

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

2021
APRIL
—
Vol.12



うつ病

こころの闇。

コロナで激増!

こころの
処方箋

うつ病のお薬手帳

「抗うつ薬」との 上手な付き合い方

うつ病の治療では、脳内で減少した神経伝達物質のセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンを増やす役割をする薬が用いられます。

これを「抗うつ薬」といいますが、飲みはじめて効果が現れてくるのは2~4週ほど後。かなりタイムラグがあるため、薬をやめようとする人もいますが、これは禁物です。

また、症状が改善しても、自己判断で薬を中止しないことも大切。症状がぶり返したり、かえって悪くなったりする場合がありますので、抗うつ薬の服用をやめたら必ず医師に相談しましょう。

いまの抗うつ薬は、以前に比べると依存性が少なくなってきています。吐き気やむかつきなどの副作用が現れることもありますが、これも一時的なもので、大抵の場合、2週間を目安に緩和されることが多いようです。

とはいえ、副作用が辛い場合や薬を飲むこと自体が不安な方は、迷わず医師に相談を。あなたにあった治療プランを提示してくれることでしょう。



カラダ研究室薬局

編集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00~18:00(月~金) ※年末年始を除く



日本全国 \ 実は /

16人に1人がうつ病経験者

日本のうつ病患者数は、年を追うごとに増えています。

特に最近「コロナうつ」と呼ばれる、新型コロナウイルスの影響によるうつを抱えている人が激増。

若年層にもひろがり、深刻な社会問題になりつつあります。

普通の人に、
本人が知らぬ間に
忍び寄るのが「うつ」



コロナ禍とうつ病

厚生労働省の平成29年の調査によると、日本のうつ病患者数は96万人^(※1)にもものぼります。また、一生涯の間にうつ病を経験している人は、16人に1人^(※2)にもなるという報告も。このように、うつ病は決して人ごとではなく、誰にとっても身近な病気なのです。

特に最近「コロナうつ」と呼ばれる、新型コロナウイルスによる自粛生活や感染の不安から、うつ状態にある人がかなりの数にのぼると推定されています。まだ因果関係こそ明らかになっていませんが、新型コロナウイルスの流行以降、日本の自殺者の数は令和2年で2万1081人^(※3)と前年よりも約4.5%増加。コロナ禍で人と人の交流が制限されたことで、孤立感を感じる人が増えたのではという見方をされています。

この事態を受けて、政府は孤立・孤独問題を担当する

変が出てきます。そのため家事が手につかなくなったり、仕事に行けなくなったりするなど、日常生活に支障をきたすようになってくるのが、うつ

閣僚を今年2月に新設。「孤立・孤独対策室」を設置し、国をあげて対策に取り組んでいます。

うつ病はどんな病気？

うつ病は脳のエネルギーが欠乏し、気分が落ち込み、意欲が低下した状態です。「心がひどく疲れている」とも言い換えられます。

普段、私たちは悩み事や何かめげることがあっても、時間の経過とともにそれを忘れてしましますが、そんな辛い状態が2週間以上続いた場合はうつ病と診断され、「過性の「うつ状態」とは区別されます。

例えば、「楽しみや喜びを感じることがない」「自分にとって良いことが起きても気分が減ったまま」「趣味や好きなことに楽しさを感じなくなる」など、気持ちが八方ふさがりの状態に。カラダにも頭痛やめまいといった異

つ病の症状。普段の生活に変化が現れた場合は注意が必要です。こうなると、もはや気力や根性で解決できる問題ではありません。

うつ病 「カラダ」の 症状	睡眠障害
	頭痛や肩こり
	食欲不振もしくは過食
	疲労・倦怠感
	耳鳴り
下痢・便秘 など	

うつ病 「こころ」の 症状	常に憂うつ
	不安やあせり
	意欲がなくなる
	消えてしまいたいと思う
	飲酒量が増える
集中できない など	



監修 / 永井 宏 先生

医療法人日明会 日明病院副院長。福岡大学HDセンター(学生相談室)精神科医。福岡大学病院精神神経科外来医長などを経て現職。専門は臨床精神医学、スポーツ精神医学など。

出典(※1)厚生労働省政策統括官:平成29年 患者調査(※2)川上聖人ほか,平成18年度厚生労働科学研究費補助金,こころの健康についての疫学調査に関する研究(※3)令和2年中における自殺の状況:厚生労働省自殺対策推進室/警察庁生活安全局生活安全企画課

