

『うつ病』…もしかしたら?と思った時に

うつ病は“誰もがかかる可能性がある病気”です

誰でも「気がめいったり」「何もやる気がしない」ということはありますが、このような気持ちはたいてい原因となる出来事が解決すると症状がおさまります。ところが、**うつ病の場合には、「強い憂うつ感」が1～2週間続くことがあります。**

現れる症状はさまざま…「こころのサイン」、「からだのサイン」

こころのサイン

- 気分の落ち込み
- 意欲や興味・関心の低下
- 思考力の低下
- 不安、イライラ、悲観的な考え



からだのサイン

- からの痛み（頭痛、腰痛、背中痛、首から肩の痛み、胃痛、しびれ）
- 睡眠障害
- 食欲低下
- 倦怠感、疲労
- その他（めまい、動悸、ほてり、便秘、下痢）

このような典型的なうつ状態と正反対の症状をしめしたり、そう状態とうつ状態が交互にあらわれるケースもあります。

- 普段はやる気が出ず、仕事に行く気が起こらないのだが、自分の好きなことをしているときは一時的に気分がいい。やたら食べ過ぎてしまったり、寝すぎてしまうことがある。**非定型うつ病**の例
- 長く続いたうつ状態の後に、そう状態があらわれる。家族に休む間もなく話しかけたり、上機嫌だが、気が変わりやすく周囲とトラブルになることもある。**双極性障害（躁うつ病）**の例

強い不安を感じた経験を背景に、うつ症状が併発するケースもあります。

- 以前電車の中で、急に心臓がドキドキして息苦しく感じた。その後、電車に乗るとき「また同じことが起こるのではないか」と不安でたまらない。**パニック障害**の例
- 会議で発表したとき、顔が真っ赤になり体が震えてしまった。これが嫌な記憶として残り、人と話すときに“顔が赤くなっているかも”と気になってしまう。会議のある日は不安で仕事にいけない。**社会不安障害**の例

「高齢者のうつ病」であらわれる症状は、アルツハイマー型認知症の初期症状によく似ています。

どちらも活気がなくなって引きこもりがちになり、物事に対する興味も示さなくなります。物忘れも共通する症状です。うつ病では、認知機能の低下でなく判断力や注意力の低下で物忘れがおこります。うつ病の場合、物忘れは比較的急に始まり、本人はそれを自覚していて、とても苦痛に感じます。

今まで慣れ親しんできたもの失うという“喪失体験”はうつ病発症のきっかけになりやすいといわれています。子どもの独立後に、こころにぽっかりと穴があいたようになり、うつ状態になってしまう人（空の巣症候群）もみられます。

うつ病発症のしくみ



うつ病の発症には、さまざまな「ストレス」が関係しています。脳の「気分や意欲をつかさどる部位」の機能低下が起こっていることもあります。それらの影響により、「ものの見方」が否定的で悲観的になっていきます。

