

# うつ病と家族

平成26年10月5日 ハートクリニック大船

1. うつ病とはどんな病気？
2. うつ病の原因と種類
3. いくつかある治療法
4. ご家族の理解について

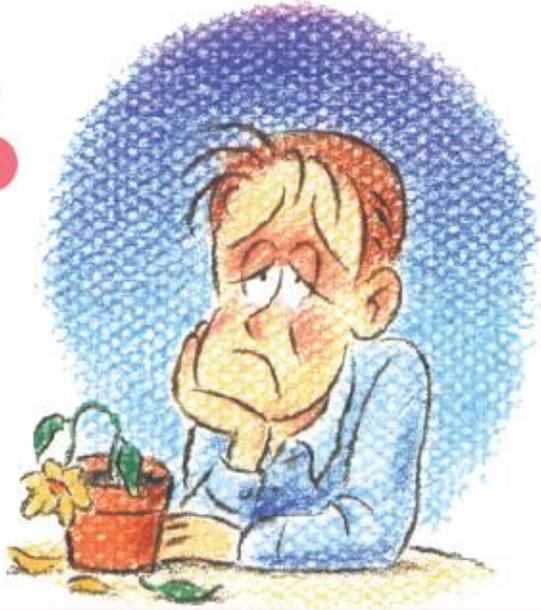
1. うつ病とはどんな病気？
2. うつ病の原因と種類
3. いくつかある治療法
4. ご家族の理解について

