

# うつ病と家族



ハートクリニック横浜  
柏 淳

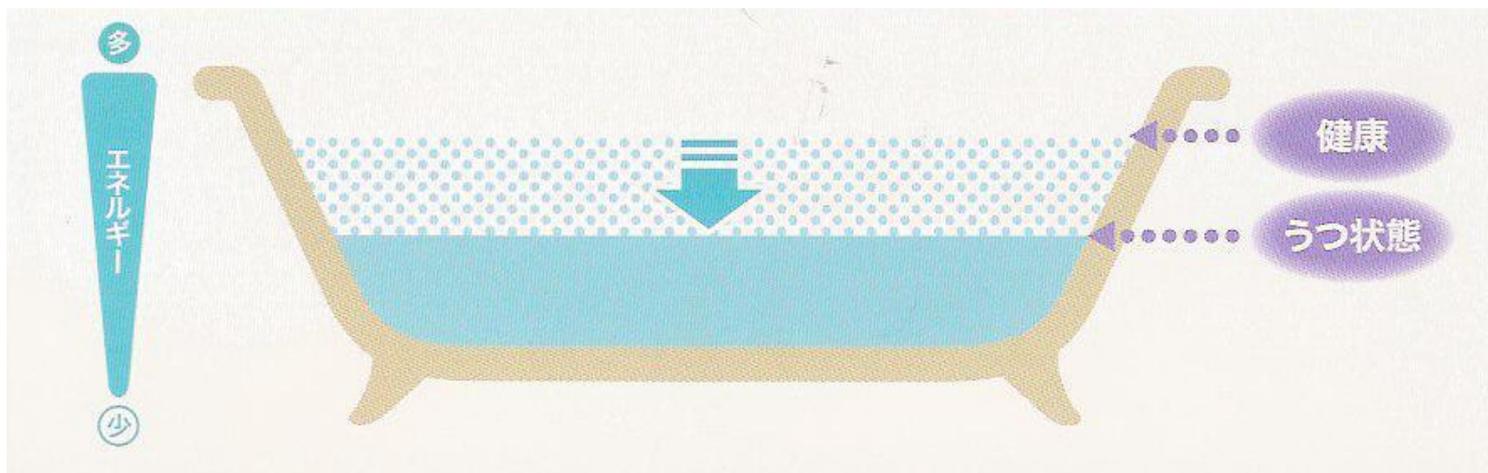


知識は身を助く。

病気について、うつ病について  
正しい知識を持つことは  
家族としての対応の第一歩。

# うつ病とはどのような病気か？

## エネルギーの低下する病気



# うつ病とはどのような病気か？

## エネルギーの低下する病気





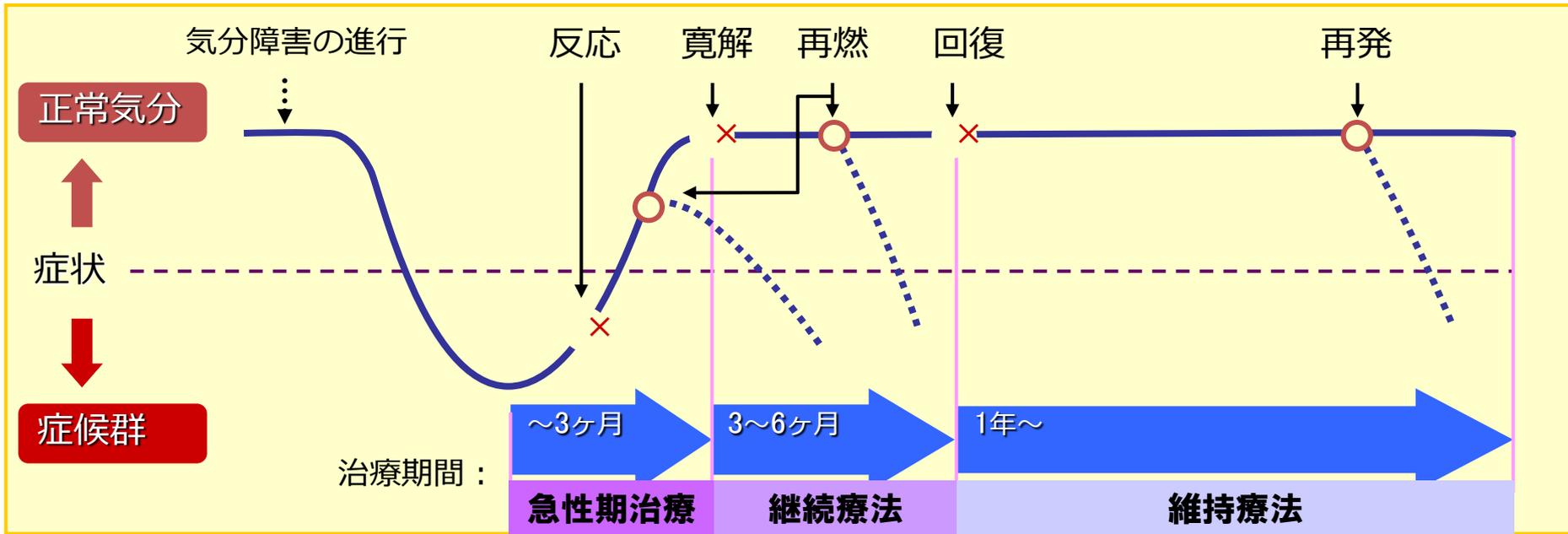
うつ病 = 「心の風邪」というよりは「心の骨折」

うつ病の治療 = まずは休むことが基本。

(エネルギーが回復するまで辛抱強く待つこと)

休養を開始して、治療反応性現れるまで1週間～1ヶ月  
寛解に至るまで3ヶ月、回復には1～2年は必要。

# うつ病の治療経過



反応：治療により改善の兆しが見られること  
寛解：（負担の少ない生活場面であれば）症状がほぼ消失していること  
回復：本来の生活レベルでも症状がほぼ消失していること

