

ひとりで悩まず 相談しましょう。

■各区役所の高齢者・障害者相談係では、こころの健康に関する悩み、保健・福祉・医療などに関する相談に応じます。(月～金 8:30～17:15)

区役所	電話番号	所在地
門司区役所	093-321-4800	門司区清滝1-1-1
小倉北区役所	093-582-3430	小倉北区大手町1-1
小倉南区役所	093-952-4800	小倉南区若園5-1-2
若松区役所	093-751-4800	若松区浜町1-1-1
八幡東区役所	093-671-4800	八幡東区中央1-1-1
八幡西区役所	093-642-1441(代表)	八幡西区黒崎3-15-3
戸畑区役所	093-881-4800	戸畑区千防1-1-1

■つらい気持ち、こころの苦しみを聞いてほしいとき
北九州市自殺予防こころの相談電話
093-522-0874
(月～金・9時～17時 年末年始・祝日を除く)

 **インターネットを
使って相談窓口を
検索できます**

北九州市いのちと
こころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>



 **簡単! 気軽に!
こころの健康チェック
してませんか?**

こころの体温計
(北九州市版)
<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>



うつ病について 知って ほしいこと



編集・発行

北九州市立精神保健福祉センター
〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
TEL 093-522-8729 FAX 093-522-8776



平成28年2月発行
[第4版]
No. 15101338

北九州市立精神保健福祉センター

もくじ

- はじめに 1
- 1. うつ病とは 2
- 2. うつ病の治療 6
- 3. 標準的なうつ病の経過について 9
- 4. 家族が心がけたいこと 10
- 5. 予防のために心がけたいこと 12



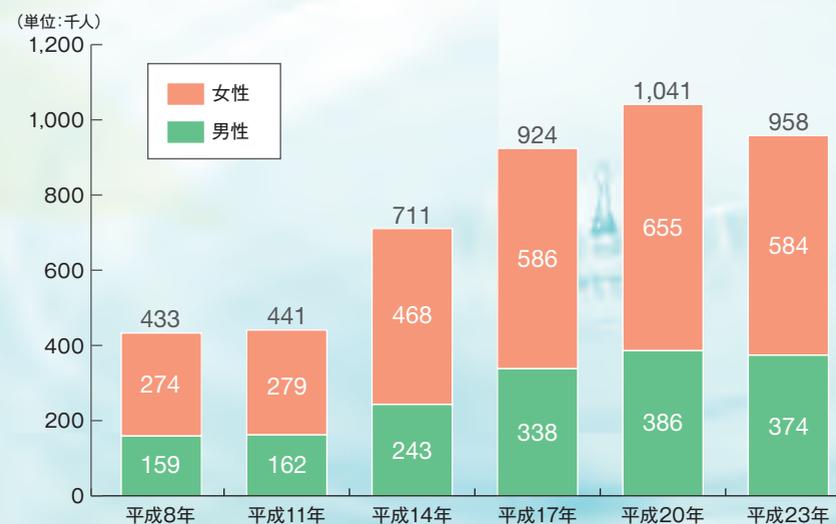
はじめに

現代は「うつ病の時代」と言われています。

うつ病の患者数は年々増加しており、
受診していない人を含めると
一生のうちに約10人に1人が
うつ病になるともいわれています。

現代のストレス社会を乗り越え、
できるだけ快適に生きるために、
うつ病について考えてみましょう。

うつ病(躁うつ病、気分変調症等を含む)の患者数の推移



※平成23年調査では宮城県の一部と福島県を除いている [出典：厚生労働省 患者調査]

1. うつ病とは

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、生涯に約10人に1人が経験すると言われる、ごくありふれた病気です。

過度なストレスなどが原因で、脳の神経伝達物質のバランスがくずれ、脳のはたらきが低下することによっておこると考えられています。

気分がひどく落ち込み何事にも興味を持てなくなる、不眠や食欲不振など、心身ともに症状が現れる病気です。自分を責め、生きる価値がないと感じることもあり、自殺者の多くがその直前にはうつ病などの精神疾患にかかっていた可能性があると言われています。