# うつ病の心の症状

## 精神症状では

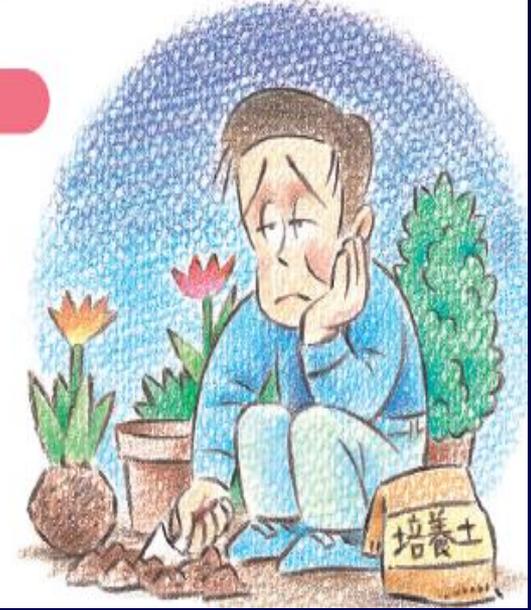
### 気分の低下

- ゆうつ
- 悲観的
- 取り越し苦労
- 人に会いたくない など



### 意欲の低下

- おっくう
- 無気力
- 根気がない
- 興味、関心の低下
- 決断力の低下 など



## イライラ



### 不安(イライラ)

- 落ちつきがない
- そわそわする など

# うつ病の体の症状

## ○ 全身倦怠感



頭痛・頭重

めまい

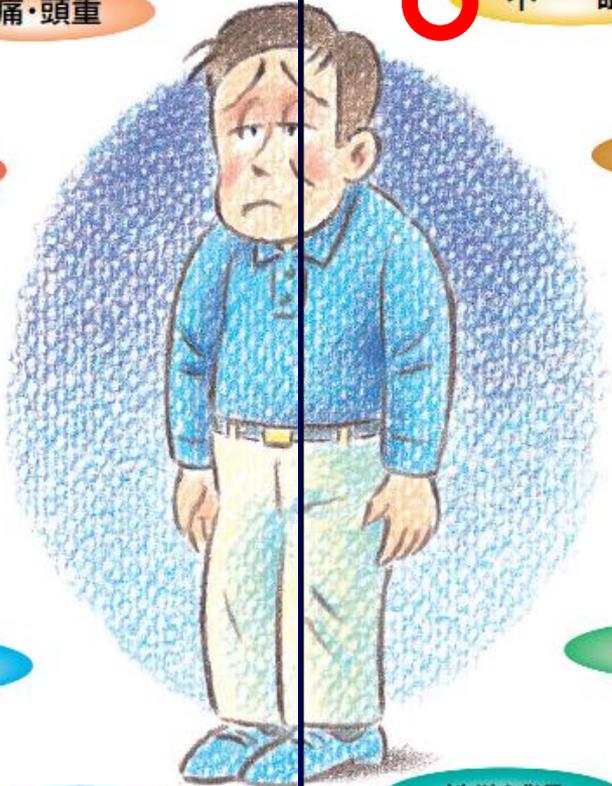
肩凝り

動悸・ため息



胸やけ・悪心

○ 食欲不振



○ 不眠

眼がかすむ

耳鳴

手足のしびれ・冷え

便秘・下痢

性欲減退



# 1. うつ病であることを理解しましょう

- あらわれている心の状態や体の症状はうつ病によるものです。
- うつ病は治る病気です。



## 2. 弱気、マイナス思考は病気のせい

- うつ病の症状として、弱気、マイナス思考、自責感があらわれることがあります。
- これは病気のせいで、決して「弱い」「怠け者」ということではありません。



# うつ病の特徴

## ●正常なゆううつや落ち込みとは違います

気分転換しても気分が晴れず、その状態が長く続きます。

---

## ●ありふれた病気です

女性の5人に1人、男性の10人に1人が生涯に一度、うつ病になります。

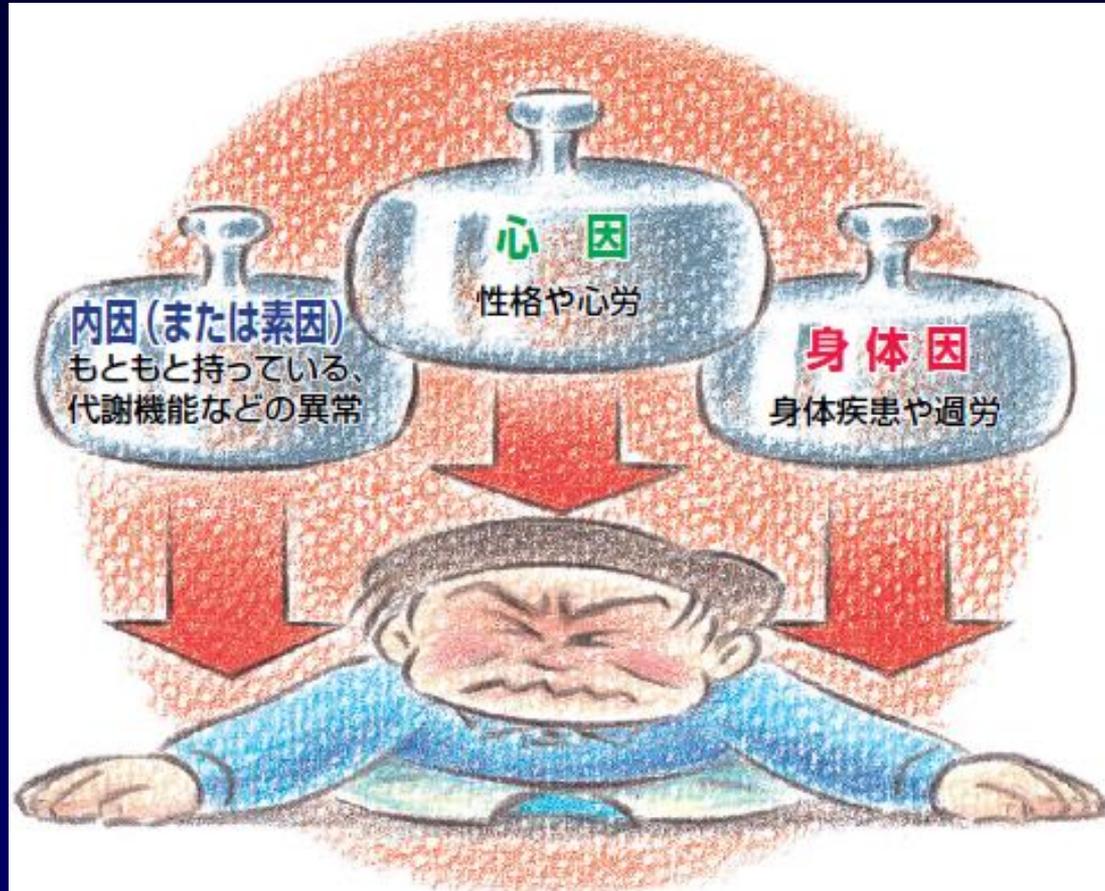
---