リワーク：寛解～回復をつなぐ役目をはたす

# うつ病治療の二本の柱

休養

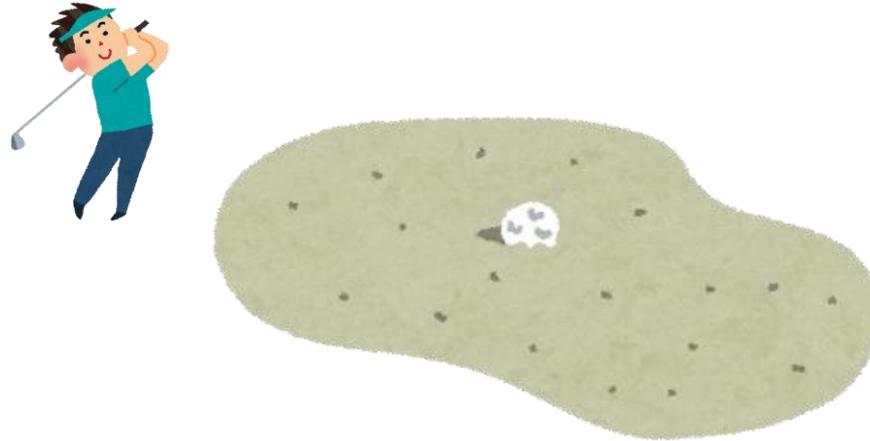


薬物療法

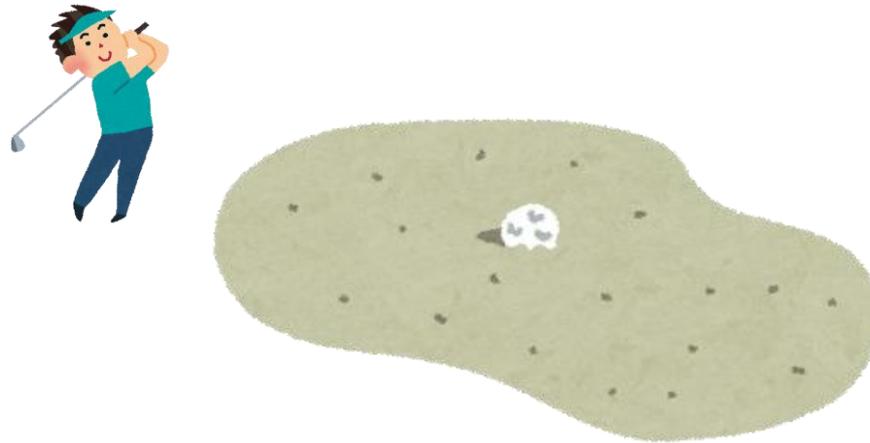


# 病気とは？

「心身に不調があり、かつ容易に  
自力で元に戻れない状態のこと」



バンカーから抜けるためには道具  
(サンドウェッジ = くすり) が必要



# うつ病治療の二本の柱

休養



薬物療法

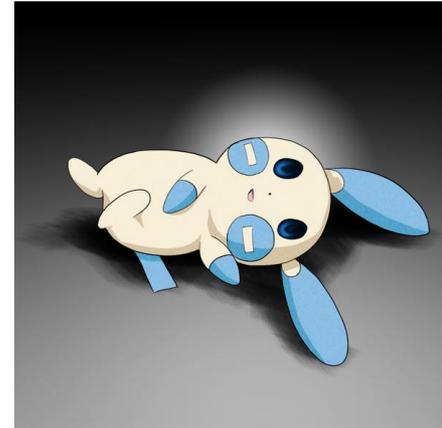




ゆううつ  
悲観的  
人に会いたくない



不安  
イライラ  
落ち着かない



意欲がない  
おっくう  
興味・関心が持てない



うつはからだの症状も  
ひきおこします

だるさ 倦怠感  
不眠 食欲低下  
頭痛 肩こり  
痛み しびれ  
下痢 便秘  
性欲減退  
… あらゆる症状



# うつ病と「休み方」

治療前半（急性期）

とにかく休むこと。

治療後半（回復期）

徐々にもとの生活に戻していく。



「うつ」とは何か？

「うつ」と「うつ病」の違いは？

「うつ」 = 状態像  
「うつ病」 = 病名

「うつ病」 = 病名  
「うつ」 = 状態像

「うつ」とは何か？

ここでちょっとブレイク 

皆さん、「うつ」って字を  
漢字で書けますか？

「うつ」とは何か？

木缶木  
鬱

漢和辞典・総画索引の最後の方  
= 画数が大変多い漢字

(29画！)



