

### 「うつ病」 ぐらいいは、ちゃんと知っておこう！

うつ病は、メンタル不調、精神疾患の代表格ともいえる疾患です。日本人の場合、17.5人に一人が生涯に1度は経験すると推定されています。確かに21世紀になるまでは“よくわからない病気”といった印象が強かったのですが、現在では、医療機関での治療法、疾患や今後の経過の説明、患者さんご本人や家族の病気への向き合い方の説明など多くのことが明確化されました。そして、医師の診療では補いきれない側面を補う病院付属の施設や福祉関係の施設も充実してきています。ですから、個々人、そして職場や学校の組織としても、病院や関連施設とじっくり話ができるくらいにはうつ病について知っておくことは今では“常識”となっています。下記にうつ病について簡単にご説明しますが、詳細については厚生労働省のページ等も参考にさせていただくと良いと思います。

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_depressive.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html)

#### 【診断】

気分が晴れない、あるいは楽しく感じないといった状態が2週間以上続くと、うつ病である可能性がかなり高まります。

#### 【症状】

気分の落ち込みだけでなく、不眠や食欲不振といった身体的な症状、また、思考力や集中力が低下し仕事の効率が落ちるなど脳での情報処理プロセスの不全といった多様な症状があらわれます。

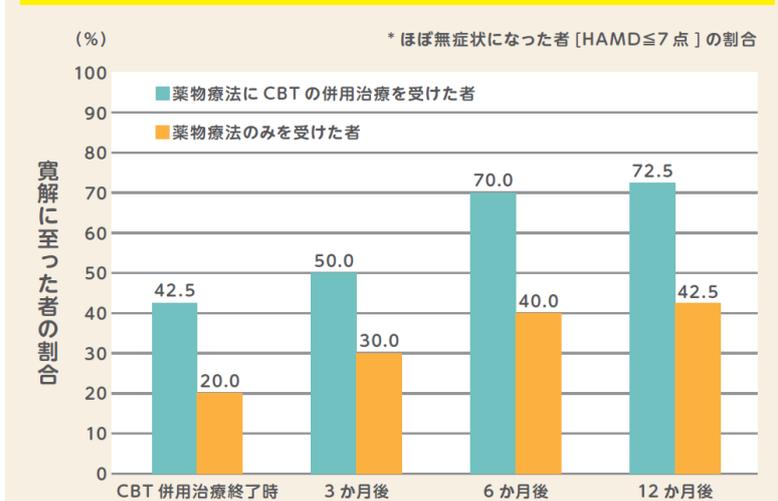
#### 【発症のメカニズム】

本人にとっての過度のストレスにより、感情や意欲をつかさどる脳機能に何らかの不調が生じているものと考えられています。

#### 【治療】

身体・生理的な側面を整える必要があれば、まず休養し、抗うつ剤を中心とした薬物療法、ECT(電気けいれん療法)やTMS(経頭蓋磁気刺激療法)を行います。そして、身体・生理的に整ってきた心身を社会につなぐアプローチとして、環境調整や精神療法があります。精神療法では、治療者と対話を重ねる中で病気やご自身について理解を深めたり、ストレスを軽くする方法について学習したりします。うつ病は再発しやすい疾患の一つですが、うつ病に特化した“精神療法”をきちんと受けておくことは再発防止につながると言われています。

#### CBT併用治療終了後12か月間におけるうつ病寛解率\*の推移<sup>4)</sup>



←薬物療法のみで十分な改善をみない者を対象にうつ病に特化した精神療法(この研究では CBT:認知行動療法)を上乗せすると、治療終了後の経過がより良好であることを示している。

Nakagawa A, Mitsuda D, et al. J Clin Psychiatry. 2017;78:1126-1135

ご自身や身近な人の不調を

感じたら、保健センター学校医・産業医やその他、信頼のおける専門家には是非ご相談ください。

