

うつ病について考える —ふえ続ける現代病—

平成24年10月6日

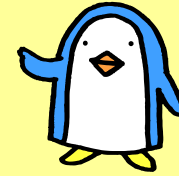
秋田県立リハビリテーション・精神医療センター

小畑信彦

うつ病は現代病？

- 私は現代病だと思います。
- 昔からありますが、最近では軽症例が増加していると思います。
- 増加した原因は現代の社会生活、特に産業構造の変化と直結していると考えます。
- ただし、「新型うつ病」は幻(まぼろし)だと思います。

本日のお話



第1部：うつ病の時代

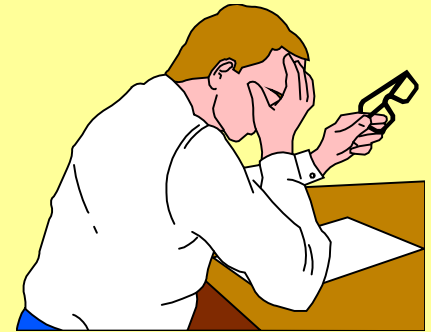
第2部：どんな病気？

第3部：うつ病かも

第4部：うつ病にならないためには

第1部：うつ病の時代

うつ病の時代



几帳面な人々

右肩下がり

「こころ」のふるさと

几帳面な人々

1 富の追求

農業→工業化→高度工業化→情報化社会へ
効率化の追求→無謬社会→「**几帳面な人々**」の強調

2 精密機械のもろさ

几帳面、生真面目、仕事熱心→「模範的社員」
「お手本」への依存→融通性の欠如、変化への脆弱性

右肩下がり・こころのふるさと

3 縮小の時代(右肩下がり)

高度成長の終焉→効率化の追求→競争の激化→疲弊
その限界→要求水準の切り下げ＝「もの」から「こころ」へ

4 「こころのふるさと」の喪失

効率化、文明化→伝統的価値観の変容
国際化、情報化→混乱「何でもあり」

うつ病の時代

5 壊れた精密機械

「几帳面な人々」→社会環境への柔軟な適応できない。

「がんばりすぎてつぶれる」→うつ病の時代

6 さて、これからは？

「もの」から「こころ」へ

「醒めた」社会へ？

うつ病の時代

5 壊れた精密機械

「几帳面な人々」→社会環境への柔軟な適応できない。

「がんばりすぎてつぶれる」→うつ病の時代

6 さて、これからは？

「もの」から「こころ」へ

「醒めた」社会へ？

第2部：どんな病気でしょうか？

うつ病はどんな病気？



; どんな病気ですか？



; 自分では回復できないゆううつの中に閉じ込められる病気です。

今回はその中でも(内因性)うつ病といわれている病気についてお話します。

内因性って何ですか？



； 内因性って何ですか？



；脳の中の物質のバランスがくずれてしまうために起きる病状です。うつ病は他に**外因性**（認知症などでのうつ）、**心因性**（ストレス負けで起きたうつ）などがあります。内因性うつ病では脳の中の**セロトニン**や**ノルアドレナリン**の働きが落ちるだろうと言われています。

頻度はどの位ですか？



； 頻度はどの位ですか？



；今、増えている病気です。現代病といってもよいのではないのでしょうか。

有病率

(現在、うつ病にかかっている人たち):

男性3%弱

女性7%。

生涯危険率

(一生のうちでうつ病にかかる割合):

男性10%弱

女性は20%弱。

どんな症状がでますか？



; どんな症状がでますか？



; i **早朝覚醒** (朝早く目覚め、もう眠れない)

ii つかれやすさ、ゆううつ、不安、

自信喪失

iii 食欲不振、**やせ**

iv **気分転換不能**

v 身体の不調＝頭痛、めまい、口のかわき、
倦怠感…

などが出やすいと思います。少し具体的に紹介しましょう。

秋田太郎さんの場合

発病前の生活

秋田氏は**誠実、勤勉な人柄**で知られている。几帳面で仕事は正確である。部下の面倒もよくみる。**責任感が強い**ので、**多忙**な時期は夜10時頃まで残業し与えられた課題を滞りなくこなす。週末に土日とも休日出勤することも時々ある。職場の中堅職員として**周囲の期待に十分に答える**勤務状況である。