脳内のセロトニン・ノルアドレナリンといった物質が、過度のストレスや過労により減ってしまうことで、意欲低下や気分の落ち込みを招く可能性が考えられています。

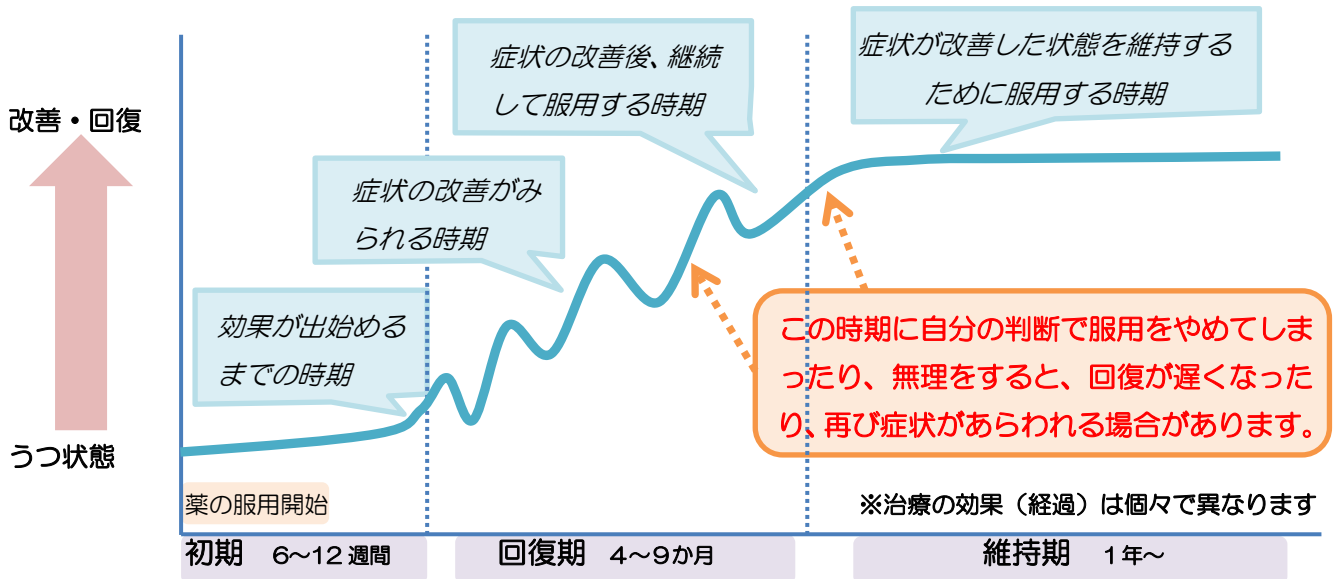
セルフチェックシートでこころやからだの状態をチェックしてみましょう

「いいえ」：0点、「はい」「時々」：1点、「しばしば」：2点、「つねに」：3点 ただし、質問②④⑥⑧⑩⑫は得点に加えない 合計得点により「10点以下：ほとんど問題なし」、「11～15点：境界」、「16点以上：軽度うつ病の疑い」	
	点数
① からだのだるく疲れやすいですか	
② 騒音が気になりますか	
③ 最近気が沈んだり気が重くなることはありますか	
④ 音楽を聴いて楽しいですか	
⑤ 朝のうち特に無気力ですか	
⑥ 議論に集中できますか	
⑦ くびすじや肩がこって仕方ないですか	
⑧ 頭痛持ちですか	
⑨ 眠れないで朝早く目覚めることがありますか	
⑩ 事故やけがをしやすいですか	
⑪ 食事が進まず味がないですか	
⑫ テレビを見ていて楽しいですか	
⑬ 息がつまって胸苦しくなることがありますか	
⑭ のどの奥に物がつかえている感じがしますか	
⑮ 自分の人生がつまらなく感じますか	
⑯ 仕事の能率が上がり何をするにもおっくうですか	
⑰ 以前にも現在と似た症状がありましたか	
⑱ 本来は仕事熱心できちょうめんですか	
合計	

SRQ-D（東邦大学方式うつ病自己評価尺度）

最後まで治療を続けることが大切です

うつ病と診断されても、適切な治療で改善が十分に期待できます。



患者さんへの接し方やサポート

- ▶ 患者さんは頑張りすぎて疲れてしまった状態です。励ますとかえって焦りが増して悪化してしまうこともあります。ゆっくり休養できるよう見守ってあげましょう。家事や仕事の休めない人にはペースダウンさせてあげましょう。
- ▶ 「死にたい」と打ち明けられたら、それほどつらい心境であることを分かってあげてください。でも最後には「それはうつ病からきている考え方だよ」と言って、必ず治療に戻してあげましょう。叱りつけるのは禁物です！！
- ▶ 思考力が低下し、決める事が想像以上に負担になります。そのような時は周りが決めてあげましょう。
- ▶ 真摯に話を聞きましょう。感情移入するのではなく、むしろ客観的に聞いてあげましょう。
- ▶ 相手の話を否定せず、つじつまの合わないことでもいったん受け止めてあげましょう。
- ▶ ～すべきというように決めつける言い方をしてしまうと、負担になることもあるのでやめましょう。