病気の性質を理解して早い時期に治療をすることが大切です。

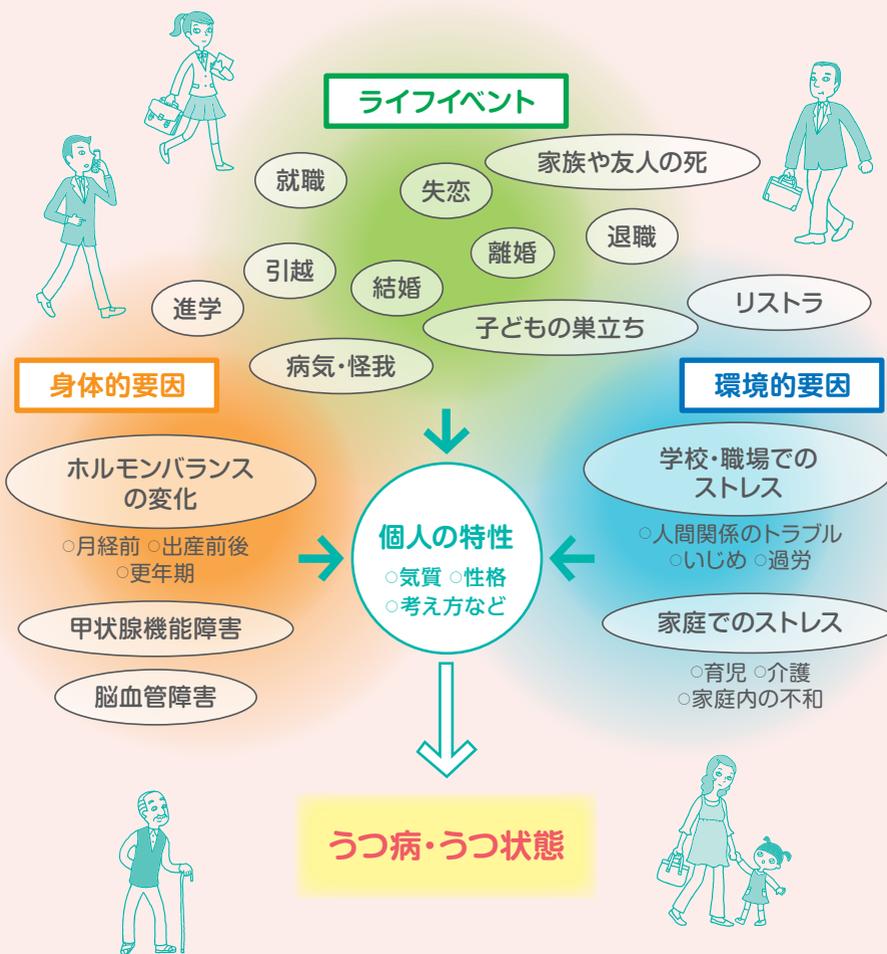
うつ病になりやすい性格とは？



うつ病のきっかけとなりやすいできごと

様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。

ストレスになりやすい体験と個人の特性などが相互に関係して、一部の人がうつ病になります。



うつ病を疑うサイン【自分が気づく変化】

うつ病を疑うサインはありませんか？チェックしてみましょう。

【こころとからだの質問票(上島国利・松村久美子監修)】

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1. 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない				
2. 気分が落ち込み、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる				
3. 寝付きが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠り過ぎる				
4. 疲れた感じがする、または気がない				
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる				
6. 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる				
7. 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい				
8. 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そそわしたり、落ち着かず、ふだんよりも動き回ることがある				
9. 死んだほうがましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある				

※上の1～9の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか？

- “こころとからだの質問票”は、PRIME-MD™ PHQ-9の日本語訳です。
- PHQ-9はDr. Robert L. Spitzer, Dr. Janet B. W. Williams, Dr. Kurt Kroenkeらがファイザー社の教育助成を受けて開発したPRIME MD TODAY™の診断補助ツールのひとつです。

