

# 特集

## 第4回

# うつ病について

医療法人サヂカム会  
三国丘病院  
院長 千頭 孝史



うつ病は、一般に心の病と言われますが、そもそも心の病気は、糖尿病や高血圧症のように、客観的な指標で診断できるものではなく、患者さんの訴えや、表情や会話の様子、日常生活での変化などから診断します。また、うつ病は、心の変化だけではなく、体の不調として感じられることも多いため、最初は、内科や婦人科などにかかられる患者さんが多いという報告もあります。（もちろん、うつ病の背後に体の病気が隠れていることもありますので、先ず身体を診てもらうのは決して無意味ではありません。）さて、今回は、比較的順調に回復した2つの架空のケースを挙げ、うつ病の症状、経過、治療などについて解説します。それにより、自分自身や身近な人が、ひょっとしてうつ病にかかっているのではと気付いて頂き、治療につながれば幸いです。場合によっては、かかりつけ医に治療して頂けることもありますので、まずは相談してみてください。



め、体が重く、頭も重く、会社へ行くのがおっくうになった。しかし、仕事には支障なく、休日には家族と出かけたりするなどリラックスできていた。それから1ヵ月後、仕事でもミスが目立ち、集中できず、疲れやすく、何をするのもおっくうになった。帰宅してからもめっきり口数が減り、これまで楽しみにしていたテレビ番組も観る気がしなくなった。休日も寝て過ごすことが多くなった。妻にも、「家族サービスができず申し訳ない、仕事ができなくなったらどうしよう、消えてしまいたい。」などともらすようになった。そんなある日、家を出てからどうしても会社に行く気がせず、無断欠勤した。心配した上司からの指示で産業医と面接したところ、精神科クリニックにかかるよう勧められ、妻と共に診察を受けた。そこで、「うつ病」と診断され、自宅静養の診断書を発行された。薬物療法と休養で、およそ3ヵ月で次第に回復し、会社の理解もあり、最初は午前中だけリハビリ出勤し、2週間後には出張はしばらく控えるという条件で復職した。その後も、通院と服薬は続け、順調だったため薬も減り1年後には治療終了した。

### ケース1 A夫さん、48歳、会社員

妻と高校生の長女との3人暮らし。性格は真面目でおとなしく、責任感は強い。周囲にも気遣いし、人に何か頼まれたら断れないタイプ。大学卒業後、現在の会社に就職。これまでほとんど休むこともなく、事務職として働いてきた。48歳のある年の4月に会社の組織替えがあり、事務から営業へと人事異動があった。これまでとは違い、週に2回は出張があり、夜は顧客を接待することも増えた。しばらくは慣れないながらも頑張っていたが、2ヵ月経った頃から、早朝に目覚

### ケース2 B子さん、71歳、女性

若い頃から夫の商売を手伝いながら2人の子供を育ててきた。家事などやりだしたらとことん完全にやらないと気が済まない方であった。2年前、夫を癌で亡くしてから一人暮らしとなったが、気丈に振舞っていた。しかし、亡夫の一周忌が過ぎてしばらくしてから、なんとなく、ゆううつで元気が出ず、疲れやすくなった。食事をするのも面倒で、何を食べても砂をかんでいるようだった。夜になると孤独感に襲われ、落ち着かず、部屋の中を行ったり来たりするようになって

た。また、他県に嫁いだ娘に頻繁に電話をかけて、「お腹の具合が悪い。便が出ないのでこのままだと死んでしまう。私も癌になった。」と苦しげにしきりに訴えるため、娘とともに2カ所の内科で診てもらい精密検査を受けたが、いずれも異常なしとのことであった。「どうせ死ぬのだから」と抵抗する母親を娘がなんとか説得し、今度は精神科クリニックに連れて行った。そこで、「うつ病」と診断され、外来治療は困難と言われ、入院治療を勧められて精神科病院を紹介された。B子さん、娘とも最初は精神科病院での入院には抵抗があったものの、病院の医師の説明により少し安心して入院した。すると他にもうつ病の患者さんがいて同じような苦しみを持っているのだとわかり、これまで「こんな苦しみは誰にもわかってもらえない」と思っていたので少し救われたような気持ちになった。さて、入院後は薬を飲み、検査を受ける以外はゆっくり休養でき、便秘へのこだわりもなくなり、次第に気持ちにゆとりが出てくるようになった。食事も少しは食べれるようになり、病棟での作業療法（手芸、書道、絵画など）にも参加して、患者さん同士と楽しめるようになった。次第に自信もついて、一人でも外泊し、身の回りのこともできるようになったため入院後約3ヵ月で退院した。その後も2週に一度、病院を紹介してもらった精神科クリニックに通院しており、薬は飲み続けている。また、地元のデイサービスにも通い、そこで仲間と過ごすのが楽しく孤独感は和らいでいる。