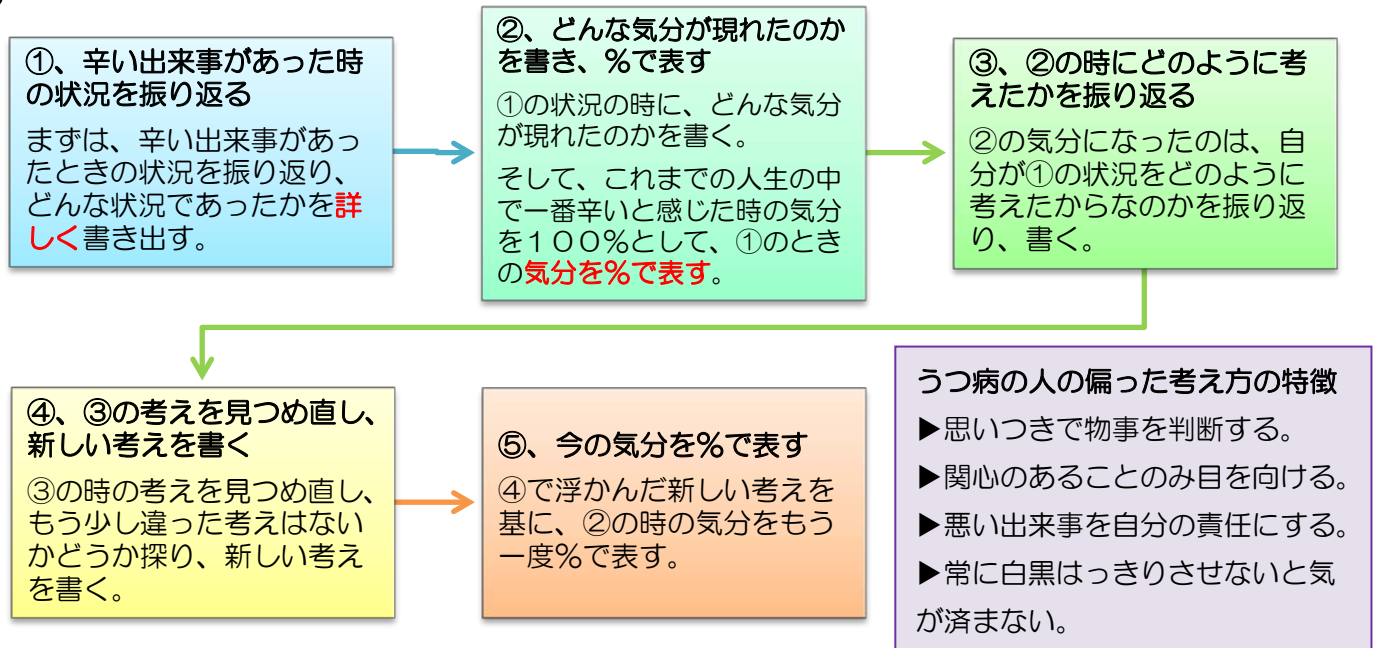
治療法：認知行動療法と薬物療法

認知行動療法

認知行動療法は物の見方を変える事で、気分を変えられる事を学び、それを症状の改善につなげる治療法です。

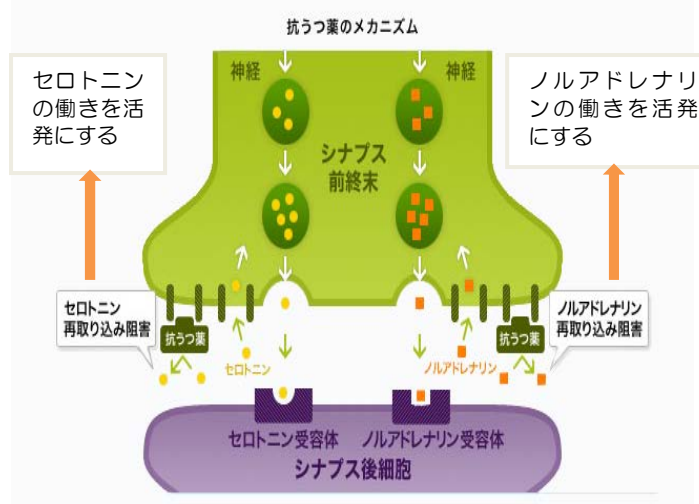


例)



