

健康家族

あなたのホームドクター

家族のために役立つ
健康知識&情報を、
わかりやすく解説!

第3回/ストレスと うつ病(抑うつ症)

監修
渡邊内科クリニック
渡邊 清治先生



1958年6月21日生まれ(神奈川県出身)
北里大学医学部卒業
病理認定医を経て、消化器内科を専攻
平成12年7月、渡邊内科クリニックを開業
医学博士
渡邊内科クリニック院長
北里大学医学部非常勤講師
企画/MATメディカル・ネクスト
イラスト/ぶらでのん 編集担当/金安 薫



「ストレス」という言葉がよく使われるようになりましたが、何をストレスと言うのでしょうか?

ストレスの定義

ストレスの定義は、「心身の負担になる刺激や状況や出来事によって、個体内部に生じる緊張状態のこと」(H・セリエによる)とあります。日常では、かなりあいまいに使われているのではないのでしょうか。ストレスの原因(ストレスラー)といふには、物理的ストレス、化学的ストレス、心理的ストレスなどがあります。軽度のストレスは過度な緊張感としてプラスに働くことが多いのに対して、多量または長期間にわたるストレスは心身にマイナスの症状を引き起こします。

ストレスを「強い」と感じるか「弱い」と感じるかは、個人の資質やおかれている環境によってかなりの差があります。ストレスによる症状の現れ方もさまざまです。ストレスをストレスと自覚していないのに、症状が現れることもしばしばあります。ストレスは、大脳を介して自律神経や内分泌系に不調をきたし、また、免疫機能を低下させることによって、さまざまな症状(病態)を引き起こします。近年見かけることの多いストレス状態は、人

くありません。充分な検査を行っても症状の原因となる病変(肉体的変化)が見あたらない場合、間接的にその症状に結びついている原因がないかをチェックする必要があります。心身症や抑うつが原因で症状をきたしている人が非常に多くなくなっています。その可能性はないでしょうか。

こんな症状がありませんか?

やる気がわかない・・・今まで好きで楽しくできていたことに興味が無くなる。面倒くさくな。料理好きだったのに、何を作ったらよいかわからなくなる。・・・このよう人は、決して少な

抑うつ状態像の症状とSDSの質問項目・評価点

出典:「日本語版 SDS使用の手引き」(三京書房)

項目番号	(抑うつ状態像因子) 質問事項	応答欄 (評価点)			
		ないたまに	ときどき	かなりのあいだ	ほとんどいつも
1	〈状態〉憂うつ、抑うつ、気が沈んで憂うつだ、悲哀	1	2	3	4
2	〈日内変動〉朝方はいちばん気分がよい	4	3	2	1
3	〈嚔泣〉泣いたり、泣きたくなる	1	2	3	4
4	〈睡眠〉夜よく眠れない	1	2	3	4
5	〈食欲〉食欲はふつうだ	4	3	2	1
6	〈性欲〉まだ性欲がある	4	3	2	1
7	〈体重減少〉やせてきたことに気づく	1	2	3	4
8	〈便秘〉便秘している	1	2	3	4
9	〈心悸亢進〉みだんよりも動悸がする	1	2	3	4
10	〈疲労〉何となく疲れる	1	2	3	4
11	〈混乱〉気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1
12	〈精神運動性減退〉いつもと変わりなく仕事をやれる	4	3	2	1
13	〈精神運動性興奮〉落ち着かず、じっとしていられない	1	2	3	4
14	〈希望のなさ〉将来に希望がある	4	3	2	1
15	〈焦燥〉いつもよりイライラする	1	2	3	4
16	〈不決断〉たやすく決断できる	4	3	2	1
17	〈自己過小評価〉役に立つ、働ける人間だと思ふ	4	3	2	1
18	〈空虚〉生活はかなり充実している	4	3	2	1
19	〈自罰念慮〉自分が死んだほうが他の者は楽に暮らせると思ふ	1	2	3	4
20	〈不満足〉日頃していることに満足している	4	3	2	1

※判定: 一般の人でも平均35点ありますが、神経症の人は平均49点、うつ病の場合は平均60点と、点数が高いほどうつ病の傾向が強くなります。

仕事をしていた集中力が無くなった・・・仕事をしても気が散ってしまう、間違いが多くなった。仕事の処理能力が落ちている。午前中に気分が優れない・・・目が覚めたが、寝床から出たくない。仕事を始めるのがおっくうで、能率が上がらない。夕方から夜になると普通の状態にならなくなる。夕方から夜になると外出するの面倒になつた・・・買い物に行ったり、友人と会ったりするのが面倒くさくなつてしまった。人ごみが苦手になつた。人と話すのが面倒くさいと思うようになった。人と話すと緊張する・・・頭痛薬を飲んでもあまり効果が見られない。楽しいことがあると、忘れたように治つてしまう。

胸につかえる感じがする・・・飲んだり食べたりの時は気にならないが、普段胸につかえもあるように気になつて仕方が無い。便秘がち・・・今まで便秘をしたことなど無かつたのに、便秘をしたり、時に下痢をしたりする。お腹がはいて、しくしくおなかを痛くする。お腹がはぶくなつた・・・テレビのパラエティ番組などを見ても、周りの人が楽しくも、自分も笑う気にならなくなる。更新期はとくに過激な反応を示すような症状が頻りに起る(女性の場合)・・・10年以上前に更新期が終わつたのに、再び更新期と同じような症状がある。