☑ 常に表情が暗く、
眠そうにしている

うつ病患者の多くが抱えるのが睡眠障害。眠りが浅く、脳が休めません。



☑ 外見や服装を
気にしなくなった

周囲からどう見られるかに無関心になっていきます。



家庭でのサイン

☑ こもりがちで
無気力に見える

「楽しむ」という気力や余裕がなくなり、趣味から遠ざかることも。



☑ 急激にやせた、
または太った

うつ病患者の多くに食欲減退の症状が。逆に食べすぎるケースもあります。



職場でのサイン

☑ ミスが増えた

「考えがまとまらない」「集中できない」など、思考障害が原因です。



☑ 遅刻や欠勤、
早退が増えた

意欲の低下で社会的な行動を実行できず、日常生活が困難に。



☑ イライラしている

ストレスで神経が過敏になって、感情をコントロールできない状態です。



☑ コミュニケーションの
低下

友人関係を保つのも億劫になり、社会的欲求が失われます。



それ、うつ病のサインかも。

シグナル

こんな変化に

要注意!

仕事や人間関係の問題(ストレス)は、誰もが少なからず抱えています。そのため「どこか調子が悪い」とは思いつつも、それがうつ病であることに自分では気づかず、「もっと頑張らねば」と思い詰めてしまう人も多いのです。
家庭で、職場で、まわりの人にこんな異変は見られませんか？

変化をCHECK!



脳内ではこんな変化が

脳の中ではさまざまな情報が伝達されていますが、それを担っているのが脳の神経細胞間の橋渡しをしている「神経伝達物質」というものです。この中のセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンという3種類がうつ病治療のカギになると考えられており、これらの物質がストレスや他の疾患によって減少することでうつ病を発症するとされています。近年のうつ病治療では、こうした神経伝達物質を増やす役割をする「抗うつ薬」が用いられるようになりました。

神経伝達物質の主な働き

セロトニン	「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定、やる気や幸福感を引き出すなど。
ノルアドレナリン	適度に分泌されることで、意欲や向上心を刺激し、集中力を高めるなど。
ドーパミン	楽しい、うれしいと感じる。集中力のアップ。ポジティブで意欲的になるなど。

ストレス

ストレスとは「こころやカラダにかかる刺激や負荷」のこと。うつ病を発症する主な出来事としては、大切な人の死や離別、自分の病気、人間関係や家庭内のトラブルなどが挙げられます。ただ、うつ病を引き起こす原因は複雑にからみ合っていて、辛い出来事はきっかけであり、幼い頃に体験したことや若い頃の失恋などのストレスが引き金になることも珍しくありません。

悲しみや苦しいことがストレスにつながることは想像がつくと思いますが、昇進や結婚、子どもの独立など、明るい出来事が思ってもよらぬストレスになる場合もあります。これは生活環境の変化に起因すると考えられていて、人によっては対処することが難しく、ストレスとなってしまうというわけです。

とてつもない出来事がきっかけに

うつ病には、ストレスが大きく起因しているということが明らかになっています。また、身体に慢性的な疾患がある場合は、それがストレスとなりうつ病を発症することも。

引き金はストレス。 うつ病はこうして起きる。

うつ病になりやすい性格とは

同じ条件下なのに、うつ病になる人とそうでない人がいるのはなぜでしょう。これは義務感が強くて真面目、完璧主義、仕事熱心、几帳面など、生来の性格によるものだとわれています。こうした傾向にある人は、人一倍、精神的なエネルギーを使っているため、仕事でミスをしたり、人間関係の悩みがあったりすると、エネルギーが枯渇。うつ病を発症する可能性が高くなります。

「慢性的な身体疾患」が原因になることも

糖尿病や高脂血症などの「生活習慣病」でも、うつ病を高い確率で発症することがわかっています。誰でも怪我をしたり、風邪をひいたりすると気分が落ち込んでしまうことがあります。これが慢性疾患で回復もままならないとなれば生じるストレスは想像以上に大きいと思われれます。また、うつ病になると運動不足になりやすく、逆に生活習慣病を発症することも。こころとカラダは表裏一体の関係にあります。

