

躁うつ病

躁うつ病は、極端に気分の高揚した状態(躁状態)と、無気力で気持ちの沈んだ状態(うつ状態)のあいだを行ったり来たりする病です。気分の波は誰にでもあります。家族や周囲の人が「いつもと違う」と感じることもや困るような場合は躁うつ病の可能性を考えます。

ただし、躁状態は本人にとって気分の良い状態なので、自分のことを躁うつ病だとは考えられず、治療につなげにくいことがあります。

うつ病の治療を続けてきた人に「そう状態」が現れることで「躁うつ病」に診断が変わることもあります。

躁うつ病の分類	双極Ⅰ型障害	明確な躁とうつ症状がみられる。従来の躁うつ病
	双極Ⅱ型障害	軽い躁症状とうつ症状がみられるタイプ
	気分循環性障害	軽い躁症状と軽いうつ症状

* 躁うつ病について

躁うつ病は躁状態(病的に愉快・爽快な状態)とうつ状態(病的に憂うつ・抑うつの状態)からなります。

出現頻度は人口の0.3～0.5%で文化程度の高い民族や知識階級、中上層階級に出現しやすく、20歳代、30歳代、40～50歳に多くみられます。

躁病とうつ病は1:6～10でうつ病が多いとされ、うつ病だけの人が50～60%、うつ病と躁病の両方の人が30～40%、躁病だけの人が5～10%の割合と言われます。

* 躁うつ病の原因

躁うつ病の原因は特定されていませんが、脳内の神経伝達物質の増減に関して、いくつかの仮説が考えられ、身体疾患、転職、近親者の病気や死亡、妊娠などのストレスとの関連も指摘されています。

* 躁うつ病になりやすい人の特徴

肥満型の体格の人と循環性性格と言われる、社交的、善良、親切、人情味、快活、ユーモア、活発、性急、静か、穏やか、気重、柔和などの性格傾向が指摘されています。

* 躁うつ病の症状の特徴

躁状態のときは病気という自覚が少なくなるため、周囲の気づきによる早めの受診が重要です。

感情障害	上機嫌、気分爽快、楽天的、感情の高揚によって自分を過大評価します。自信に満ちた様子で、他人を無視したり過度に干渉したりします。好き嫌いを露骨に表し、尊大・傲慢な態度になります。
思考障害	思考過程が促進され、考えが次々と湧きます。内容は楽天的で誇大的です。自分の能力、事業、財産、身分などを過大に評価します。「自分は今すぐに数億円を手に入れられる」などの誇大妄想もみられます。
欲動障害	じっとできず、せわしく動き回り何かをしようとするがまとまりがなくなります。大声で絶え間なくしゃべり、朝早くから夜遅くまで動き回ります。時間に関係なく外出し相手の都合を考えず訪問や手紙、電話などをします。多量または高価な買い物や異性関係での逸脱行為もみられます。
身体症状	早朝覚醒、熟眠障害、入眠障害などの睡眠に関する症状がみられます。頭痛、肩こり、関節痛、耳鳴り、頻尿、消化器症状を訴えることもあります。



所沢市ホームページ
気分障害



うつ病

うつ病は誰でも感じる“落ち込み”や“ゆううつ”が極端になった病気です。脳内では神経伝達物質の減少によって、エネルギーの浪費(不安と焦燥)と低下(意欲の低下)が起きています。

うつ病は脳の病気であり「甘えや怠け」ではありません。WHOによると世界人口の 3~5%がうつ病であり、生涯で一度でもうつ病になる確率は 16~20%と言われるほど、かかりやすい病気です。

うつ病の分類	大うつ病性障害	いわゆる「うつ病」、軽度、中等度、重度に分けられます
	気分変調性障害	軽いうつ症状が2年以上続く
	非定型うつ病	20~30代の女性に多く、過食、過眠、倦怠感が強い

うつ病の症状

【気分の落ち込み】

常にもの悲しくて、切ない涙が出てきて止まらない
喜びや楽しさを感じられない
ため息ばかりついている
理由なくイライラしてしまう

【意欲の低下】

やる気なくなる
誰とも話をしたくなくなる
テレビや新聞を見たくない
好きだったことが楽しくない
何をするのもおっくうになる

【思考力の低下】

記憶力が悪く、物忘れが多い
人の話などが憶えられない
悲観的、自責的な考えが強い
判断力が低下する
認知症のように見える

【からだの不調】

頭が重い、鉢巻状の締め付け
食欲低下、吐き気、下痢・便秘
胃のむかつき、胃の重たさ
動悸がする、胸が苦しい
立ちくらみ、めまい

* うつ病の発症パターン

どういう人が?