以上、2つのケースのように、患者さんによって症状や経過は様々ですが、ある程度共通して言えることもありますので、以下に順次述べていきます。

## A うつ病の症状について

うつ病の症状には、精神の症状と身体症状があり、精神の症状をさらに、便宜上、気分や感情の症状、思考の症状、意欲の症状の3つに分けて以下に解説します。

### ▶ 精神症状 ◀

#### 1. 気分、感情の症状： うつ病の基本的な症状で、抑うつ気分と興味、関心や喜びの喪失の2つがあります。



- 1) 抑うつ気分：患者さんは、「うっとうしい、せつない、つらい、物悲しい、人生がいやになった」などと訴えます。（患者さんの様子では、表情は乏しく悲しげで、力なくうなだれており、声も弱々しく抑揚がない。また、全体に生気が感じられません。）
- 2) 興味、関心や喜びの喪失（気分の反応性が低下した状態）：「日頃楽しんでやっていたことにも興味や関心がなくなった、気分転換ができない、何をしても楽しくない」と訴える方が多いですが、なかには、「悲しめない、感情が湧かない」という方もおられます。特に休日の過ごし方などにも変化が出てきます。（A夫さんの場合は、これまでと違って、テレビを観ても楽しめず、寝て過ごすことが多くなりました。）

なお、気分には、朝方特に具合悪く、夕方から夜にかけて改善するという日内変動がみられることもあります。

#### 2. 思考の症状：

- 1) 思考力、集中力、判断力が低下し、患者さんは、「頭の中が真っ白、何も考えられない、考えが先へ進まない、考えがどうどう巡りする、物事が決められない、どうしてよいかわからない」などと訴えられます。
- 2) 思考の内容では、「自分はダメな人間だ」と思い込んで、自己評価が低下し、自信を失います。「みんなに迷惑をかけて申し訳ない」といった罪責感にさいなまれ、物事を悲観的に受け取り、過去のことを後悔いたします。また先々のことを心配して取り越し苦労が多くなるのも特徴です。ひどくなると、「自分は生きてても仕方ない」などという希死念慮を抱くこともあり、注意を要します。以上のような考えが極端になると、「なにもでき

ず、家族に迷惑をかけて、自分など生まれてこなければよかった」とか、実際には経済的困窮や体の病気はないにもかかわらず、「もう財産はなくなった、治療費も払えない」「癌におかされている、どうせ死ぬのだからほっておいて」などと頑なに主張して家族が困ることもあります。(B子さんは、これに近い状態になっていました。)

### 3. 意欲の症状

- 1) 客観的に見ると、患者さんの行動が減り、横になったり、じっとしていることが多くなります。逆に、落ち着かずソワソワして動き回るといふこともあります。
- 2) 患者さんは、「疲れやすい、何をするのもおっくう、なにかしなければ、と思っても気ばかり焦って体がついてこない、イライラして(不安で)落ち着かない」などと訴えます。

### ▶ 身体症状 ◀

食欲が低下し、体重も減ることが多いですが、逆に、食欲が亢進することもあります。不眠で悩まれることが多く、特に早朝に目覚めるのが特徴ですが、逆に、いくらでも眠れるという方もおられます。性欲減退も一般的な症状です。その他、頭重感(頭を締め付けられるよう、頭に鍋をかぶせられたよう)、肩凝り、腹部症状、胸部症状、口渇、味覚異常(何を食べても砂をかんでいるよう)などありますが、内科などの身体科の検査で異常がないことが前提になります。もともと痛みなどの症状を持っておられる方は、その症状をよりひどく感じることもあります。



どの程度続くのか、ストレスへの対処能力や回復力がどの程度か、周囲からどの程度援助が受けられるか、アルコールをどの程度飲んでいるか、薬がどの程度有効か、医師の指示どおりの療養ができるか、などの要因が複雑に絡み合うので、予測は困難です。うつ病の持続期間は一般的には3-9ヵ月と言われていますが、もっと長くかかることもまれではありません。

うつ病の経過中に、またはその前に、逆に普段より元気が出すぎて楽天的になり、次々とアイデアが浮かんですぐ実行に移したり、浪費が目立つというような変化があれば、躁状態の可能性があるので、医師に必ず伝えるようにして下さい。もしそうであれば治療法なども変わってきます。

## C

### うつ病の原因

この問題に答えることは困難ですが、生物学的要因、性格、環境要因、誘因などが複雑に絡み合っとうつ病のプロセスが始まり、それがその人の自然治癒力とストレスへの対処能力を乗り越えてしまった時、初めてうつ病になるのだとしか言いようがありません。