## ●なりやすい性格やきっかけがあります

律儀で、責任感が強く、他人との関係を重んじる一方、やや柔軟性に欠ける性格の人が、状況の変化をきっかけにうつ病になることが多いです。

1. うつ病とはどんな病気？
2. うつ病の原因と種類
3. いくつかある治療法
4. ご家族の理解について

# いろいろなうつ病の原因



病気

環境やストレスの影響

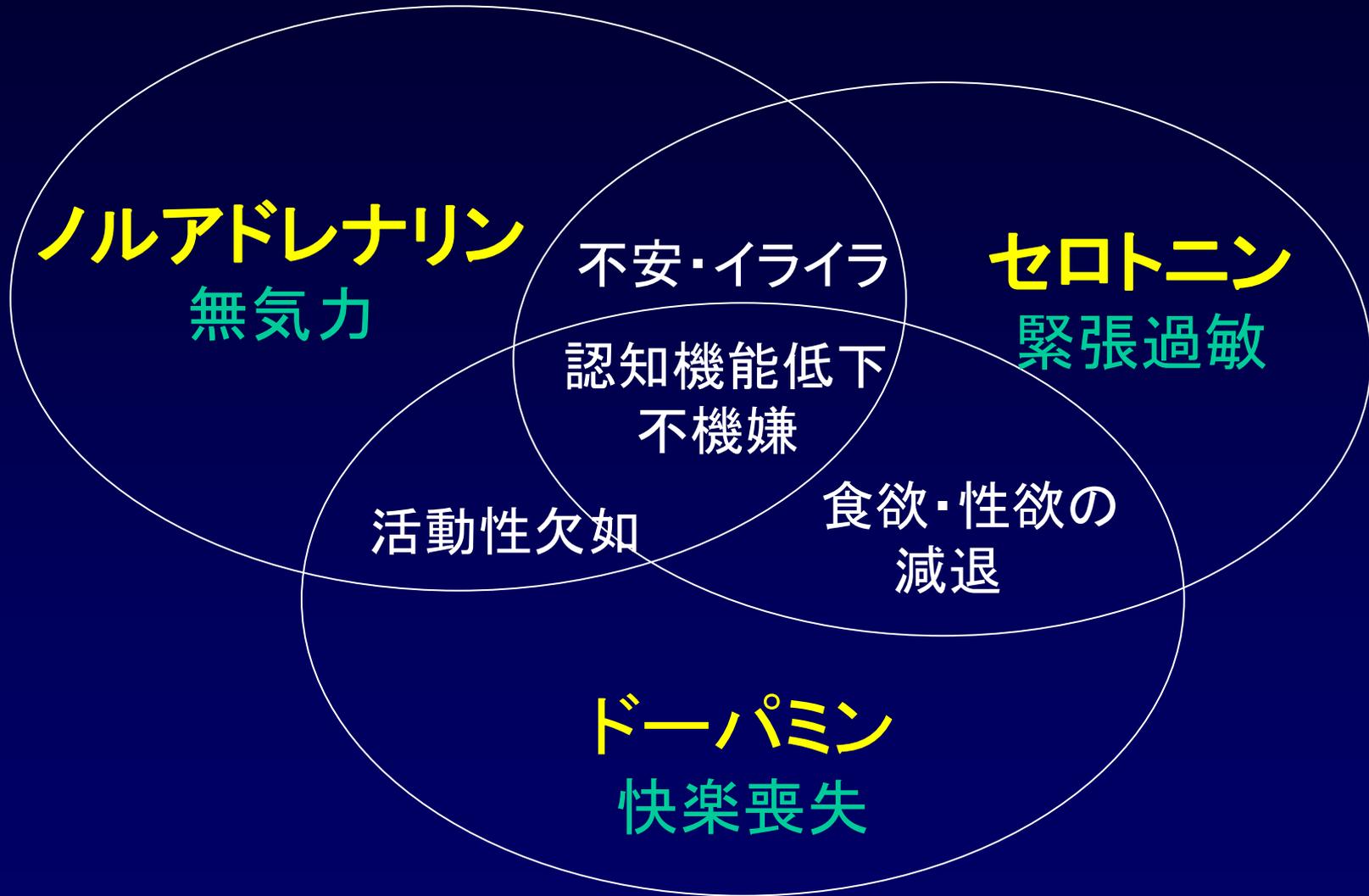
# 生物学的原因

脳内神経伝達物質のバランスの乱れが、うつ病の原因の1つです。

- ストレスなどによって、セロトニンやノルアドレナリンなどの脳内の神経伝達物質の働きが悪くなり、それによってうつ病が起こるといわれています。



# 「脳」の病気である証拠



# 性格や心労

- 子供時代の未解決な葛藤
- 状況に適応していない、かたよった思考と習慣
  - 悲観主義、ネガティブ思考
- 失恋などの人間関係の悩み
- 過剰な労働負荷による心身の疲れ

# 「からだ」との関係

「からだ」の不調が「こころ」に影響

- 「病院で体の病気の治療を始めてから、なぜか気の落ち込みが続くようになった」経験はありませんか？

## うつ病を伴いやすいからだの病気

脳血管障害（脳梗塞など）・糖尿病・  
高血圧・胃潰瘍・喘息・アトピー性  
皮膚炎

# うつ病の種類

うつ病  
(定型)

- 常にゆううつ  
気分が晴れない

適応障害

- 精神ストレスが原因  
(心因性うつ病)
- 環境が変わると治る

非定型うつ病

- うれしい時には  
気分が晴れる

# 各種類のうつ病の特徴

## うつ病

- 常に憂うつ
- 食欲不振・早朝覚醒
- 朝に気分落ち込み強い
