

うつ病

失恋したり、友達とケンカしたり、試験で失敗したり……毎日の生活の中でショックな出来事は、誰にでもあること。そんなときは誰だってつらく、悲しい気持ちになりますが、普通は数日もしたら、少しずつ前向きな気持ちを取り戻せるもの。

ところが何週間も、しかも一日中ずっと、そのような状態が続いているとしたら、それはもしかしたら「うつ病」なのかもしれません。気になる症状が続くときは、専門家に相談することが必要です。

○ うつ病とは

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。

ですから、うつ病は決して怠けているわけでも、気の持ちようで何とかなるものでもありません。しかも、うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。早めに適切な治療を受けることが必要です。

○ うつ病の特徴

次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

うつ病の症状は、始めのうち、こころの不調ではなく体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。とくに思春期にはそうした傾向がより強いといわれます。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることもあります。

また、うつ病の症状は、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。朝なかなか起きられず学校を休んだものの、午後からは具合がよさそうに見えると、周囲からはちょっとサボっているだけに見えるかもしれません。

○ 治療法について

うつ病の治療には、落ち込んだ気分を和らげ、睡眠リズムを改善する効果をもつ抗うつ薬を中心に、必要に応じて不安感を和らげる抗不安薬なども使われます。ストレスを和らげたり、自分を責める考え方を変化させたりするカウンセリングも行われます。

「自分はいないほうがよい」「消えてしまいたい」といった気持ちになることがあります。そんな気持ちになるのも病気が原因。しっかり治療することで症状は改善します。

○ サポートするとき

うつ病だからといって、いつも落ち込んでいるとは限りません。とくにご家族に対しては、つらい気持ちを理解してほしくて、「怒り」が出てくる場合もあるでしょう。そんなときも、時間をゆっくりとって「つらい気持ち」を聞いてあげましょう。

また、自分が価値のない人間に思えて、「死にたい」「消えてしまいたい」といった気持ちになることがあります。そんな気持ちになるのは病気が原因です。「死にたい」ほど、「消えてしまいたい」ほどつらく苦しい気持ちを理解し、受け止めながら、「あなたはとても大切な人である」こと、「治療でよくなる」ことをくりかえし伝えましょう。