発病

ところが、その秋田氏が最近、妙に元気がない。朝、出勤時に挨拶はかわすが、**笑顔がない**。会議での発言もめっきり減った。

それとなく、悩みがあるのではないかと聞いてみると特に無いらしい。最近、**体調が悪い**と言う。体がだるく、すぐに疲れる。**休日も1日中、横になっているという**。食欲がない。**朝早く目覚める**。頭痛もする。近くの開業医では疲れているのだらうと言われたのみだったらしい。

治療開始

上司は秋田氏に心療内科受診をすすめた。1週間ほど迷っていたが、ついに**近くの総合病院**の精神科を**妻とともに**受診した。

その結果、軽いうつ病とされ、3ヶ月の休業の診断書が提出された。妻の話では通院でもよいと言われたが、本人が入院を希望し、入院したという。

面会は可能だが、**安静が大事**なため、**職場の人の面会**は出来るだけ**避ける**ように指導されたという。

入院治療

心配だったが、妻から病状の報告をしてもらい、臨時に業務の体制を整え、待っていたところ、2ヶ月ほどして更に2ヶ月の診断書がでた。合計、4ヶ月ほどで退院したが、更に自宅療養1ヶ月の診断書が提出され、結局、休んでから、5ヶ月後に元の職場に復帰した。

職場復帰その1

上司も気を使い、はじめは補助的な仕事だけを選んで回し、様子を見ていた。

ところが、様子がおかしい。時々居眠りをしている。外来者からは見えにくい座席なので助かるが、少しひやひやして様子を見ていた。

このような状態が2ヶ月ほど続くと同僚達の中からも不満の声が出始め、職場の雰囲気は何となくギクシャクしてきた。

職場復帰その2

思いあまって本人の妻に電話してみたところ、帰宅後は早めに寝ているので寝不足ということは無いと思うという。

どこまで仕事を頼んでよいのか、制限すべきか、**自殺の危険はないのか**、周囲の職員をどう説得すべきか、上司は悩み、毎日、朝早く目覚めるようになってしまった。

太郎さんについての質問

秋田太郎さんについての質問その1



; どうしてこんな「いい人」が病気になるのですか？



; 不思議ですよ。ヒントは「**脳の過労病**」です。うつ病はなりやすい体質も関係しますが、ストレスなどで脳が酷使されるとなりやすいようです。

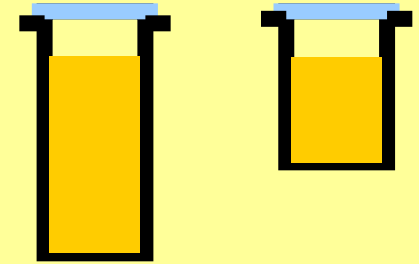
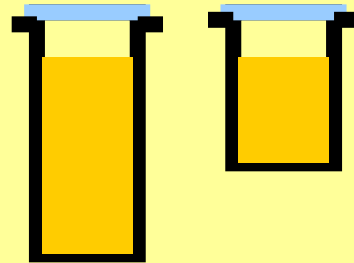
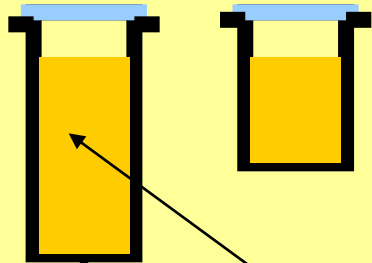
だから、彼のように真面目でしかも仕事の出来る人は他人から評価される代わりに脳を酷使しやすいので病気になりやすいのかもしれない。

スープの蒸発が早いのはどれ？

弱火

中火

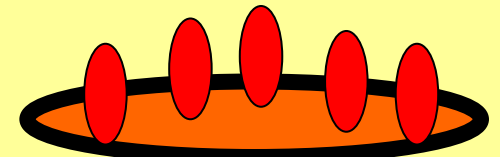
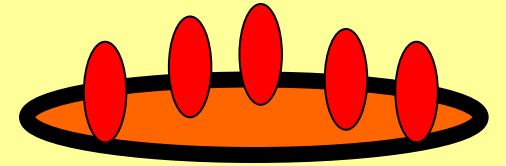
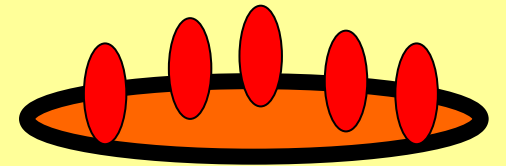
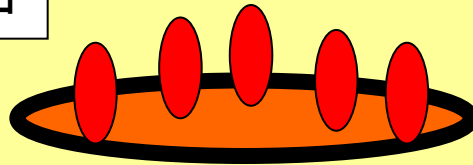
強火



