抑うつ状態が長く続く病気です。

気持ちが落ち込み、憂うつな気分になることを「抑うつ」といいます。うつ病はこの抑うつ状態が長く続け（2週間以上）、心身にさまざまな症状が現れて、仕事や生活に支障が生じるようになる心の病気です。うつ病には複雑な絡みあったさまざまな要因がありますが、多くの場合、持続的なストレスをきっかけに発症します。誰もがかかる可能性のある心の病気で、患者さんは怠れているのでも、心が弱いわけでもありません。

うつ病の症状には、精神的な症状と身体的な症状があります。

うつ病になると、落ち込みや憂うつのような精神的な症状とともに、疲労感や不眠などの身体的な症状も現れます。

うつ病の主な症状

【精神的な症状】

- 失望
- 不安
- 強い不安や焦りがある
- 人に会いたくない
- 集中力や判断力が低下する
- 意欲や興味がなくなる/何をするのもおっくう
- 楽しみだり喜びだりできない
- なにことも悲観的に考える

【身体的な症状】

- 疲れやすい
- なんとかならない
- よく眠れない
- 朝早く目が覚める
- 頭痛やめまい
- などがする
- 食欲がない
どんな治療？

うつ病は適切な治療で治せる病気です。

うつ病は適切な治療を受ければ治せる病気です。他の病気と同様、うつ病も早期発見・早期治療が大切です。うつ病の治療は一般的に数か月〜半年間と長期にわたり、1年以上かかる場合もあります。治療中はよく点在し、悪くなったりを繰り返し、必ずしも一時的に改善するわけではないかもしれません。病気のことを理解し、焦らずに根気よく取り組むことが大切です。治療経過は急性期、回復期、再発予防期に大きく分けられます。治療の期間や経過には個人差があります（下図参照）。

心の休息・薬物療法・精神療法がうつ病治療の基本です。

うつ病治療の第一歩は、ストレスのかかる環境を避け、心の休息をとることです。それによって心のエネルギーを回復させながら、薬物療法や認知行動療法などの精神療法を行います。必要に応じて適切な治療が選択されます。

うつ病の認知行動療法

うつ病の発症には患者さんの性格や考え方、生活や環境などが深く関係しています。精神療法の一つである認知行動療法では、患者さんの考え方や行動の「くせ」を修正します。医師との会話から問題点を具体化し、医師の指示に基づいて対処法を選びます。

うつ病の治療経過

※治療の期間や経過には個人差があります。
どんなライフスタイル？

ストレスのかかることはやめましょう。

うつ病は心のエネルギーを消耗させてしまった状態です。このエネルギーを取り戻していくには、ストレスが強くかかる状況を避けることと、十分な休養が必要です。「休養は治療の一環だ」と理解して、仕事や家事は無理をせず、ゆっくりと休養をとりましょう。そして、少しずつ生活のリズムを整えていきましょう。

セルフケアのポイント

自然とふれあいのんびりウォーキング
できるだけバランスのよい食事をとるよう心がけましょう
ストレスの多い労働は禁物
夜は十分な睡眠をとり生活のリズムを整えましょう

再発を予防するために、ストレスと上手につきあいましょう。

うつ病は再発の多い病気といわれています。いったん症状が治まっても、治療を続けるとともに、患者さん自身がストレスに対する感じ方や考え方を見直して、再発予防に取り組むことも大切です。そのために、精神療法を受けるのも有効な方法です。

再発を防ぐポイント

無理な目標や計画は立てない
自分の性格を知り、マイナス思考やとっつきにくい部分を見直す
前の発症のきっかけや症状を参考に対応する
悩みは抱え込まずに、家族や医師などに相談する

かけがえのない命を守る

うつ病になると、死にたいと思うようになることがあります。「死にたいと思うのは病気だから」とはっきりと認識しましょう。そして、不安が生じたら、すぐに家族や医師などに相談するようにしましょう。家族による注意深い見守りも大切です。死にたいと思う気持ちが強そうなときは、入院治療も考慮しましょう。かけがえのない命を大切に
抗うつ薬による抑うつ症状の緩和を目的とした治療が中心です。

うつ病になると、神経細胞の機能を維持する「神経栄養因子」が脳内で減少することが知られています。抗うつ薬を投与すると、セロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の機能が高まり、神経細胞の活動が活発化し、神経栄養因子の量も回復していきます。それによって神経細胞の機能が回復し、抑うつ状態が徐々に緩和していきます。

抗うつ薬は少量からスタートし、効果が現れるのに時間がかかります。

抗うつ薬は少量からスタートし、効果が現れるのに通常4〜6週間かかります。効果と副作用を確認しながら増量し、患者さんにとって最適な投与量を決定します。飲み始めのころには胃腸症状などの副作用が現れることがありますが、多くの場合副作用は徐々に軽くなります。

うつ病の症状が治まっても、再発防止のための維持療法として数カ月以上、何度か再発があった場合はさらに長期服用の薬の服用を継続します。

自分の判断で薬をやめたりせず、薬について気になることがあれば、医師・薬剤師に相談しましょう。

薬物療法の流れ

- うつ症状なし
  - 効果よりも早く副作用が現れることもある
  - 維持療法として薬の服用を継続する

- うつ症状
  - 治療開始
  - 急性期
  - 回復期
  - 再発予防期

※薬物療法の期間や個体には個人差があります。
病気を理解し、治療に専念できる
環境を整えましょう。

うつ病の回復には、家族や周囲の人たちのサポートが大切です。
ただし、患者さんの世話を焼きすぎたり、過剰に励ましたりすること
は、かえって患者さんの負担になります。なるべく自然な態度で患
者さんに接し、温かく見守る気持ちで援助するようにしましょう。

患者さんとのつきあい方のポイント

患者さんが自分から話しかけて
きたから、話を聞いてつらさ
に共感する

家事の分担など患者さんの
日常生活の負担をできるだけ
軽減する

服薬や通院を忘れない
ようにフォローする

うつ病という病気を理解する

なるべく自然に接する

無理強いをしない

患者さんへのOKワードとNGワード

OK

●つらかったのに、よくがまんしたね。
●いままでがんばったんだから、しばらく休もう。
●ゆっくり休んで、病気を治そう。
●必ずよくなるから、希望をもって。
●してほしいことがあったら、遠慮なくいって。
●どんなときでもあなたの味方だよ。

NG

●がんばって、早く治そう。
●あなたなら大丈夫だよ。
●気持ちの問題じゃないの。
●気晴らしになるような趣味でも見つけたら。
●あなただけがつらいんじゃない。
●なまけ病だよ。もっと気合を入れないと。
●いつになったら治るの。