- 
- 自責の念が強い

## 非定型うつ病

- うれしいことで気分よくなる
- 過食・過眠
- 夕方に気分悪化、疲労強い
- 若い女性に多い
- 他人の批判に敏感  
対人トラブル多い

## 新型うつ病

- 仕事でうつになるが、休養中は海外旅行に行くほど元気になる
- 若者に多い

1. うつ病とはどんな病気？
2. うつ病の原因と種類
3. いくつかある治療法
4. ご家族の理解について

# うつ病の治療法

1. 休養

2. 服薬

3. 認知行動療法とカウンセリング

4. 環境調整(家族、友人、職場の理解)

# 休養

こころの休養がとれる環境づくりをしましょう

## 軽症うつ

- 必ずしも仕事を休まなくてよい。
- 仕事のペースを落として、定時に帰宅して休養する。
- 睡眠を十分とることが大切。

## 重症うつ

- 数か月間、仕事を休む。
- 会社勤めなら医師に診断書を書いてもらう。
- 主婦なら家族に助けってもらう。

### 3. 治療中は、好きなことを自然体で

- 十分な休養と睡眠をとってください。
- 罪責感を持たないように。疲れたら休みましょう。
- 生活リズムは乱さないように、自然体で過ごしてください。



# よく使う服薬

1. **抗うつ薬** 抑うつ気分と不安を改善
2. **抗不安薬** イライラをおさえる
3. **睡眠薬** 不眠を改善
4. **その他** 他薬の効果を強める薬

## 抗うつ薬の飲み方

- 少量から飲み始めて、効果がでるまで少しずつ増量します。増量したころ(飲み始めてから2~4週間)に効いてきます。
- すぐ効かないからといって、薬をやめないでください。