※上記の他にも、頭痛、肩こり、便秘、下痢など体の症状として出ることもあります。

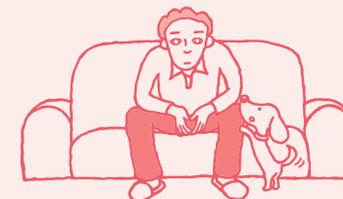
「半分以上」、「ほとんど毎日」が5つ以上の場合“こころ”や“からだ”が不調になっている可能性があります。医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)に相談しましょう。

**うつ病は治療が早いほど回復率が良くなります。
早めの受診が大切です。**

うつ病を疑うサイン【周囲が気づく変化】

表情・態度

- ① 表情が暗く、変化が乏しくなる
- ② よく泣くようになる
- ③ 単調で力のない話し方になる
- ④ 髪型や服装など身だしなみに気をつけなくなる



人間関係

- ① 付き合いが悪くなる
- ② 八つ当たりが多くなる
- ③ 人前でうまく話せなくなる



仕事や学校

- ① 遅刻、早退、欠勤(欠席)が多くなる
- ② 簡単な計算・入力ミス、仕事(授業)に集中していない
- ③ あれこれと悩んでしまい時間がかかるようになる、あまり重要でないことばかり気にしてしまう

生活習慣

- ① 食事が減り、好物も食べられなくなる
- ② 急に痩せる(1ヶ月で2～3kg以上)
- ③ タバコ・お酒の量が増える
- ④ 朝寝坊をしやすくなる、あるいは朝早く(3～4時頃から)目が覚めるようになる
- ⑤ 活発だった人が、休日ゴロゴロしているようになる

2. うつ病の治療

うつ病の治療は、「十分な休養」と「薬物療法」「環境調整」「精神療法」が基本です。専門医(精神科、心療内科)を受診してください。

十分な休養について

まず、こころとからだをゆっくり休めて、十分にエネルギーをためることが大切な治療です。うつ病は病気であって、怠けではありません。もともとまじめな人には、「ほかの人に迷惑がかかる」と考えて、休養することをためらう方もいますが、会社を休む、家事を誰かに手伝ってもらうなどして積極的に休養を取る工夫が必要です。

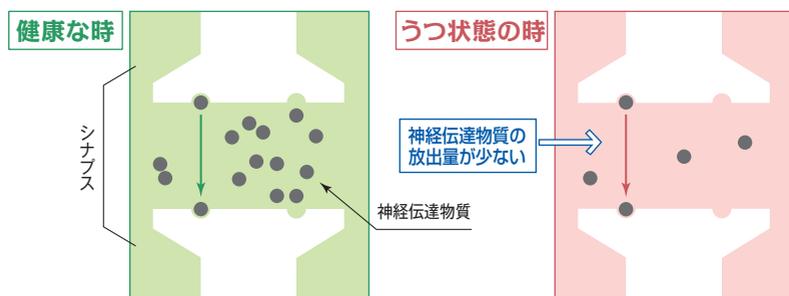
薬物療法について

薬物療法はうつ病治療の最も重要な柱です。

薬を適切に使用すれば、高い効果をあげることができるので、医師の指示に従い、きちんと服用することが治療のポイントになります。

◆薬の作用について

うつ病は脳の神経伝達機構の障害によっておこると考えられています。脳内で神経と神経の間(シナプス)の情報のやりとりをする神経伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリンなど)の量が不足し、情報のやりとりがうまくいかない状態になっています。



そこで「抗うつ剤」を使って、神経伝達物質の不足した状態を改善します。抗うつ剤は飲み始めてから2～4週間ほど経ってから効いてきます。また症状が改善されても、すぐに薬を止めると再発しやすいため、しばらくは薬を飲み続けることが大切です。

気になることは主治医に相談しながら、主治医の指示に従い服薬しましょう。

[一般的な副作用]

- 吐き気や胃のムカつき
- 口が乾く
- 眠気
- 尿が出にくい
- 性機能の低下
- 便秘
- 急な高熱・発疹 など

症状が出た場合は、自己判断せず早めに主治医に相談しましょう。

環境調整について

家族や職場の理解を得て、本人が安心して休めるようにしましょう。また、病状が安定したら再発を予防するためにも、職場の配置転換や勤務時間の短縮、家事の軽減などの環境調整も大切です。