ここでは、うつ病の人によくみられる性格特徴(病前性格)の一部を取り上げてみます。

#### 1. メランコリー親和型性格

几帳面で秩序を重んじ、良心的で責任感が強い。また、他者を配慮し、他者のために尽くそうとする傾向が強いというもので、A夫さんの場合当てはまりそうです。

#### 2. 執着性格

几帳面、熱中しやすい、凝り性、責任感、正義感が強い、徹底してやる方で、疲労しても休養しないというもので、B子さんはこの性格に近いかもしれません。

もちろん、以上のような性格の人が必ずうつ病になる訳ではありませんし、それ以外の性格の人はいづつ病にならないという訳でもありません。

## B

### うつ病の経過について

うつ病の経過は実に様々です。その人の年齢、性格、ものの見方や価値観、うつ病になったきっかけはどのようなものか、その人がストレスに感じていることが

## D

### 養生と治療

1. うつ病になったら次のことを知っておくとよいでしょう。(笠原のうつ病初期の小精神療法と言われるものを土台にしました。)



- 1) 先ずは休養すること。うつ病は、エネルギーの不足状態ですので、充電期間が必要です。うつ病の症状とは、エネルギー不足を生体に知らせてくれているともいえます。そこでエネルギーを無理に出そうとすると焦りやイライラが出ます。したがって、水位が低くなって、小枝や岩が水面から頭をのぞかせている枯れかけた池にも、雨が降ると、やがてまた平らな水面が戻ってくるように、エネルギーが満ち足りてくるのを待てば、うつ病の症状も自然に消えてしまうはずだというイメージを持つこと。
- 2) 上に述べたことと関係しますが、空元気を出さない。自分を叱咤激励しない。気分転換と称して無理に旅行などしない。(エネルギーの消耗を防ぐ。気分転換できないのがうつ病。)ただし、その後のうつ病の経過の中で、医師から軽い運動や活動を勧められることもあり得ます。
- 3) これまで頑張ってきたから、怠け病ではなく治療を要する病気であり、治療とは自然治癒力を手助けするものであると考えること。
- 4) 一番苦しい症状(死にたくなるほどの辛い気持ち、イライラ、不眠など)は薬物療法などによりもっと早く良くなる可能性がある。
- 5) 考えが悲観的になっており、職場や家族に迷惑をかけるとの理由で、辞職、離婚などを考えたす場合もあるので、当面そういう人生の重大な決断はしない。
- 6) 治療中一進一退があり、それにつれて一喜一憂しない。
- 7) 当然のことながら自殺しない。(心の状態は必ず変わっていきます。希望は失わないで。)

## 2. 薬物療法

抗うつ薬(うつ病の治療薬)、安定剤、睡眠薬などが医師から処方される機会が多いと思います。ここでは、以下の点だけお伝えしておきます。

- 1) 一般に、脳に作用する薬は、効果、副作用とも個人差が大きいので、その予測が困難です。
- 2) 当然のことですが、処方薬は医師の指示どおり飲むこと。勝手に増やして飲むのはもちろん、自分勝手にやめると別の症状が出ることもありますので、必ず医師や薬剤師に相談すること。

- 3) 睡眠薬、抗不安薬などのように、個人差はあるものの、飲んでから30分から1時間ぐらいで効果が現れる薬と、抗うつ薬のように毎日飲み続けるうちに、少しずつ効果が出てくる薬があります。したがって、抗うつ薬は、気分がうっとうしいからといって、飲んですぐ効果が出ると思うのは間違いです。

## 3. 精神療法

治療者の立場からは傾聴するのが基本です。患者さんも、決められた時間、場所で、秘密を守ってくれる治療者に苦しみをわかってもらうだけでも、心の重荷が少しは軽くなるはず。さらに、うつ病患者さんにしばしばみられる考え方の偏りに気付いてもらい、物事を多面的にみられるように導く方法もあります。例えば、全か無か、善か悪かどちらかしかないと思いつ込んで行き詰ったり、何事も自分に関係づけて悩んだり、悪い方に受け取って悲観するような思考パターンから開放しようというものです。身近な例ですが、カレーライスを出されて、カレーのルーが少ないと思っただけでがっかりしている人に対して、ひょっとしてご飯が大盛りになっているのではという見方もあると気付いてもらえれば、少し気持ちも変わるのではないのでしょうか。

## E

## おわりに

これでうつ病の解説は終わりますが、最後に一言。その人の人生においてうつ病になる意味はあるのでしょうか?患者さんの中には、これまでの生き方に無理があり、うつ病にかかることによって初めてそのことに気付き、人生をリセットできた。また、人の痛みや苦しみがよくわかるようになって人生観が変わったと振り返り、第2の充実した人生を歩んでおられる方もおられることを申し添えておきましょう。