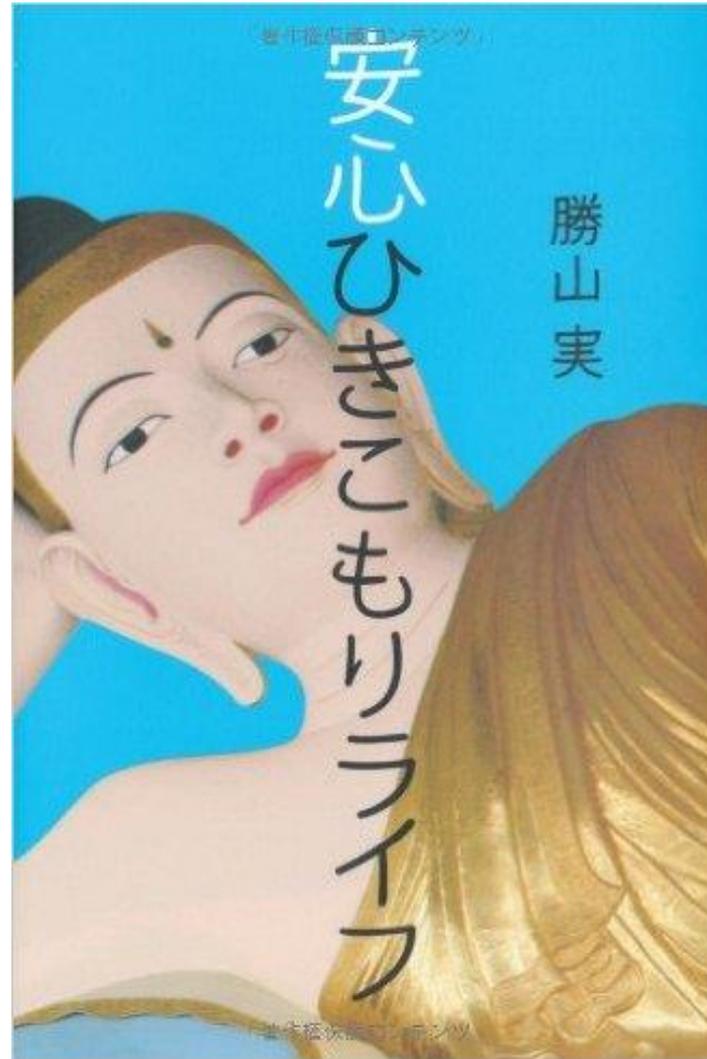


はなぜ存在するのか？

エネルギーの低下 = エネルギーの節約（省エネ）  
（生体の合目的な反応ととらえられる）

- cf. ・冬眠  
・ひきこもり