精神療法について

精神療法とは特別な方法ではなく、その基本は、医師とよく話し合うことです。病気には様々な時期がありますので、一人ひとりの経過に応じて、療養の仕方のアドバイスをもらいます。生活のことや現在抱えている悩み、考えなどを医師に話し、気持ちを楽に持てるようにしていきます。

ある程度エネルギーが回復してきたら、うつ病のきっかけになったストレスの理解やストレスが高まったときの心のあり方にも気付いていくことが精神療法の目的になります。

◆ 認知行動療法とは？

精神療法のひとつに認知行動療法があります。

私たちの行動は、何かの出来事があったときに瞬間的に浮かぶ考えやイメージ(自動思考)によって影響されます。同じ体験をしても、それをどのようにとらえ、どのように考えるかで、気分や身体の反応、行動は違ってきます。

認知行動療法は、出来事に対するとらえ方・考え方を、現実にとった柔軟なものに変えていくことで気分が軽くなり、そのときどきに感じるストレスを和らげる方法です。

うつ病、不安障害などの精神疾患や日常のストレス対処などに使われています。

例

【出来事】

電車の中で知人にあいさつをしたが、返事がなかった

【自動思考】

無視された
嫌われているかもしれない

【感情】

悲しい
腹が立つ

【行動】

次に会った時、こちらからあいさつしない



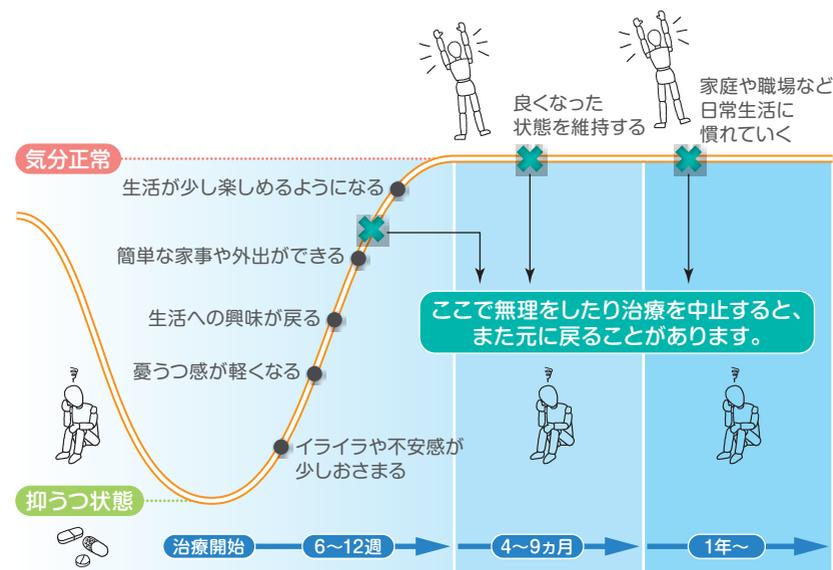
例えば
こう考えてみるとどうでしょう？

「聞こえなかったかもしれない」「考え事をしていたかもしれない」などと考えることで、気持ちが楽になります。
また、「次は大きな声であいさつを試みよう」といった対応も考えることができるかもしれません。

3. 標準的なうつ病の経過について

うつ病は、症状の悪化と改善を繰り返しながら徐々に回復に向かっていきます。

個人差はありますが、うつ病の治療にはある程度時間がかかります。焦らずに、きちんと治療を続けることが大切です。



Kupfer DJ. J Clin Psychiatry 1991;52(suppl5):28-34 笠原嘉 精神科治療学 2002;17(増刊):79-84 を参考に作成

回復の兆しが見られるようになる時期は、自殺が起こりやすいので周囲の方は注意が特に必要です。

また、うつ病は一旦治っても再発することがあります。

再発予防のために、無理せず自分にあった方法でストレスを解消しましょう。

再発したかもしれないと思ったら、早めに受診しましょう。

4. 家族が心がけたいこと

身近なご家族のサポートは、うつ病の回復において大切な支えとなります。病気についてよく理解し、あせらず、ご家族自身が自分も大事にしながら、ゆとりをもって接することができるようになります。