+ 病院 徹底 活用術

うつ病の治療法は誰もが同じとは限らず、自分に合った方法を医師と相談しながら選択することが出来ます。早期に回復するための病院の上手なかかり方についてアドバイスします。

症状を上手に 医師に伝えるには

自分のこころの状態を正確に言葉にするのは、とても難しいものです。話すこと自体が苦手だったり、苦痛になったりすることもあるので、事前に伝えるべきことを整理して紙に書いておくと、スムーズに医師とコミュニケーションが取れるでしょう。

家族の 同伴も大切です

うつ病の治療では、患者自身が精神的に弱っているため、本人の話だけでは治療のための情報が医師に十分伝わらないケースもあります。それに加え、病気に関する説明をきちんと受けとめることが難しい場合も。家族の異変に気づいたら、できるだけ病院へ一緒に行き、ともに治療に参加することが効果を高めるために重要です。

できるだけ早い 受診を

うつ病は、早期治療によって慢性化や、重症化を防ぐことができるので、周囲の気づきや自身のこころの変化を見逃さないことが大切です。また、治療しているうちに状態がよくなってきたからといって、薬やカウンセリングなどの精神療法をやめてしまうと再発することも。自己判断は禁物です。

うつ病を治療して くれるのはどこ？

精神科をはじめ、心療内科や「メンタルヘルス科」「メンタルクリニック」といった病院名を掲げるところで受診できます。また、頭痛や吐き気など、カラダに症状が出ている場合は内科を受診してもいいでしょう。どこに行けばいいのか迷ったときは、各地の保健所や精神保健福祉センターに相談を。

医師との 信頼関係づくり

医師は、処方した薬を患者がきちんと飲んでいのかや、気分の良し悪しなどを聴き取り、症状が改善しているかを判断します。そのため、自分の状態を包み隠さず話すことが大切です。置かれている状況や環境の変化など、病気に関係がないと思えることも、気にせず言葉にしてみましょう。

規則正しい生活で

コロナうつを

吹っ切ろう!!

コロナ禍で感染への不安に加え、自宅勤務などこれまでとは違う日常に、戸惑いやストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。こころ穏やかに過ごすために最も重要なのは「体内時計」を狂わせないこと。規則正しい日常生活のリズムがコロナうつを防ぎます。

1 POINT
自宅待機や在宅勤務であっても、決まっ
て行う日課を設定しましょう。

2 POINT
同じ時刻に起きましょう。決まった時刻
に起きることは、体内時計が安定して
働くために最も大切です。

3 POINT
一定時間を屋外
で過ごしましょう
(3密を避け、ひとり
でいられる場所で)。午前
中の早い時間がおすすです。

4 POINT
もし、外に出られない場合は、少な
くとも2時間は窓際で過ごし、
太陽の光を浴びながら心を
落ち着ける時間を持ち
ましょう。

5 POINT
在宅での仕事や学習、料理などは、時間
を決めてやりましょう。



Let's get rid of corona depression!!

6 POINT
毎日、運動をする習慣を。できれば
同じ時間帯で。

7 POINT
食事の時間が不規則になら
ないように気をつけましょ
う。食欲がない時も少
量でもいいので、何か口
にしましょう。

8 POINT
人との交流も大切に。リアルタイムに
考えや気持ちを分かち合える人とコ
ミュニケーションの機会を。電話や
SNSでも構いません。

9 POINT
昼寝(特に午後遅い時間)は避け
ましょう。どうしてもとい
うときは30分以内に。

10 POINT
夜間にスマート
フォンなどの明るい光
(ブルーライト)を浴びる
のは避けましょう。自然な睡
眠に導くメラトニンというホルモ
ンの分泌を減らしてしまいます。

11 POINT
自分に合った起床・就寝の時間を決
め、一貫した睡眠リズムを保ちま
しょう。

ストレスを減らすための
生活のアイデア

- あたたかくておいしいものを食べる。
- 湯船にゆったり浸かってカラダをあたためる。
- ペットと触れ合う時間を持つ。
- ネガティブな情報からは距離を置く。
- 読書や断捨離など、自粛生活の中でもできる楽しみに目を向ける。

国際双極性障害学会・時間生物学・時間療法タスクフォース(International Society for Bipolar Disorders; ISBD)
・光療法・生物リズム学会(the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTBR)の提言
「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行化における、こころの健康維持のコツ」より抜粋



