

うつ病の治療方法について

三枚橋病院

院長 檀原 暢 先生

「うつ病」は多くの原因で生じる。うつ症状の本質は「抑うつ」と呼ばれる特徴的な病態（気分の障害）である。はじめは「気分が滅入る」程度であるが、次第に「おちこむ」「自分に自信がもてない」状態に発展。更に自己肯定感が障害され「自分はだめな人間だ」と思い込むようになり、無力感—絶望感が強くなればついには「死」を考えるようになってしまう。

気分の変化と共に以下の症状も必ず伴う。

思考の変化＝「くよくよ考えてしまう」「集中できない」「考えがまとまらない」

行動の変化＝「人に会いたくない」「なにもしたくない」—ひきこもり。動作緩慢。

身体面の変化＝睡眠障害、食欲不振、疲れやすい、口渇、便秘など。

その結果、日常生活全般と対人関係や仕事を含めた社会生活が障害される。

治療の基本は、まず休息。周囲の人たちの接し方が重要。本人に休息の必要性を説き「今は、このままでいいのだ」と上手に悟らせる。決して安易な励ましはしないこと。

次に睡眠を十分にとらせ、不安感の軽減を図ること。ここでは薬の助けが必要。

そして、自己肯定感がもてるように働きかけること。生活観が回復してくれば社会生活へ復帰にむけて準備をうながす。

いずれにしろ、早い段階で専門医に相談することが望ましい。ひとりで背負いこまないことが大切。