ひきこもりは究極の省エネか？

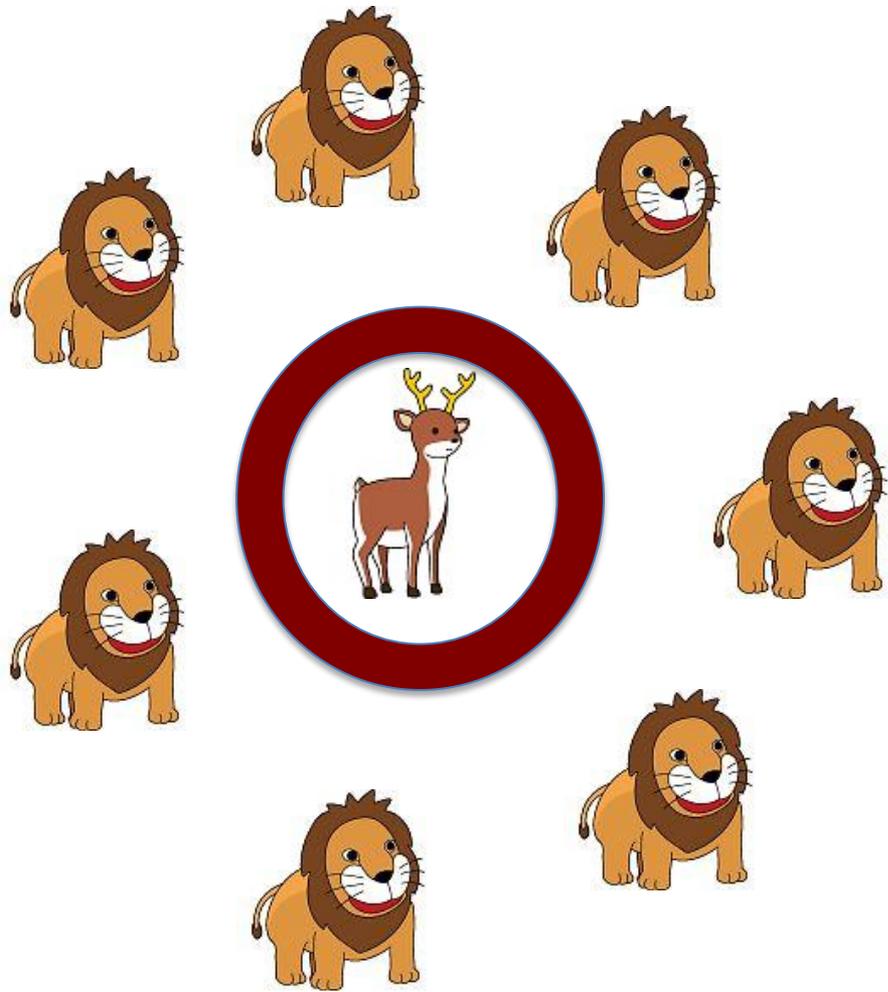


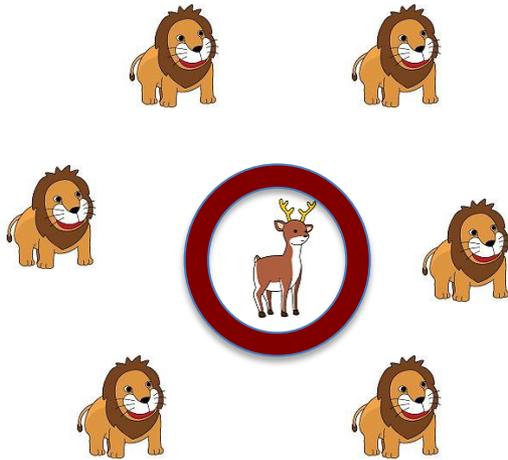
「不安」や「うつ」などの精神症状には  
存在意義がある!!