スープ

スープ鍋

ガスコンロ

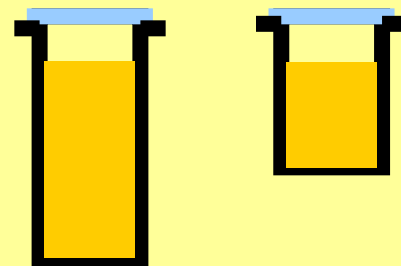
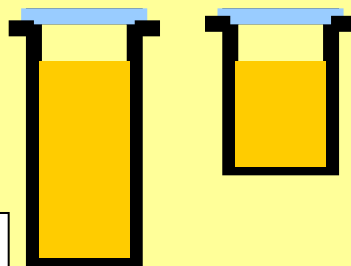
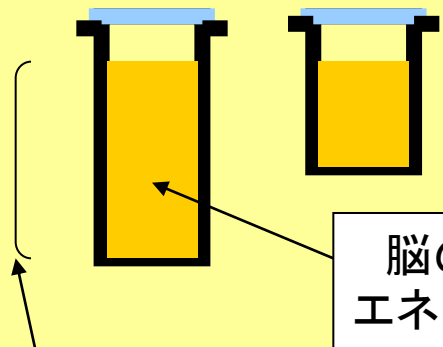


脳のエネルギーが 枯渇しやすいのはどれ？

怠け者

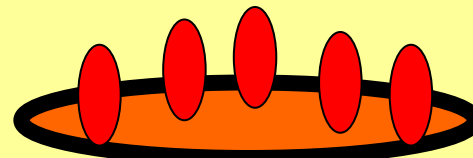
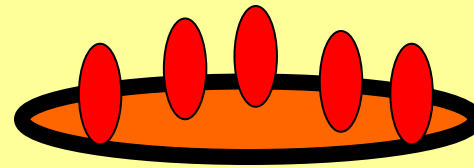
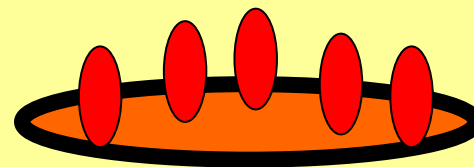
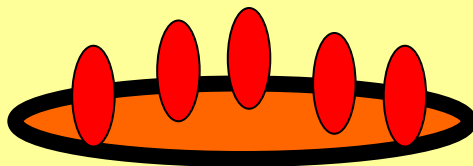
働き者 + 気配りなし

働き者 + 気配りあり



脳の予備
エネルギー

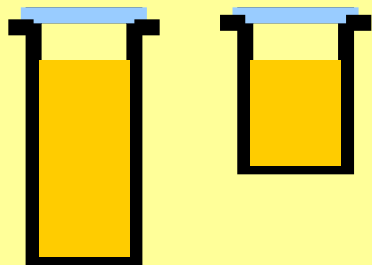
予備力の程度



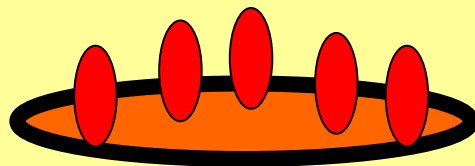
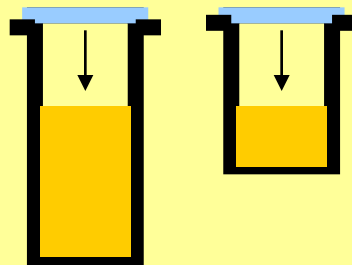
ストレス(脳の消耗)