# よくある薬の副作用

副作用あれば、すぐ医師に相談しましょう。

①胃のむかつき

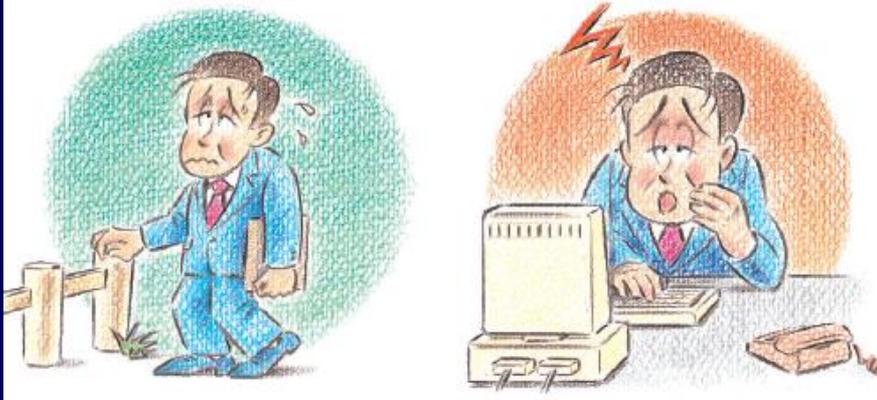
③便秘

④口が渴く

だるさ

②眠気

抗不安薬: 眠気、ふらつき、めまい、全身倦怠感、薬物に対する依存性など。



抗うつ薬: 悪心、眠気、口渇、便秘、排尿障害、眠気、めまいなど。



⑤尿が出にくい

⑥性機能の低下

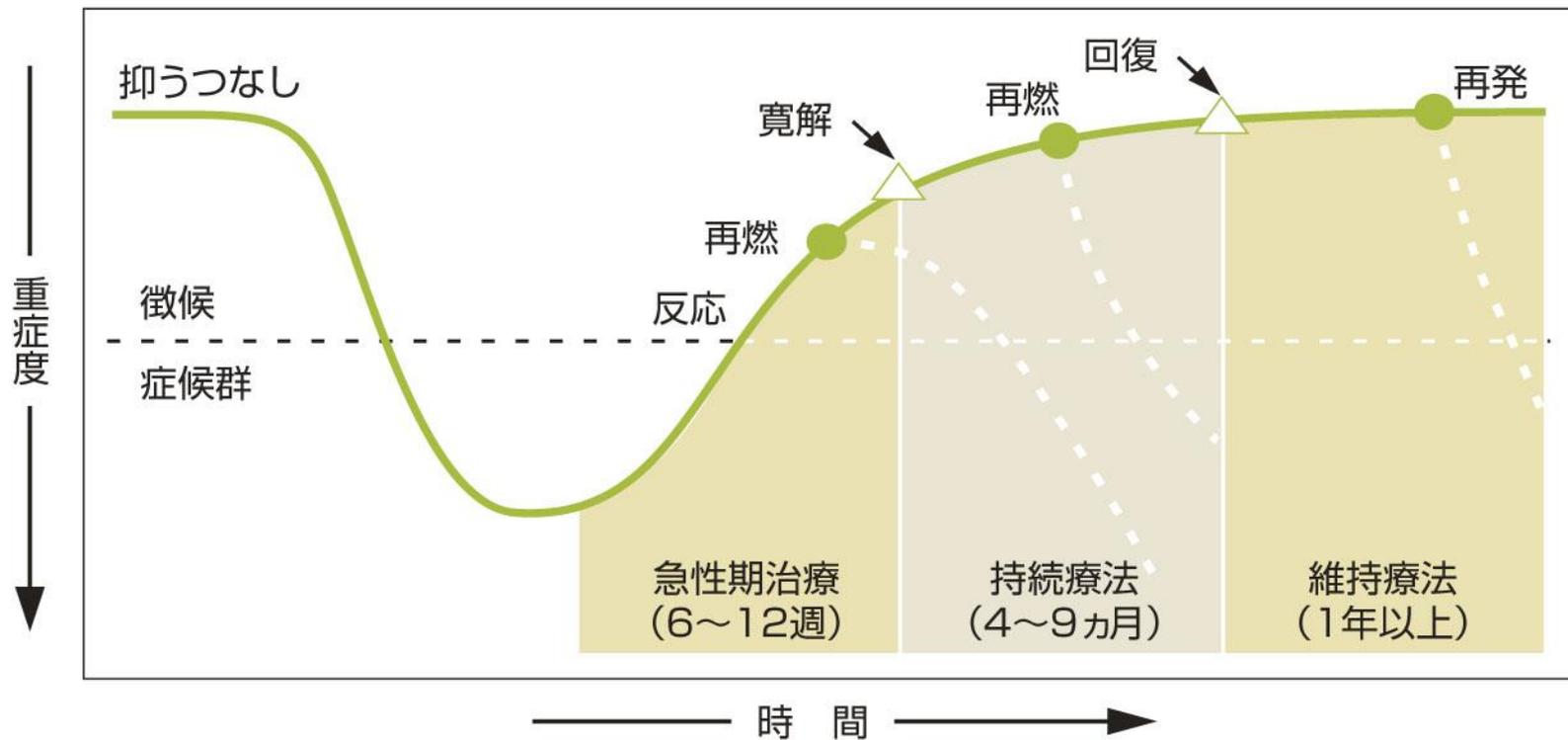
⑦急な高熱・発疹

めまい

# 再燃・再発を防ぐための長期的な治療計画

うつ病の治療は、急性期、持続期、維持期の3つに分かれています。

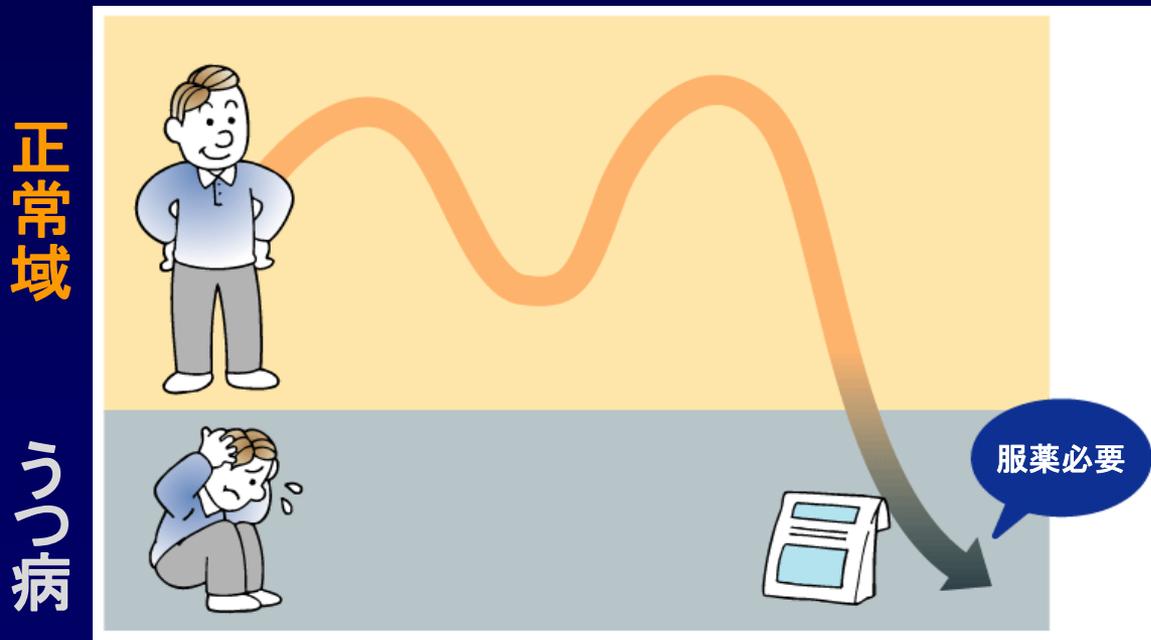
## ■うつ病治療の各期（急性・持続・維持）における転帰



※出典/WPA/PTD Educational Program on Depressive Disorders, 1991

## 4. 服薬を続けることが重要

- 症状がなくなっても、しばらく薬を飲み続けることが必要です。
- 服用期間は一番軽い6カ月から数年になります。



# 認知行動療法とカウンセリング

脳の中にある病気を治すしくみを引き出しましょう。

## 認知行動療法

- うつ克服のセミナー形式
- 患者さん数名のグループを心理士1人が担当
- 全12回で費用35000円

## カウンセリング

- マンツーマンの相談形式
- 患者さん1人と心理士1人
- 1回が費用8000円



# 認知行動療法

- 健康な状態のときは、物事を柔軟にとらえ、状況に応じた行動が起せます。
- うつ状態になると**悲観的、否定的な考え方が支配的**となり、柔軟性がなくなります。悪い方ばかりに考え、わずかな解決法や見方にとらわれるようになります。つまり歪んだ物事のとらえ方(『**認知の歪み**』)が多く見られます。



