



施設名

監修

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
神經研究所 疾病研究第三部 部長
功刀 浩先生

うつ病

患者さんとご家族の方へ



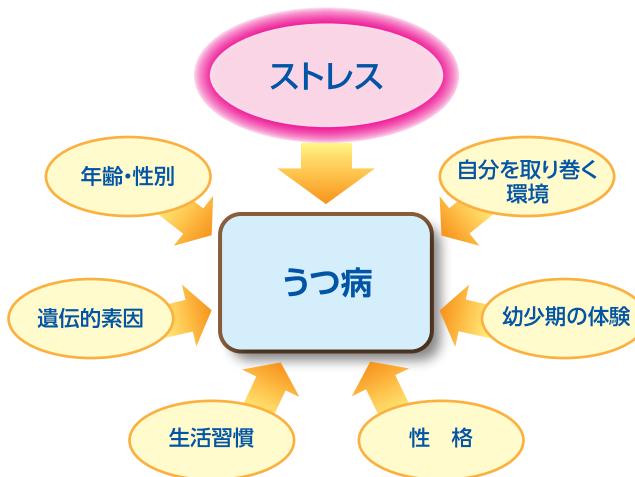
どんな病気?



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き(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。うつ病には複雑に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、患者さんは急いでいるのでも、心が弱いわけでもありません。

うつ病の主な要因

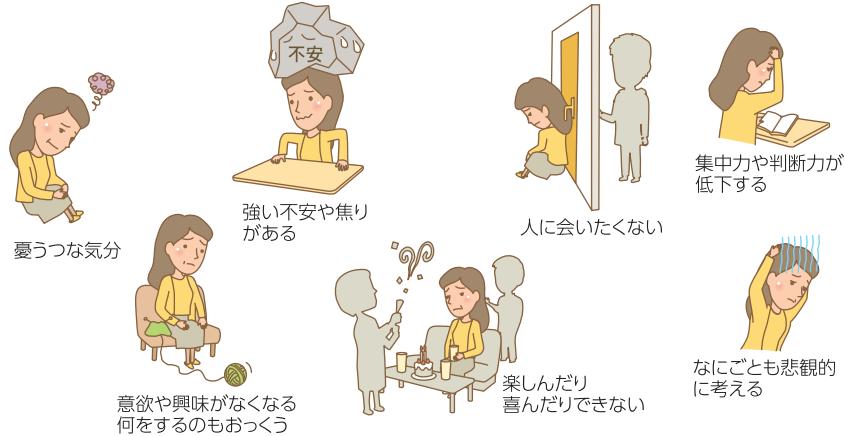


うつ病の症状には、精神的な症状と身体的な症状があります。

うつ病になると、落ち込みや憂うつななどの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】



【身体的な症状】



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ヶ月～半年間と長期にわたり、1年以上かかることも珍しくありません。治療中はよくなったり、悪くなったりを繰り返し、必ずしも一直線に回復するわけではありません。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が、治療の期間や経過には個人差があります(下図参照)。



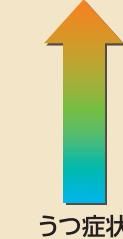
うつ病という病気を理解する



回復をめざして根気よく治療を継続

うつ病の治療経過

うつ症状なし



治療開始

急性期

回復傾向にあるが、よくなったり、悪くなったりを繰り返す時期

●

回復期

症状が最も強く出ている時期

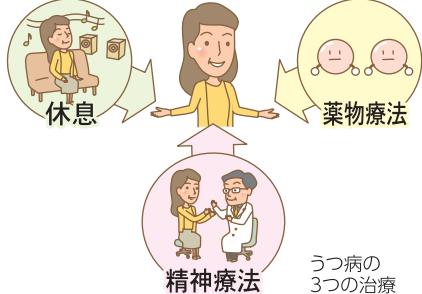
再発予防期

症状はほとんどなくなったが、再発予防のために治療を続ける



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、医師の指示に従ってそれに基づいた対処方法に取り組みます。



考え方や行動の「くせ」を修正

※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



ストレス晴らしのアルコールは禁物



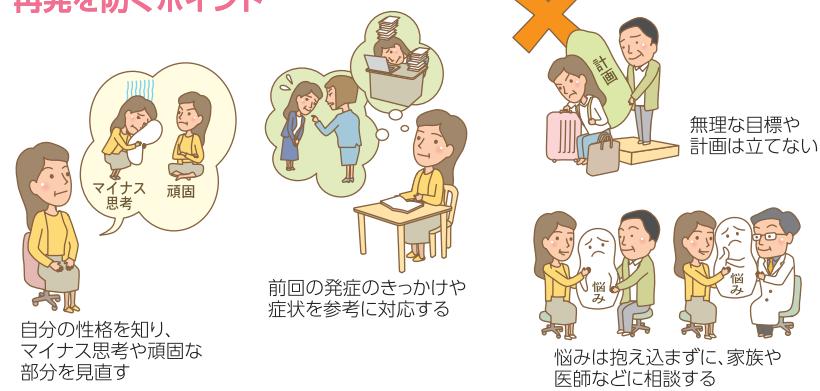
夜は十分な睡眠をとり生活のリズムを整えましょう



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



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。



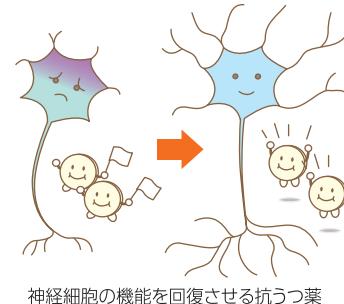
かけがえのない命を大切に

どんな薬?



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。



薬を服用する際のポイント



決められた服用時間や服用方法を守る



自分の判断でやめない



薬に関して気になることがあれば医師・薬剤師に相談する



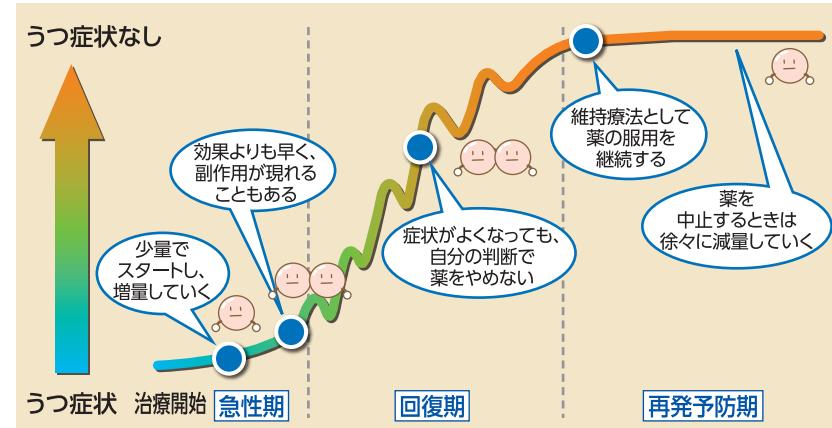
抗うつ薬は少量からスタートし、効果が現れるのに時間がかかります。

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增量し、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、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ヶ月以上、何度か再発があった場合はさらに長期間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



※薬物療法の期間や経過には個人差があります。

家族はどんな役割?



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。



- つらかったのに、よくがまんしたね。
- 今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つたら、遠慮なくいって。
- どんなときでもあなたの味方だよ。



- 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。
- いつになつたら治るの。

患者さんとのつきあい方のポイント



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



患者さんが自分から話しかけてきたら、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



患者さんが焦っているときは
ブレーキをかける



仕事や家事ができなくて叱ったりしない



再発・症状の変化に注意して
見守る