自分の対応を柔軟に変えられず、適当にさばることが出来ない人
真面目すぎて、頑張りすぎてしまう人、几帳面、律儀

どういったことが起こって?

心理	人間関係のトラブル、仕事や家事・学業の負荷、転居、結婚、出産、昇進・転勤
環境	親しい人との別離(死別や離婚など)、役割の喪失(子育て、退職など) 失敗、プレッシャー、貧困、異性関係
身体	甲状腺機能低下症、脳梗塞、認知症、癌、薬の副作用、身体疾患

どうなるのか?

変化に対応しきれず、過度の不安が出現し、脳内の神経伝達物質の異常が起り始め、エネルギーの消費と低下が始まる。
神経伝達物質のセロトニンやノルアドレナリンなどが減少する。

うつ病

* うつ病の人への対応

うつ病に関する知識を得る	まずは、うつ病は病気であることを理解することです。 叱咤激励や説教などが、悪影響になることを知ることが大切です。
可能なかぎり休ませる	うつ病は今まで頑張り過ぎた結果です。 どんな治療も休養と組み合わせることで、はじめて効果が出ます。
薬についての理解	治療の初期には、薬の効果よりも副作用が目立つため、服薬を止めてしまうことがあります。 疑問点がある場合は主治医に伝え、相談することが大切です。
焦ることのないゆったりした対応	本人は「頑張りなけりゃいけないのに、自分が頑張りたくない」ことに苦しんでいます。 誰よりも自分の状態を絶望的に思い、過剰な罪悪感を持っています。
重要な決定は先のばしにする	大きな買い物、転職、離婚など、大事な決定をすることはストレスになります。 うつ病になると物事を悲観的に考えてしまいがちです。 大事な決定は、うつ状態が落ち着いてから話し合いましょう。

健康保険が適用される場合は、自立支援医療制度が利用できます。

* リワークプログラムが復職に有効です

リワークとは「return to work」の略語です。精神疾患を原因として休職をしている人を対象とした、職場復帰に向けたリハビリテーションプログラムです。「復職支援プログラム」「職場復帰支援プログラム」とも言います。

オフィスワークや軽作業、疾病教育、認知行動療法、他、スポーツやレクリエーションなども行われます。

精神科・心療内科で実施されるショートケア、デイ・ナイトケアなどで、復職支援に特化したプログラムを利用することができます。



女性とうつ病

「女性が働くなんて信じられない」「家庭は女性が守るもの」という風潮もありましたが、現在は女性の社会進出が進み、女性の生き方(ライフスタイル)も多様化しています。

それでも依然として、男性に比べて女性は家事や育児の役割や責任が重いことが多く、男性とは違った“生きづらさ”や“ストレス”を感じることがあります。

* 女性のうつ病の特徴

女性は月経周期や妊娠・出産・更年期など、女性ホルモンの変化により、男性に比べて約 2 倍、うつ病にかかりやすい傾向があると言われています。

また、社会的役割(家事・育児・介護など)の格差や子どもの自立など、環境や役割の影響を受けやすいとも言われています。

* 産後うつ病とは？

産後うつ病とは、出産後に生じるうつ病のことです。発症率は 10～15%との報告があります。

産後の母体は、妊娠前の状態に戻ろうとするためにホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定な状態になります。この期間に「育児疲れ」と「孤独感」が重なり、家事と子育てを両立できない罪悪感で、産後うつ病は発症すると考えられています。

産後うつは個人差がありますが、産後 2～3 週間頃から発症しやすいと言われています。ただし、産後 3～4 ヶ月過ぎて症状が出る人もいます。症状が 2 週間以上続く場合は、産後うつ病の可能性も考えられますので、産婦人科や相談機関などに相談しましょう。



* 更年期とうつ病

女性ホルモンの減少による閉経を中心とした約 10 年間が「更年期」と呼ばれ、およそ 40 代の後半から 50 代の後半頃までの時期にあたります。これは全ての女性に起こります。

一方で「生理がなくなる」「子どもが独立し母親としての役割を失う」「親の介護や喪失」など、体の変化に加え環境の変化が起こりやすく、更年期の症状でなくともストレスによって気分の落ち込みが起こり、うつ病にかかることがあります。