うつ病(抑うつ症、うつ状態)うつ病の主要症状は、睡眠障害、疲労感、倦怠感、首や肩のこり、頭痛や頭痛などの身体症状と、意欲や興味、仕事効率の低下、抑うつ気分、不安や取り越し苦労などの精神症状です。うつ病といっても軽症のものから重症のものまで非常に幅があります。うつ病は、仕事のこと、家庭のこと、また病気に直面したときなどに生じるストレスが直接的な引きつけとなつて発症し、それに加えて個人の素質(体質)や発症歴が発症のしやすさにかかわっていることが多いと考えられています。個人の素質(体質)といつても、必ずしも遺伝的なものとは限らず、執着性の性格などもあげられます。

うつ病の頻度)日本人の男性の5~10%、女性の10~25%の人が一生に一度うつ病にかかるといわれています。また、家族内にうつ病の既往歴がある場合は、青少年期にうつ病にかかる頻度が高い傾向があります。

うつ病の治療)うつ病の治療には、心理療法と薬物治療があります。うつ病なら内科や心療内科、心理学カウンセラー、重症なら精神科を受診)

病院に行つて「気のせいですよ」「もうここへ通院する必要はありません」などと言われ、充分な治療を受けられなかつたとき、もう一度他の内科や神経科、脳外科で診てもらつたらどうなのか、精神科で診てもらつたらどうなのか、判断がつかないことがあると思います。このようにときに「心療内科」という診療分野が目立ってきています。心療内科を専門としている医師は、日本ではまだまだ多くありませんが、これから急速に発展する分野です。ここでは肉体的に発症の原因がないかを検査したうえで、さらに充分な時間をかけて問診をすることで、隠れたストレスや悩みなどの精神的な原因を聴きだし、治療を行います。しかし、抑うつ状態が強く、自分のうつ病のつらさを強く訴えたり、死にたいと口にする場合や、日常生活に著しい支障をきたしている場合は、なるべく早めに精神科医を受診することをお勧めします。更に重症の場合には、より強力な専門性の高い介入が必要で、いづれにしても、原因の根本的解決が難しい

うつ病の治療)うつ病の治療には、心理療法と薬物治療があります。うつ病なら内科や心療内科、心理学カウンセラー、重症なら精神科を受診)

●意外な常識●

元気のない人を見かけると、つい励ましたくなるのが人情でしょう。しかし、重症のうつ病の人が元気になるのは慎重で、不用意に励ますのは慎みまじい。うつ病の回復期にこそ自殺が多いのです。重症のうつ状態のときは、自殺をする気力さえ無くなっていることもあり、気力が回復しつつあるときに、いろいろな行動を起こす可能性が高くなります。

大丈夫?

元気どう見えろよ

安易なことばもプレッシャー になりかねない

がんばろ!

●生活のポイント●

何しろまじめすぎる傾向の人がうつになりやすいので、あまり思いつめず、気を楽に過ごすことが大事です。食事やそれがストレスの原因であれば、細かい制約は考え過ぎないほうがよいかもしれませんが、24時間1日3食厳しく注意するより、ポイントをはずさないようにすれば、ある程度適当でもかまわないというふうにしてください。リラックスするのが苦手な方どうリラックスさせるか、これが重要なのです。

が弱く安全性の高い薬剤として、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)やSNRI(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)といった抗うつ薬が使われるようになってきています。ここで話をする症状をみて、ご自身が「うつ病」に当てはまると思われても、それはあくまで参考と考へ、医師に相談してください。また、医師にかかる場合には、個人病院(医院)を訪れてみるのも良いのではないのでしょうか。大きな病院の心療内科、精神科の専門家以外にも、ご自身の悩みや状況を少しでもよく理解してもらえれば、効果的な治療につながるはずで

【ストレスに強くなる栄養素】

ビタミンB1
脳内物質の代謝をよくして、情緒を安定させる

ビタミンC
ストレス対抗ホルモンを分泌する副腎は、身体の中でも最先ビタミンCを必要とします

カルシウム
不足するとイライラして、情緒が不安定になることが知られています

「健康」「病氣」についてのギモンをお寄せください!

「最近〇〇が気になる」「テレビなどで〇〇が身体にいいと言っていたけれど、自分にも当てはまるの?」など、ご自身ご家族の健康や病氣についてのご質問などをお寄せください。

〒102-18620
東京都千代田区平河町1-18-13
株式会社ブティック社
レディブティック「健康家族」係

新しい医療経営OSをつくる
MATメディカル・ネクスト
www.mat2001.com

MAT Co., Ltd.
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-52-2
TEL:03-3486-1227
FAX:03-3486-1207

渡邊内科クリニック
WATANABE MEDICAL CLINIC

人へ 社会へ 健康を

内科・消化器科(内視鏡)・人間ドック

院長 医学博士 渡邊 清治
〒250-0011 神奈川県小田原市栄町2-1-29
TEL 0465-22-6677
FAX 0465-22-6678

http://www.w-clinic.com