

すこやか

2022.9 第185号

発行：金沢市医師会
責任者：鍛冶 恭介
金沢市大手町3の21 TEL.263-6721
URL:<http://www.kma.jp>

“うつ病”について

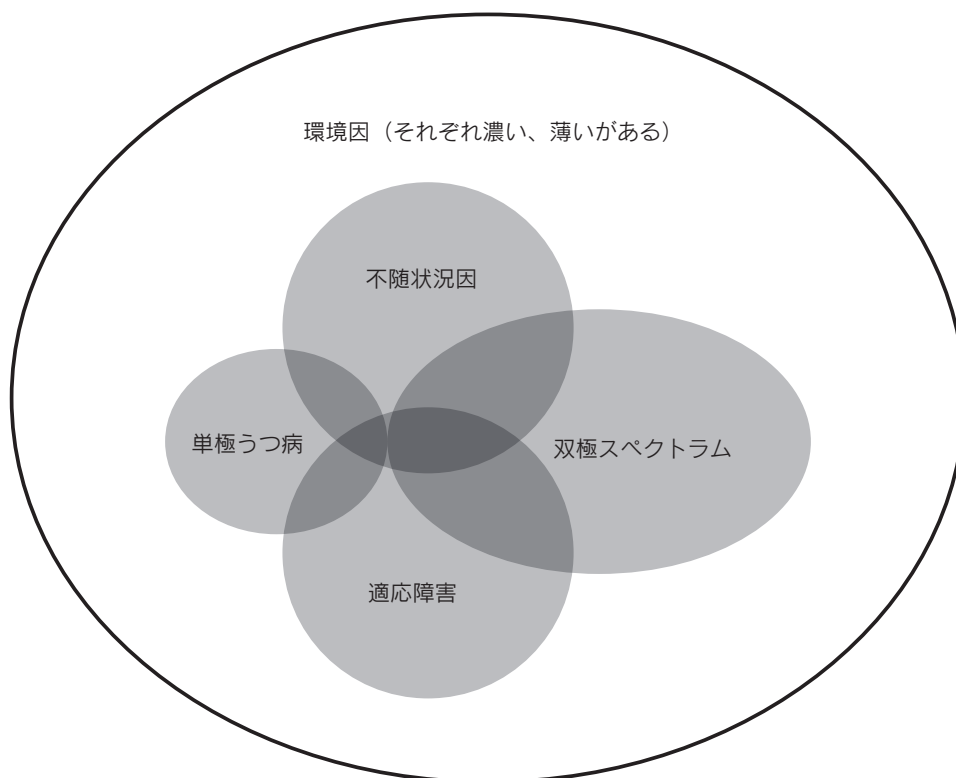
コロナ禍での経済不況、異常気象などでなんとなく不安なことが多い昨今、いろいろなストレスなどにさらされると容易にうつ状態になる人が増えているようです。

今回はうつ病についてお話しします。

うつ病とうつ状態

気分がすぐれない、落ち込む、面白くない、やる気がしないといううつ状態の人

が増えています。うつ状態に加えて、食欲不振、倦怠感、眠れないなどの身体症状が、2週間以上続くとうつ病と診断します。



気分障害分布図

うつ状態を引き起こす要因

うつ状態を生じさせる因子として、環境因、付随状態因、生物学因（病気を直接発現させる脳内の病因）の3つが挙げられます。

- ①環境因としては、コロナ禍、災害・事件・事故・戦争、少子高齢化、経済的格差、差別、職場環境・人間関係、家族関係などがあります。これらは、社会福祉的施策、相談、助け合い、カウンセリングなどが対策として必要でしょう。状況に適応できていないことが明らかであれば、適応障害^{※1}と診断されます。
- ②付随状態因では、発達障害、脳血管障害、がん、その他慢性の身体疾患、認知症の前段階や初期、不安障害、アルコール・薬物・ギャンブル依存などがあります。近年注目されているのは発達障害です。ADHD（注意集中ができない）、自閉症スペクトラム（空気が読めない、コミュニケーションが苦手、こだわりがある）、学習障害（読み、書き、算数が苦手）などで生きづらさがあり、いじめられたりして調子を崩します。この要因に気がつかないと、うつや気分障害に対して一般的な治療をしても、再発を繰り返したり、長引くばかりのことが多いです。まずはしっかり発達障害の有

無について評価を行い、こういった特性が併存している際には、これらの要因に対してできる治療や説明をきちんと行うことで障害特性と向き合えるように促し、また患者様自身にもできる工夫をしてもらいながら、生きづらさを減らせるよう試みます。そして環境に適応できるように、援助や調整も行います。その他の付随要因に関しても、さまざまな病気が気分にも影響をするため、それらに対し治療・ケアをし、うつを悪化させないように働きかけ、サポートをします。

インターネット利用も、社会的なつながりを広め、適度に楽しめていればそれでいいのですが、かえってトラブルに巻き込まれたり、いじめられたり、抜け出せなくなって、孤立を深めてしまうケースも多いようです。子供にスマホなどを与える場合には、ペアレンタルコントロール^{※2}をきちんとして、話し合い、あとでトラブルにならないようにするのが大切です。米国では青少年の精神障害がネットの普及以降明らかに増加したといわれています。社会全体で気を付けないといけない問題だと思われます。