うつ病と優良社員は紙一重？

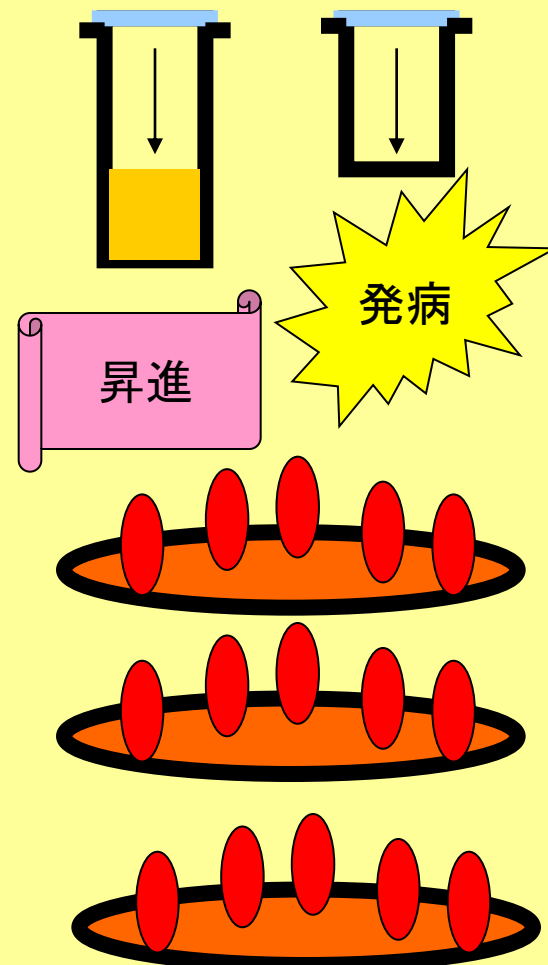
怠け者



働き者＋気配りなし



働き者＋気配りあり



コンロの炎を大きくするのは誰？

➤ 昔→自分自身

=真面目で几帳面、責任感が強い性格だから
(儒教精神) 怠けるのを自分自身が許せない。

➤ 今→労務管理

=長時間、不規則勤務(24時間対応)を正確に
(コンピューター化) こなさないと解雇される。

秋田太郎さんについての質問その2



; 職場復帰までどの位かかりますか？



; 大切なことですね。一般にうつ病の7割の人は順調に治るとされます。期間は様々ですが、経験的には休んでから**復職まで6ヶ月位**かかると考えておいたほうが無難です。治るのに時間のかかる病気でしょうね。

秋田太郎さんについての質問その3



聞きにくいのですが、自殺は大丈夫でしょうか？



難しい質問ですね。普通、復職を許可されるぐらいの病状なら大丈夫なのかもしれませんが。少なくとも、病状を考慮せずに頭から叱り付けたりするのは問題でしょう。ひとつだけ、参考になるヒントを話します。自殺は**絶望と孤立**が重なった時に起きやすいようです。だから、積極的に相談にのってあげる構えが大事でしょう。

