



# うつ病

## はじめに

日本の自殺死亡者数は、1998年以降毎年3万人を超え、1年間の交通事故死亡者数の4倍以上となっています。  
自殺の背景にはうつ病があり、その患者数は約100万人で近年増加しています。自殺者を減らすためにはうつ病患者に治療をきちんと受けさせることが重要です。今回はうつ病について解説します。

## + 米国精神医学会によるうつ病の診断基準

以下の症状について5つ以上の症状を満たし、そのうち少なくとも1つは①または②を症状に含み、症状が2週間以上続いているものがうつ病と診断される。

- ① 毎日のように、ほとんど1日中ずっと気分が沈んでいる。
- ② 毎日のように、ほとんど1日中何に対しても興味がわかず楽しめない。
- ③ 毎日のように、食欲が低下、または体重の増減が激しい。
- ④ 毎晩のように、寝付けない、または夜中や早朝に目が覚める。
- ⑤ 毎日のように、動作や話し方が遅い、またはいらいらしたり、落ち着きがない。
- ⑥ 毎日のように、疲れを感じたり、気力がわかない。
- ⑦ 毎日のように、自分に価値が無い、または申し訳ないと感じる。
- ⑧ 毎日のように、仕事や家事に集中したり、決断することができない。
- ⑨ この世から消えてしまいたいと思うことがある。



## + うつ病の原因

【1】脳内の神経細胞同士は、ノルアドレナリン、セロトニンといった神経伝達物質をやり取りすることで情報伝達を行っています。

うつ病はこの神経伝達物質の減少と、その受け皿である受容体が増加することで発症することが分っています。

【2】また、うつ病になりやすい病前性格というものがあります。

### 1. 循環性格

肥満型体型の方に多い性格。すごく陽気で明るい状態と、物静かで陰気になる状態の両方が顕著に出る。主として躁うつ病(双極性障害)の病前性格。

### 2. 執着性格

責任感が強い、仕事熱心、几帳面、律儀で正直・素直、熱中しやすく凝り性で徹底しないと気がすまない性格。仕事や勉強といった課題を無理をしてでもこなそうとする完璧主義のため、心身ともに疲労が増し、過労に陥ってうつ病発症に至る。

### 3. メランコリー型性格

秩序を重んじ、仕事に堅実で、他人に対する配慮を怠らない常識的な性格。自分自身の秩序に縛られ融通性がないため、うまくいかなかったときにうつ病を発症しやすい。例えば、仕事は正確に果たすが、仕事量が増えた場合に質を維持できなくなると、質と量の両立に悩んでうつ病を発症する。

## + 治療

休養と十分な睡眠と適切な薬の服用がうつ病の基本的な治療方法です。治療経過に応じて認知(行動)療法などの心理・精神療法を用いることで、回復が可能となります。

## + 抗うつ薬

SSRI	セロトニンの量を調節します。4種5剤が発売されています。
	デプロメール®・ルボックス®、パキシル®、ジェゾプロフト®、レクサプロ®
SNRI	セロトニンとノルアドレナリンの量を調節します。2剤が発売されています。
	トレドミン®、サインバルタ®
NaSSA	セロトニンとノルアドレナリンの量を調節しますが、SNRIとは作用機序が異なります。2剤が発売されています。
	リフレックス®、レメロン®

抗うつ薬は、急性期の治療から、再燃(症状がまだ残っている状態からぶり返すこと)防止のための持続療法、再発(寛解してからうつ病が再度起きること)防止のための維持療法で長期に用いられます。なお、6~7割患者さんでは効果が得られますが、患者さん個々によって効果のレベルが異なります。

また、抗うつ薬は、効果が現れるまでに2週間~1ヶ月を要するので、我慢できない副作用がない限りは、地道に服用して効果の出方を見極めることが大切です。

日本では、まだまだ精神疾患に対する理解が低く、明らかかなうつ病の症状を呈していても心療内科や精神科を受診される方は多くありません。

また、すぐに“気合が無い”、“根性が無い”などの精神論を持ち出しがちですが、うつ病は心の問題ではなくて脳の病気なのですから、できるだけ早くに適切な治療を受けられることを望みます。