## 「不安」とは？

- 「危機回避」
- 生命の危機を感知した際に働くメカニズム
- その場から脱出するための心身の準備態勢
- 交感神経系亢進、副交感神経系抑制
- 急性の危機に対応するメカニズム





「うつ」とは？

- 「エネルギーの節約」
- 生命の危機が持続した場合に働くメカニズム
- 無駄なエネルギーの浪費を防ぐ
- 興味・喜びの喪失→節約のためには合理的
- 逃げ延びるチャンスを伺っている！
- 慢性の危機に対応するメカニズム

もしも、本来うつとなるべき時に

- ・ 明るい気分でいる、喜びに満ちている
- ・ 意欲があり、何事にも興味をもつ



活動的になる = エネルギーを使い続ける



ますますエネルギーが下がり、うつが強まる

よって、うつとなるべき時には

- ・ 抑うつ気分にある
- ・ 何事にも興味を持たず、喜びもない



活動的でなくなる = エネルギーを節約する



エネルギーがたまり、うつが改善する

以上、うつ病の効用について述べました。

ただし・・・過ぎたるは及ばざるが如し。

「うつ病」は病気であり、これは放置してはいけません。病気には治療が必要です。



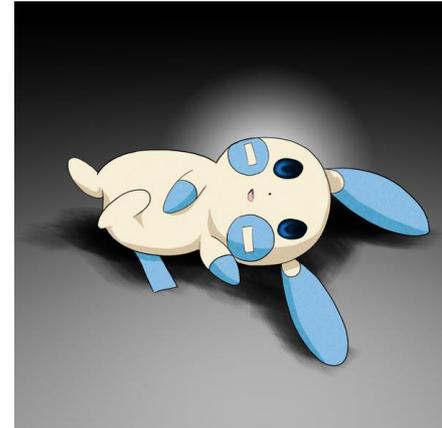
# うつ病の診断



ゆううつ  
悲観的  
人に会いたくない



不安  
イライラ  
落ち着かない



意欲がない  
おっくう  
興味・関心が持てない

# うつ病の診断 (DSM-5)

- (1) 抑うつ気分
  - (2) 興味または喜びの喪失
  - (3) 食欲の減退または増加
  - (4) 睡眠障害（不眠または睡眠過多）
  - (5) 精神運動機能の障害（強い焦燥感あるいは逆に精神運動機能の停止）
  - (6) 疲れやすさ・気力の減退
  - (7) 強い罪責感
  - (8) 思考力や集中力の低下
  - (9) 自殺への思い
- } どちらかの症状があることが必須

(1) または (2) のどちらかの症状を含み、合計5つ以上の症状がほとんど毎日1日中、しかも2週間以上持続していて、そのために精神的ないし社会的な障害が生じている場合  
=うつ病と診断される