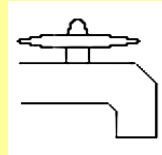
自殺に関する3ヶ条

- 1 死にたいと言う人は危ない。
- 2 死にたいかと聞いても自殺を誘発することはない。
- 3 危ないと思ったら一人にしない。トイレの中までついていく。

(内因性)うつ病の治療法

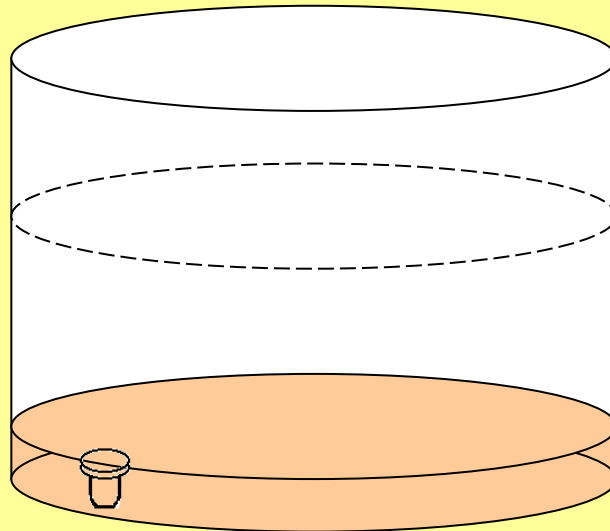
(内因性)うつ病の治療法

脳にある心身の活動エネルギーのセンターの消耗、エネルギー枯渇により起きる病気です。生活しながら充電してやる必要があります。



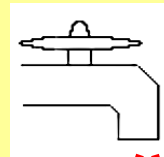
← 1) 抗うつ剤

2) 安静 →

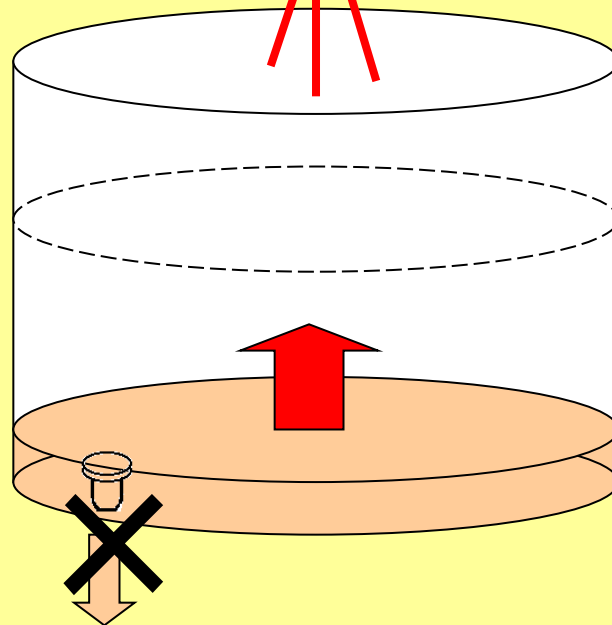


(内因性)うつ病の治療法

脳にある心身の活動エネルギーのセンターの消耗、エネルギー枯渇により起きる病気です。生活しながら充電してやる必要があります。



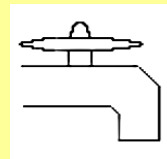
← 1) 抗うつ剤



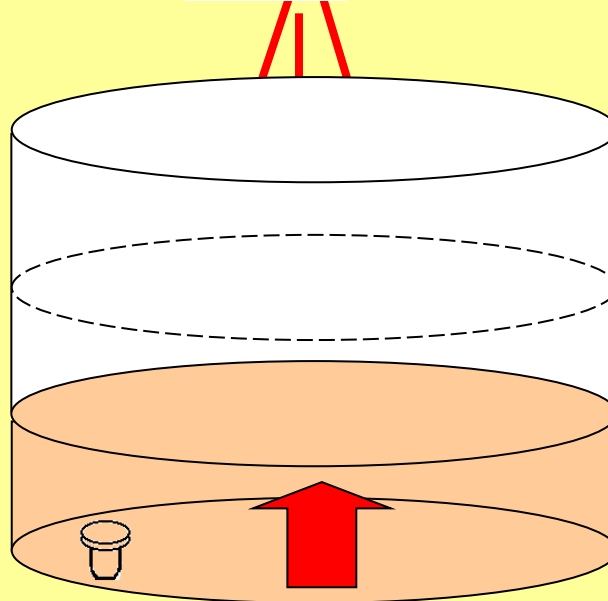
2) 安静 →

(内因性)うつ病の治療法

脳にある心身の活動エネルギーのセンターの消耗、エネルギー枯渇により起きる病気です。生活しながら充電してやる必要があります。



← 1) 抗うつ剤



2) 安静 →

抗うつ剤について

抗うつ剤その1（効きかた）

- 脳の中の物質のバランスを回復させる。
- **初めに副作用。後から薬効（1～2週後）。**
- 副作用が出てもあきらめないこと（病院へ電話を）。

抗うつ剤その2(副作用)

- 不愉快な副作用は多い。危険な副作用は考えにくい。
- 副作用の軽い薬は効き目も軽い。効き目の強い薬は不愉快な副作用が出やすい。→初めは軽い薬から。

よくあるのは

- 口のかわき(つば ↓)
- 便秘(特に女性)
- 立ちくらみ(敏感な人)
- 眠け、ふらつき

第3部：うつ病かも

軽症うつ病その1

秋田春男さん、75歳、男性の場合

秋田さんは温厚、実直な性格で長年、農協へ勤めていた。人の面倒をよく見、人望があるので、地域のまとめ役の仕事をいくつも頼まれ、上手にこなしてきた。

3年前に、急に頑固な不眠症になった。寝不足のせいか体調も悪かった。近くの精神科で睡眠薬をもらったが、なかなか治らない。1年程、苦しんだが、そのうちに自然に治ってしまった。