# 認知の歪みとは

『**認知の歪み**』のパターンは次のようなものがあります。

- 1) 極端な一般化 証拠が少ないにも関わらず、独断的に判断する状態(思い込み)
- 2) 二分割的思考 曖昧な状態に耐えられず、白か黒かという極端な考え方でないと気がすまない状態
- 3) 選択的抽出 自分の限られた判断だけで、結論を急ぐ状態
- 4) 拡大視・縮小視 自分の関心の強いことだけに目がいき、反対に自分の考え方や予測にあわないことに対してはことさら小さくみる。
- 5) 極端な一般化 ごくわずかな事実をとりあげて、結論を決め付けてしまう。
- 6) 自己関連付け 自分の責任を過度に感じて、「自分のせい」と考え込む。
- 7) 情緒的理由付け (取り越し苦労) 自分の感情で誤った判断をしてしまう。

1. うつ病とはどんな病気？
2. うつ病の原因と種類
3. いくつかある治療法
4. ご家族の理解について

## 5. 励まさないで、完全休養の手助けを

- 患者さんが「もうダメだ」と弱音を言う場合は、それほど気分が辛いことを理解してあげてください。
- 励まさないで、ゆっくり休養できるように見守ってあげてください。



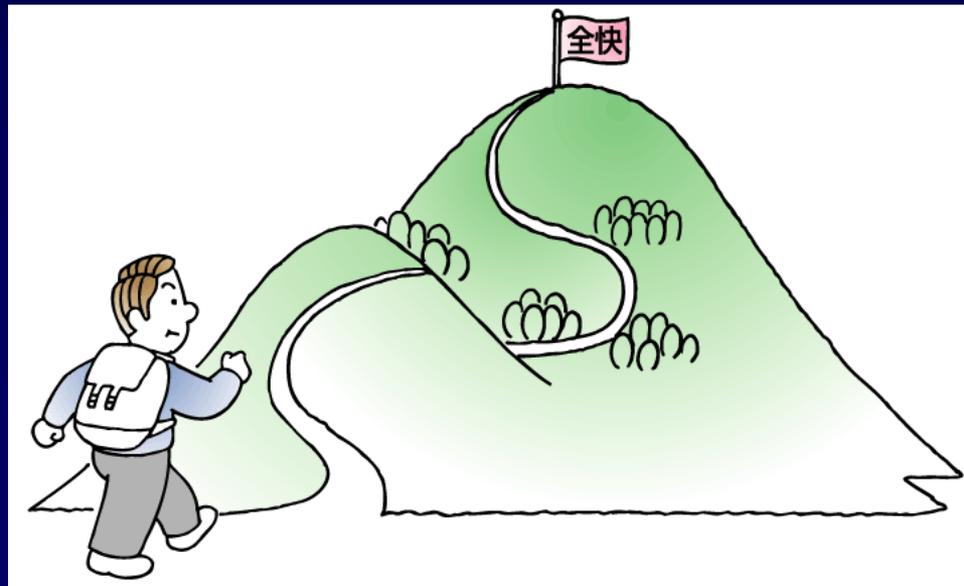
## 6. 重大な決断は棚上げを

- うつ病では、マイナス思考や悲観が強くなり、正しい判断ができなくなることがあります。
- 人生にかかわる重大な決断は、病気が治ってからにしましょう。



## 7. 回復は一進一退。治療は根気よく

- うつ病は、よくなったり悪くなったりの波があります。
- 一時的に悪くなっても必ず回復します。悩むことなく根気よく治療しましょう。



## 8. 社会復帰はゆっくり計画的に

### ●社会復帰をはじめる目安

復帰への意欲が出てきたら、少しずつはじめましょう。

---

### ●社会復帰のはじめかた

定期的に出社時間に図書館や喫茶店でかけてみましょう。

主婦の方は負担の軽い家事からはじめ、生活リズムを整えましょう。

---

### ●あせらず、ゆっくり復帰する

具体的な復帰計画をたてましょう。

仕事に復帰したら、半年くらいかけて元の仕事量に戻しましょう。

## 9. ストレスをためないためのヒント

何事もほどほどできりあげる

義務や責任にこだわらない

負担なことはまわりと分担する

困っても1人で悩まず人に相談する

小さな達成でもそれを評価する

**ご清聴ありがとうございました**