薬物療法

分類	主な商品名	主な特徴	副作用
SSRI	レキサ [®] ・ゾ [®] ・ゾ [®] ・パ [®] キル デ [®] ・ロ [®] ・ル [®] ・ル [®] ックス	セロトニンの働きを活発にする マイルドに抗うつ効果を発揮する	悪心・嘔吐・下痢・食欲不振 性機能障害
SNRI	サイバルタ [®] ・トド [®] ミン	セロトニンとルアドレナリンの働きを活発にする 意欲向上にも効果がある	便秘・起立性低血圧・頭痛 排尿困難
NaSSA	リフレックス [®] ・レモ [®] ソ	抗うつ効果は比較的早期（1週間程度） に発現することが多い 鎮静作用を併せ持つ	強い眠気・体重増加
三環系	トリア [®] ・タ [®] ・ニール ア [®] ・ラ [®] ・ニール ア [®] ・モ [®] ・キ [®] ・ソ [®] ・リ [®] ・ソ [®]	セロトニンとルアドレナリンの働きを活発にする 増量で効果も強くなるが、さまざまな 副作用に注意が必要	口渇・便秘・排尿困難・眠気 体重増加
四環系	ル [®] ・ゾ [®] ・ミ [®] ・ル [®] ・テ [®] ・ラ [®] ・ミ [®] ・ド [®] ・テ [®] ・ソ [®] ・ニール	ルアドレナリンの働きを活発にする テラミド [®] は鎮静作用が強い	
SARI	デ [®] ・ゾ [®] ・レル [®] ・レ [®] ・ソ [®] ・リ [®] ・ソ [®]	セロトニンの働きを活発にする 鎮静作用を併せ持つ	眠気



抗うつ薬のメカニズム

うつ病は脳神経間の伝達のやり取りの障害で起こっているため、抗うつ薬はこの伝達のやり取りを改善します。

アクチベーション（症候群）

落ち着かなくなり、イライラや不安が増したり、ちょっとしたことで怒りっぽくなったり、攻撃性や衝動性が亢進することが投与開始初期や増量時にみられる場合は薬剤との関係が高いです。

中止後症候群

継続服用（4週間以上）していた薬を突然中止すると（場合によっては減量時）10日以内にふらつき・めまい・嘔気・嘔吐・不眠などの症状が出ることがあります。

- ▶ 抗うつ薬はゆっくりと効果を発揮（2～3週間）する薬のため、効果を実感しにくく、服用を自己判断で中断してしまうことが少なくないですが、**中断すると症状が悪化してしまう場合がある**ので一定期間はきちんと医師の指示で続けることが大切です。
- ▶ 抗うつ薬は頓服で使うという薬ではありません。断続的に飲むと全く飲まないよりかえって悪化することもあります。こじらせないためにも薬は**一定期間きちんと飲み続けることが大切**です。
- ▶ 症状が治まってきてもすぐに薬をやめると再発しやすいので、良くなってからも一定期間薬を飲み続ける維持療法が勧められています。一般的に**症状が治まってから1年間ほど**飲み続けることが多いですが、症状によって変わります。
- ▶ 抗うつ薬には**依存性がない**のでやめられないという心配はいりません。
- ▶ アクチベーション（症候群）を含む副作用に注意し、**少量から開始**することを原則とします。
- ▶ 容量不足で効果がない事もあるので、有害作用に注意しながら**可能な限り速やかに増量**します。
- ▶ 減量や中止時には中止後症候群に注意が必要で、**ゆっくりと減らしていき**ます。減量中に抑うつ症状の悪化がみられた場合は**減量前の量に一旦戻**します。

参考文献：2013年うつ病ガイドライン、イーライリリー株式会社・持田製薬ホームページ

このコンテンツは、ファーマ中央薬局ホームページでもご覧いただけます。<http://www.pharma-yakkyoku.com/>