

# うつ病

## 治療の第1は休養

あおばクリニック

院長 猪ノ坂 孝雄 先生

近年、国内の自殺者は年間で三万人を超え、その背景にうつ病の増加が指摘されています。うつ病は、遺伝、養育、ストレス、性格、身体疾患、薬剤などの複合要因によって発症します。誰でもなり得る病気ですが、適切な治療を受ければ良くなる病気でもありますので、早く気が付いて対処することが大切です。

主な症状は憂うつな気分、不安・焦燥感、意欲・興味の低下、考えが進まない、不眠、食欲低下、頭痛、めまい、吐き気、口の渇き、便秘など心身の広範囲に及びます。うつ病に限らずこのような症状は出ますし、誰でも悲しいことや心配なことがあれば、気が滅入ったり、眠れなくなったりもします。うつ病かどうかは、2週間以上の毎日、しかも一日中、憂うつな気分が続いていたか、ほとんどのことに興味を失くして楽しめなくなっていたかが目安となります。

治療の第1は休養です。仕事や家事の負担軽減が必須ですから、そのための具体的な工夫や周囲の理解と協力が欠かせません。同時に薬で症状の緩和を図ります。抗うつ薬のほか、症状に合わせて抗不安薬や睡眠薬を併用します。抗うつ薬の効果は服用開始後2週間から3週間で現れ、2ヶ月から3ヶ月くらいで症状が消退することが多いのですが、薬に対する反応性や休養・負担の軽減がうまくいっているかなどで個人差があります。症状が消退してからも3ヶ月から6か月間、服薬を続けることが大切です。

現代社会において、自分のペースで仕事や人付き合いをするのは易しいことではありません。会社の要求や周囲の期待に応えようと頑張ることも必要でしょう。自分が元気なときはそうすればよいと思いますが、前述したような症状のいくつかが出て来た時、それは体や心からの救助信号です。今度は他人からの評価を気にすることはやめて、自分や家族を守るためにペースを落としてください。