[家族も病気や薬、治療について、正しく理解しましょう]

うつ病は、ストレスなどが原因で、脳の働きが低下することによっておこると考えられている病気です。まずは十分な休養や薬による治療が必要です。

わからないことは、主治医や相談窓口にご相談したり、うつ病の家族教室などに参加して情報を得たりしてみましょう。

生活のポイント

- ① 食 事 …… 食欲がない時は、水分補給をこまめにするようにして、消化のよいものや本人の好むものを少しでも食べるようにしましょう。
- ② 薬 …… 勝手に判断せず、処方通りに飲むようにしましょう。本人が管理している場合は、家族が時々確認するようにしましょう。
- ③ 清 潔 …… 入浴は疲れますが、なるべく定期的に行いましょう。入浴することで質の良い睡眠を得る事もできます。
- ④ 睡 眠 …… 夜は部屋を暗くするようにして、就寝2時間前はテレビやパソコン、スマートフォンの使用を控えましょう。
- ⑤ 生活リズム …… 朝日を浴びて体内時計を整えましょう。動けるようになったらなるべく散歩等、軽い運動をしましょう。

[コミュニケーションの方法を工夫しましょう]

相づちをうったり、本人が使った言葉を繰り返したりしながら話を聞いてもらえると安心します。本人の話を否定せず、聴き上手になりましょう。

[特別扱いをせずに自然体で接しましょう]

病気だからといって特別扱いをするのは、本人にとっても家族にとっても負担が増します。できることに目を向けて、普段どおりに接するようにしましょう。

[人生の重大な決断(転職や退職、離婚など)をしないように伝えましょう]

判断力が落ち、人生の見通しが立てられない状況なので、病気が治ってから考えるように伝えましょう。

[家族自身が疲れないように、自分のケアをしましょう]

自分の限界を設定して、一人で抱え込まずに、専門機関や社会資源を活用しましょう。

1日5分でも自分の時間をつくってリフレッシュするなど、家族自身が自分の日常を大事にしましょう。



5. 予防のために心がけたいこと

自分自身を知ろう

「きちんとやらないと気が済まない」「頼まれたらイヤと言えない」そんなことはありませんか？自分の性格を知り、無理をしすぎないように心がけましょう。

物事のとらえ方はひとつではありません。ストレスをためないために自分自身の陥りがちな思考パターンを知り、それ以外にも考え方があることに気づけば、追いつめられたところが楽になります。

◆思考パターンの例

●白黒思考

白黒つけないと気がすまない、非効率なまでに完璧を求める。

●一般化しすぎ思考

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう。

●～べき思考

「こうすべきだ」「あのようにはべきではなかった」と過去のことを思い出して悩んだり、必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまいやすい傾向。

●先取り不安思考

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

●すべて自分関連付け思考

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める。

生活上の変化がある時は要注意

転勤、出産、退職など生活の中で環境の変化が大きいときは、緊張やストレスも大きくなります。

十分な睡眠や休養をとり、食事にも気をつけましょう。

趣味などをもち、ゆとりのある生活を

柔軟な考え方で、心のゆとりを持つように努めましょう。散歩や好きな音楽を聞くなど、自分にあつた方法でストレスを解消しましょう。

自分だけで抱え込まない

誰かに話をしていますか？話すことで自分の気持ちを整理することもできます。家族や友人など、日頃から相談できる人を持つことは大切です。

優先順位をつけて対応しましょう

「あれもこれも」と欲張らずに、大切なことから順番に対応していきましょう。

他人の評価が気になりませんか？

まず「本当に、自分はそうしたいのか」をよく考えてみましょう。他人からの評価を気にしすぎることなく、自分の気持ちを大切に行動しましょう。

早めに受診しましょう

「うつ病」と思われる症状があつたら、あまり悩まずに気軽に受診しましょう。