更年期の症状について正しい知識を身につけ、症状に合わせた治療や対応方法によって、“うまくつきあい、乗り越える”ことがポイントです。

* 更年期障害の特徴

更年期障害は、女性ホルモン(エストロゲン)が減少することで様々な症状を起こします。

一般に「不定愁訴」と呼ばれる症状を中心に、「心の症状」や「体の症状」が起こります。体の症状として、ほてり、のぼせ、発汗、頭痛や肩こり、腰痛、冷え性、体のだるさ、めまいなどが起こります。

心の症状としては不眠(寝付けられない、途中で目覚める)や憂うつ感、イライラ感、怒りっぽくなる、意欲の低下などがあります。

不定愁訴(ふていしゅうそ)とは？
身体的な問題は無いが、様々な自覚症状がある状態です。



* 更年期障害のうつ症状とうつ病の違い

更年期の時期はストレスによるうつ病が起こりやすい時期でもあります。

うつ症状と一緒に、ほてり、のぼせ、発汗、途中で目覚める等の更年期症状がある場合は「更年期障害のうつ症状」であることが多いと言われますが、実際には「一般的なうつ病」と「更年期障害のうつ症状」を見分けることは難しいようです。

「更年期だから」と軽く考えることで、症状が悪化する場合もあります。

不調が続くときは医療機関を受診するなど、ひとりで悩まないようにすることが大切です。

* 更年期障害のうつ状態の治療

更年期障害の治療としては、エストロゲンを補充するホルモン補充療法があり、体の症状に加え、軽いうつ症状にも効果があるとされています。一方で中程度や重いうつ症状がある場合は、ホルモン補充療法のみでは効果が低く、抗うつ薬などの併用による治療が有効とされます。その他の治療としては、漢方療法、精神療法などがあります。



所沢市ホームページ
気分障害



高齢者とうつ病

* 老年期のこころの特徴(おおむね 65 歳～)

平均寿命が延びたことで、老年期以降の期間が長くなっています。

長い間、社会人として仕事を頑張ってきた人にとって定年退職は、社会的地位や役割を失うだけではなく、家庭以外の居場所や収入源を失うことにもつながるため、大きな「喪失体験」「ストレス」になります。これらの喪失体験を乗り越え、これらを第二の人生と考え、仕事中心の生活から新たな価値観や生活を模索する時期でもあります。

老年期のうつ病は、肩こり、食欲低下、疲れ易さなどの体の症状が目立つことが多く、体の病と間違われやすい。

かぜ、感染症、骨折などが原因でうつ病や認知症を発症するなど、「体と心」の状態が互いに関係している。

高血圧、脳血管障害、心疾患、糖尿病、腎疾患、白内障など、体の病気を合併することが多い。

アルツハイマー病、脳出血、脳梗塞、脳血管性認知症、パーキンソン病などに関連した症状を起こしやすい。



* 高齢者のうつ病の症状の特徴

一般的な老化現象とうつ病は違います。高齢者のうつ病は見落とされやすいとも言われます。

高齢者では、典型的なうつ病の症状を示す人は少なく、症状の一部が強く現れたり、逆に弱くなったりする人が多いと言われています。

- ・典型的なうつ病の症状が見られないことが多いため、うつ病を見逃しやすい
- ・自分が何かの重い病気にかかっているのではないかと心配
- ・「物忘れや、物覚えの悪さ」等記憶の衰えに関する訴えが見られる
- ・身体的な不健康と関係が大きい、また意欲や集中力の低下、認知機能の低下が見られる
- ・脳血管性疾患に関連する「血管性うつ病」の存在が考えられている
- ・脳血管性疾患の患者さんにはうつ病の可能性が高い
- ・不安症状をあわせ持ちやすい。不安が強いとうつ病を見落としやすい



* 老年期のこころの健康のポイント

- ・趣味やボランティア、地域の活動など、目的を持った活動で適度に頭を使いましょう
- ・人づきあいを大切に
- ・孤独になり過ぎない
- ・好奇心を持つ
- ・楽しみを見つけ前向きに生きる
- ・ほどほどに手を抜くことを良しとする
- ・バランスのとれた食事や適度な運動で高血圧や動脈硬化を予防しましょう



所沢市ホームページ
気分障害