爆睡

のすゝめ。 うつ病と睡眠。

うつ病と密接な
関係がある睡眠

うつ病は、睡眠と切り離しては考えられません。不眠になった人は、その3年後にうつ病になるリスクが4倍に。1年以上不眠が続いている場合は、うつ病になる危険性が、なんと40倍になるといふ報告もあるほどです。

睡眠はカラダの疲れをとるだけでなく、精神的な面でも疲労の回復をもたらすという重要な役割があります。しかし、日本では成人のうち約20%が不眠を訴えていて、その数は1500万〜2000万人にもほるといふ厚生労働省の調査結果も、たいへん深刻な状況です。

参考文献/第103回日本精神神経学会総会
気分障害診療における不眠管理の実態とその問題点

不眠の 4つのタイプ

入眠障害

布団に入ってもなかなか眠れず、寝つくまでに30分以上かかってしまふ、いわゆる「寝つきが悪い」タイプ。

中途覚醒

眠ることはできても、眠りが浅く、朝までに何度も目を覚ましてしまふ状態。

熟睡困難

睡眠時間を十分とったはずなのに、「ぐっすり眠れた、熟睡した」という感覚が得られないタイプ。

早朝覚醒

朝早いうちから目が覚めてしまふパターン。特にうつ病の症状として出やすく、診断の決め手になることが多いといわれています。

必要な睡眠にはかなり個人差があります。バロメーターとして考えたいのは、昼間に眠気を感じず、元気に活動できているかどうか。また、歳を重ねることで睡眠時間は短くなりますので、日常生活に支障がなければ気にする必要はありません。



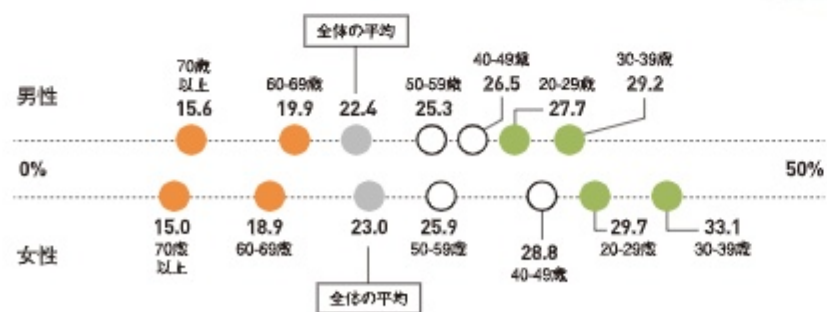
ZZZ...

ZZZ...



20%以上もの人が 睡眠に悩みあり

厚生労働省の調査では、不眠に悩んでいる人は20%以上にのぼることがわかっています。通常は、何か嫌なことがあっても一晩寝たら気分もすっきりするものですが、不眠症になると目が覚めても辛く、疲労感も残ったままです。こうした状態が続くことで、脳に疲労がたまり、うつ病を発症する人が少なくありません。



「睡眠全体の質に満足できなかった」と回答した人の割合

出典:厚生労働省 平成25年「国民健康・栄養調査」より作成

爆睡のすゝめ。うつ病と睡眠。

適度な運動習慣は熟睡につながります。



カフェインを含むコーヒーや紅茶は、就寝4時間前までにしておきましょう。

NG!



軽いストレッチで体の緊張をほぐしましょう。



寝酒はかえって睡眠の質を悪くするのでやめましょう。

NG!



アミノ酸の一種「GABA」には睡眠の質を高める効果も。



リラックスして眠るために

就寝1~2時間前のリラックスタイムが、快眠の手助けになります。入浴はぬるめのお湯でゆったりと。読書や音楽、アロマの香りも良い眠りに導いてくれます。ラフマなどのリラックスハーブや、トマトやカカオに含まれるアミノ酸の一種であるGABAも睡眠の質を高める働きがあるとされています。軽いストレッチもおすすです。眠ろうと意気込まずに、自然に眠くなったときにベッドに入るようにしましょう。

Relax



入浴はぬるめのお湯にゆったり浸かりましょう。



自然な眠りを誘う読書も効果的。ただし灯りはスタンド程度に。



最近話題のリラックスハーブ「ラフマ」もおすすです。



アロマの香りで心地よい寝室に。



元気な毎日 過ごすための 快眠のコツ

