

もっと知りたい、カラダのこと

# 教えて

# Dr. 先生

## 今月のテーマは うつ病について



アドバイスをいただいたのは…  
**こころのクリニック**  
理事長 古沢 信之先生  
山形市江坂4-18-26  
TEL023-681-6226

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持っておくのは大切。このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナーです。女性として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。

### 01 正常な「うつ」と治療が必要な「うつ」の違いは？

精神科クリニックには何らかのうつ症状を訴え毎日たくさんの方が訪れます。以前のような重症のうつ病は少なくなり、周囲からは「うつ」と気づかれないような「軽症うつ」の方がほとんどです。正常な「うつ」と治療が必要な「うつ」は区別する必要があります。正常な「うつ」とは、失恋や親しい人との死別後等にみられる落ち込んだ悲しい気分が強くなるもので、そう長くは続かず回復するものです。これに対しうつ病では、きっかけはつきりしないこともあり、ゆううつな気分が強まり、興味が低下したり、うれいとか幸せとかの喜びの感情を感じにくくなり、眠れない、食欲がない、体がだるい、頭痛い等の身体症状を伴うことが多く、2週間以上続き仕事や家事等の日常生活に支障が生じてきます。読者の皆様に身近なものとしては産後うつ病があげられます。

うつ病は心の病の中で最もポピュラーなもので、診断基準にもよりますが15人から10人に1人が一生のうちで経験します。女性は男性の2倍くらいうつ病になりやすく女性ホルモンの影響といわれますが、女性の方が気軽に受診することもあるようです。うつ病は「心の風邪」で必ず治る病気といわれたいりますが、適切に治療されないとうつ病に陥る場合もあり注意が必要です。また、うつ病にもさまざまな種類があり治りにくい場合も

### 02 さまざまなうつ病とは？

現在はストレス社会といわれるように社会状況変化が急激で、特に若い人のストレス耐性の低下と相まって、ストレスの代表であるうつ病が増えているのは確かです。100万人を超える方が受診しています。また、マスコミ製薬会社等の啓もう活動により、うつ病に対する本人や周囲の理解が高まり以前よりは受診しやすくなっています。また、うつ病の定義が拡大し、診断基準が広がったこともあり。以前のうつ病は、真面目、几帳面、凝り性、人に気を使う、自罰的という性格の人が、ストレス状況や環境の変化をきっかけに発病する「燃えつきうつ」のメランコリー型のタイプがほとんどを占めていました。会社や家庭のために自分を犠牲にして頑張るタイプの人がなりやすいうつ病で、過重労働によるうつ病や、介護疲れによるうつ病等が今でもみられますが、最近はその本質が少なくなりました。



これに対し増えているのが、非定型うつ病や、新型うつ病と呼ばれる新しいタイプの「今どきのうつ病」です。非定型うつ病とは、今までのうつ病とは逆に、眠りすぎ、食入すぎで、不安発作が出現

### 03 どのようにつ病の治療をするの？

うつ病のタイプにより治療法が異なりますが、大きく分けると薬物療法と心理療法があります。メランコリー型や双極性のうつ病は、休養してもらい抗うつ薬や気分安定薬による薬物療法が中心となりますが、比較的治療に反応しやすい特徴があります。これに対し、新型うつ病や気分変動症は休養や薬物療法だけでは十分でなく、心理療法が必要となり、休養は逆効果になったり、時には励ます必要もあり対応が難しいこともあります。どのタイプの判断は専門家でも難しい場合があり、従来言われているようにメランコリー型うつ病の人を励ますと自殺に追い込んでしまう場合もあり、素人判断は危険です。正常な「うつ」かうつ病なのか、またどのタイプのうつ病か迷う場合は精神科の受診をお勧めします。

うつ病のタイプにより治療法が異なりますが、大きく分けると薬物療法と心理療法があります。メランコリー型や双極性のうつ病は、休養してもらい抗うつ薬や気分安定薬による薬物療法が中心となりますが、比較的治療に反応しやすい特徴があります。これに対し、新型うつ病や気分変動症は休養や薬物療法だけでは十分でなく、心理療法が必要となり、休養は逆効果になったり、時には励ます必要もあり対応が難しいこともあります。どのタイプの判断は専門家でも難しい場合があり、従来言われているようにメランコリー型うつ病の人を励ますと自殺に追い込んでしまう場合もあり、素人判断は危険です。正常な「うつ」かうつ病なのか、またどのタイプのうつ病か迷う場合は精神科の受診をお勧めします。

## 書店で「ママの本」好評発売中!!

mamaid別冊「ママの本」。  
あなたはもう手に入れた？  
山形のママに優しい本を…と考えてつくった一冊。おでかけスポットから病院情報まで、子育てに役立つ情報満載です。また、たくさんの山形の子も連にも参加してほしいとの想いから、撮影会を開催。1200名余りの子ども達の笑顔を巻頭特集にて掲載し、オプションとして我が子を表紙にしてお届けするサービスも行いました。まだ手に入っていない方は、書店でぜひ手にとってみてね〜



「ママの本」¥950

### 子連れ街歩きマップ



街中、子連れ歓迎スポットが大集合！さあ、マップを片手にレッツGo♪

### 子連れでランチ



マーマイド人気コーナー「子連れでランチ」掲載店を集めましたよ〜

### 購入されたママたちから届いた感想

★撮影会に参加したので出来上がるのを心待ちにしていた。我が子が表紙になるなんて…!!ちょっと感動です。幼稚園の情報も嬉しいです。じっくり読んで来年の入園に向けて研究します。  
★本のサイズもお出掛けに丁度良く、息子も自分の通っている園のページや、行ってみたい公園のページを喜んで何度も見えています。豊富な情報量と美しい版面で、スタッフの皆様には本当に頭の下がる思いです。他にも、たくさんの感想をいただきました！みなさんありがとう!!

★待つました。こんな本!!全部カラーで写真も綺麗だし、この内容でこの値段は大満足です。転勤族の私にとってはハイプルの存在になりそう。いつも手の届くところに置いておきたいです。  
★ランチ情報がすばらしい〜行きたい店ばかりでした。また、病院・公園など便利な情報はかり、1冊あると助かるし、サッと見では取れない情報量ですね。  
【ママの本】お近くの書店で見つからない場合はマーマイド編集部にお問い合わせ下さい。  
mamaid編集部(熊谷) TEL 023-686-9575