軽症うつ病その2

秋田春男さん、75歳、男性の場合

ところが、今春から、また、眠れなくなった。別の精神科に行ったら、軽いうつ病でしようと言われた。

睡眠薬と一緒に、うつの薬をもらったら、2週間程でぐっすり眠れるようになった。体調もすっかりよくなり、地域の仕事も順調にこなせるようになった。随分、効き目が違うものだなと感心しながら服用を続けている。

老年期うつ病その1

横手夏代さん、79歳、女性

横手さんは活動的、几帳面な働き者だった。主婦として、3人の子供を育て、1町歩の水田と若干の畑も責任をもって管理してきた。毎日、好きな畑仕事も続けていた。

老年期うつ病その2

横手夏代さん、79歳、女性

ところが、去年の秋から様子が変わった。畑に出ず、家の中で横になってばかりいる。足腰の痛みや目のかすみ、動悸などを次々に訴える。近くの開業医や総合病院で診てもらったが、特に問題ないと言われた。笑顔が消えた。

老年期うつ病その3

横手夏代さん、79歳、女性

同居の長男も困り果てて、最後に診てもらった内科医のすすめで精神科を受診したところ、うつ病と言われた。入院を勧められ、入院したところ、3ヶ月を過ぎる頃から少し楽になったと本人が話すようになり、家族は少しだけほっとした。



第4部：うつ病にならないために



うつ病にならないために

どうやればうつ病になれそうか？

- 1 生活習慣病を沢山背負い込む。糖尿病、高血圧、高脂血症…
- 2 何でも徹底して考え込む。成功したことはすぐに忘れて、失敗したことは絶対忘れない。
- 3 うまく行かないことは全て、自分のせいだと決めつける。
- 4 家の中に閉じこもり、友人は作らないようにする。

うつ病にならないために1

Q:生活習慣病は何故いけないか？

A:生活習慣病は全身の血管を駄目にします。脳の血管が駄目になるとうつになりやすいことが知られてきています。生活習慣病を防ぎ、血管を大切にしましょう。

「健全な精神は健全な肉体に宿る」という言葉があります。これはまさしく、中高年以上の方のメンタルヘルスにぴったりと合う言葉です。

うつ病にならないために2

Q: 徹底して考え、反省することはよいことでは？

A: 確かに道徳的には良いことかもしれませんが。但し、脳のエネルギーにゆとりのある場合です。心身ともゆとりが無くなった時に、脳の活動エネルギーを使いすぎるとうつになりやすくなります。「物事は半分うまくいけば上出来」、「時間が解決してくれるさ」という発想も大切です。

うつ病にならないために3

Q:他人のせいにするのではなくて、自分に非があると考えるのは謙虚な証拠では？

A:確かに謙虚な証拠だと思います。しかし、全て、自分のせいにして自分を問いつめるだけでは、やはり脳がくたびれてしまいます。何でも他人のせいにするのはどうかと思いますが、「どっちもどっちかな」位に考えた方が疲れません。

うつ病にならないために4

Q: 閉じこもることが悪いのはわかるが、体がいうことをきいてくれないが…

A: 確かにその通りです。ただ、残念ですが、外出できなくなってから慌てても回復は困難です。目、耳の衰えはやむを得ませんが、足腰はトレーニングで衰えを防ぐことができます。妙に感じるでしょうが、うつにならないためには、足腰をきたえましょう。

うつ病にならないために(まとめ)

- 1 生活習慣病にならないように。重くしないように。血管を大切にしましょう。
- 2 人生、黒星よりも白星が一つでも多ければよい位で。
- 3 相手が悪い、自分が悪い、両方が悪い、運が悪い、色々です。
- 4 とにかく、人との出会いを大切にしましょう。出会うことは互いの力の源。

うつ病にならないために5

- あかるく なかよく 元気よく
- みがけよ 心
- きたえよ 体
- 今日もみんなでがんばろう

終了