの健康気づきのヒント集」「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」などのパンフレットをつくっている。県内では、厚労省の事業を受託しているメンタルヘルス対策支援センター(松山市千舟町4)で無料で

また、同センターは「休んでいる社員が職場復帰するまでにどう対応したらよいか」「心の健康づくりについて社内でもどのように進めたらよいか」など、職場のメンタルヘルス対策について相談などを受け付けている。同センターは電話089・915・1710(9時～17時)。

——環境を変えると症状が改善することもあるようですが、具体的にどのようなように変えるのですか。

症状が重くなり、すでに出勤できなくなっている場合は、生活リズムを乱していることもあります。朝、起きて1日、朝食を食べること、お酒は控えることなどして生活を立て直します。昼夜逆転して一日中ゴロゴロしている、よくなるものもよくありません。不安を解消するためにお酒に頼るうちにアルコールに溺れる人もいます。

なんとか出勤できている場合は、過剰な残業を改善したり、働き方を変えてもらうことで改善する場合もあります。しかし、会社と相談しなければならぬことなので、まずは、本人が考えて選択しなければなりません。時間はかかります。

——家族はどうかかわればよいのでしょうか。

病気について理解し、サポートしてもらう必要があると思います。ご家族が「わがままな病気」というようにとらえている場合は、病院に呼んで説明することもあります。よく、本人に「頑張れ」と言わない方がいい、といわれますが、最初はそうですが、状態が落ち着いたら必要に応じて励ますことも大切になります。いつまでも過剰に配慮しすぎると過保護につながります。

——再発のリスクはありますか。

同じ環境や同じ行動で過ごせば、再発のリスクはあります。本人が、うつ病やうつ状態が人生の糧になったという形で成長して変化しなければ本当の回復とは言えないでしょう。猛烈に仕事をしていった人が、病気が回復したといっても再び同様な働き方をしたら、またつづけます。性格を変えることは難しいですが、考え方や行動を変えることはできます。

——うつ状態になる可能性はありますか。

だれでも、うつ病やうつ状態になる可能性はあります。どんなに強い意志を持っている人でも、想像できない状況が襲ってくることはあるからです。うつは、決して人ごとではありません。「絶対に私はうつにならない」という人の方が、うつになるとかえって治りにくいことさえあります。

病院にも行かないし、援助も求めないし、自分を変えるきっかけをつかめないからです。

段階を踏めば、時間の差はあれ、改善します。うつを正しく理解することが大事です。

社会復帰へデイケアでリハビリ

生活習慣や考え方を变えるのも簡単ではない。医療機関ではどのような対応がされているのか



か、同病院精神科・心療内科医長(長)、上城統士医師(37)に説明してもらった。

考え方を変えるために、最近取り入れられているのが認知行動療法です。うつ病になりやすい人は、物事は白か黒かに決めなければならぬというように考え方が固定化していることが多いです。柔軟性をもち、いろいろな方向から物事を考えられるよう、患者さんと話し合いながら治療をすすめます。正式な認知行動療法を行っている病院はま

少ないですが、どこの医療機関でも認知行動療法的な対応によって治療を進めています。

また、私たちの病院では精神科デイケアを開いていて、集団で調理や工作、園芸、習字、運動などの活動を行うことで社会復帰に向けてのリハビリを行っています。集団活動を行うことで人とのつながりを取り戻すきっかけにもなります。

シリーズ
地域医療を考える