- ③生物学因では、双極スペクトラムが近年知られるようになりました。

- A. 躁うつ病
- B. 双極Ⅱ型（軽度躁^{そう}状態がときにみられる）
- C. 双極性気分障害（爽快気分があつたり、易怒^{いど}的になったりする）

これら3つを合わせたものを双極スペクトラムと呼ぶようになりました。



※1：はっきりとしたストレス因子に対する心理的反応で、著しい情緒的または行動的症状が出現する状態

※2：保護者が子供のスマホ・PCなど情報通信機器の利用を制限する取り組み

これらは抗うつ剤とは異なる治療薬が必要となります。双極スペクトラムではないうつ病（単極うつ病とも呼ばれます）は、環境因や付随状態因の影響がかなりあるうつ状態をのぞくとそれほど多くはないと思われま。ほかの要因の影響が少ない単極うつ病の方には、抗うつ剤は7割のケースで効果があります。抗うつ剤をいろいろ試しているが効果がなかなか現れない場合には、状況因や付随状態因についての対応が不十分なことが考えられます。

うつ状態、あるいは気分障害への対応と経過

薬物療法以外には、認知行動療法、対人関係療法、生活や環境因などについても話し合う支持的療法があります。

自殺念慮のある方は、しっかりと受け止めて対応するか、入院による治療が必要になります。

薬物（抗うつ剤、気分安定剤、非定型抗精神病薬など）や、それ以外の治療・ケアでその人がもっていたもともとの安定した気分に戻ることを寛解かんかいといいます。寛解がしばらく続き、復職や状況の変化などでの

ストレスが襲ってきても安定した感情状態を維持できるくらいまでしっかり治療することが必要です。それ以降も担当の医師と再発防止を話し合ってください。

気分の病気で休職している場合で簡単には復職できない方には、リワークプログラムをお勧めしています（別表）。これは3か月以上かけて、週3回以上1回3時間から6時間程度プログラムに参加し、復職、あるいは復学・就職を目指すものです。プログラムでは、復職に向けた生活リズムの構築、作業支援、ストレスへの対処方法の習得、会社との調整をします。具体的には、チーム課題を含めた作業、運動とリラクゼーション、病気に対する心理教育、ストレスマネジメント、対人関係スキルとアサーショントレーニング（自己主張訓練）、働き方の振り返りやキャリアガイダンスなどです。集団での話し合いも行われています。このように復職には、休養と服薬だけでは不十分であり、実際に日中の一定時間にほかの人とともに作業ができるかどうか確認して、その人の課題を克服し、病気の再燃・再発を防ぐことが大切になってくるのです。

（別表）金沢市内のリワーク実施機関

石川障害者職業センター	〒920-0901 金沢市彦三町1-2-1 アソルティ金沢彦三2階 TEL：076-225-5011 母体：独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
すみれ台デイケア りらいふ	〒920-8654 金沢市石引4-3-5 TEL：076-231-4335 母体：社会医療法人財団 松原愛育会 松原病院
リワーク ふるりー	〒920-1185 金沢市田上本町45-1 TEL：076-231-5477 母体：特定医療法人十全会 十全病院

おわりに

なぜ“躁”にくらべて“うつ”のほうが話題に上りやすいのでしょうか？それは患者さんたちは、うつ状態のほうが苦しいからです。とくに軽躁状態は、軽く“ハイ”になり、調子がいいため、家族も元気になったと思い、問題にしなくなるのです。だからうつ状態のほうは何とかしてほしいと医療機関を訪れるのですが、軽躁状態の時に来る人はまれです。軽躁状態の具合の悪い点は、その次にまたうつ状態が来ることが多いのです。ガス欠になってしまい、苦しい時期が訪れることが大局的に見て不都合なことになるわけです。

うつ状態には様々な要因がからむことがあり、病気だとしてもタイプを区別することが必要です。とくに繰り返す場合には、しっかりと医師と相談しましょう。そして必要なサポートを受けてください。



いつまでも元気でいるために、

学ぼう！フレイル予防

フレイルとは…加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと

【開催日程】

毎月第1金曜日（月1回）

※栄養編・2/3は都合により2/10に変更

毎月第2水曜日（月1回）

毎週木曜日（月4回）

毎月第3火曜日（月1回）

毎月第4月曜日（月1回）

【コース】

栄養編 しっかり食べて

お口の機能編

運動A（運動編）

運動B（身体活動編）

社会参加編 みんなで楽しく



しっかり動いて



【場所】泉野福祉健康センター 3階 健康スタジオ
（金沢市泉が丘1-2-22）

【時間】各回13：30～14：30 【持ち物】内履き靴、水分補給用の飲み物

【対象】65歳以上の市民 各回20人程度 【費用】1回50円

【お申込み・お問合せ】 電話 222-0102 FAX 222-4366



公益財団法人

金沢健康福祉財団

（金沢市大手町3-23）

※事前にお申し込みください。詳細はお問合せください。

詳細は 金沢フレイル予防ネット で検索！

URL <https://www.kanazawa-fureiruyobou.net>