# うつ病は「治る」病気である

- うつ病は「治る」病気である
- しかし、「再発する」可能性がある
- うつ病は「高血圧」や「糖尿病」と同じような（慢性）疾患と捉えて治療に望むことが大切

## 一旦発症したら、ある程度長期間、継続的な治療が必要

うつ病の寛解するまでにおよそ3ヶ月、回復するまでにおよそ1-2年はかかることを理解する

（うつ病は緩徐に回復するほうが予後が良いとされている）

# うつ病治療の原則： 休養が第一

うつ病は「怠け」ではなく「脳の病気」

休養や休職を積極的に行い、心身の負担を減らすことが大切

うつ病の治療はあまりはりきり過ぎず、肩の力を抜いて、  
がんばらないようにすること。



# 「病者の役割」

病気（うつ病）になった者は、病気であるがために免除される義務、新たに果たすべき義務がある。

## ■ 免除される義務

仕事・学校など、本来の社会的義務

## ■ 果たすべき義務

病気を治すこと。そのために治療に従うこと。  
（きちんと休養する、薬をのむなど）

# うつ病治療の原則：重大な決断は先延ばしにする

原則として重大な決断は先延ばしにすること  
うつ病の要因と思われる事項を取り除けば、  
うつ病が治ると考えて実行する場合がある

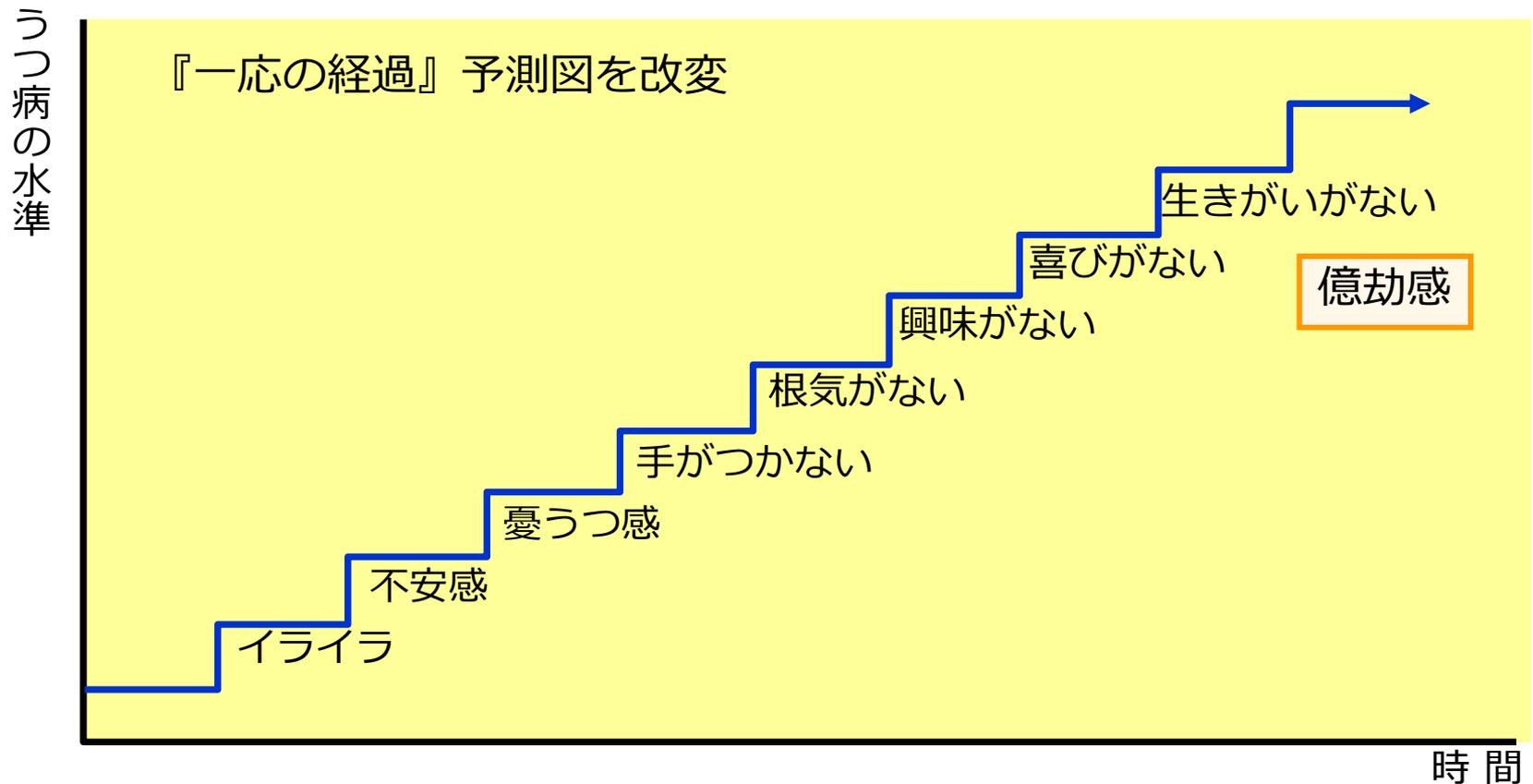
例：うつ病治療のために … 仕事の負荷が強いために仕事を辞めてしまう

↓  
経済的な不安がでてくる

↓  
うつ状態が悪化し、悪循環に陥る

# うつ病治療の原則：回復経過を知る

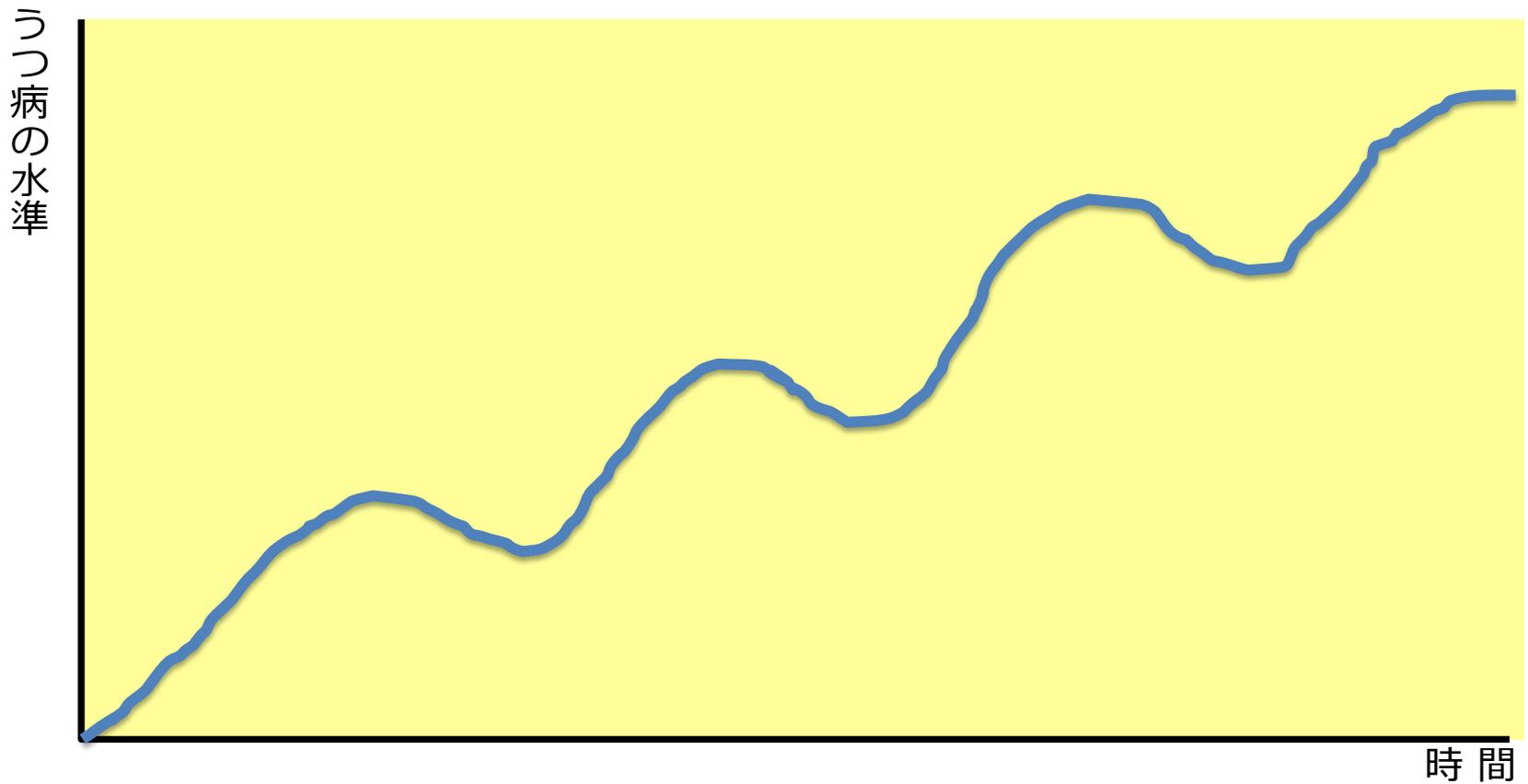
焦燥感や不安が強い時期を経て、抑うつを中心とした状態、さらに抑制や億劫感が強い時期からおよそ3カ月間程で寛解に向かう



# うつ病治療の原則：回復経過を知る

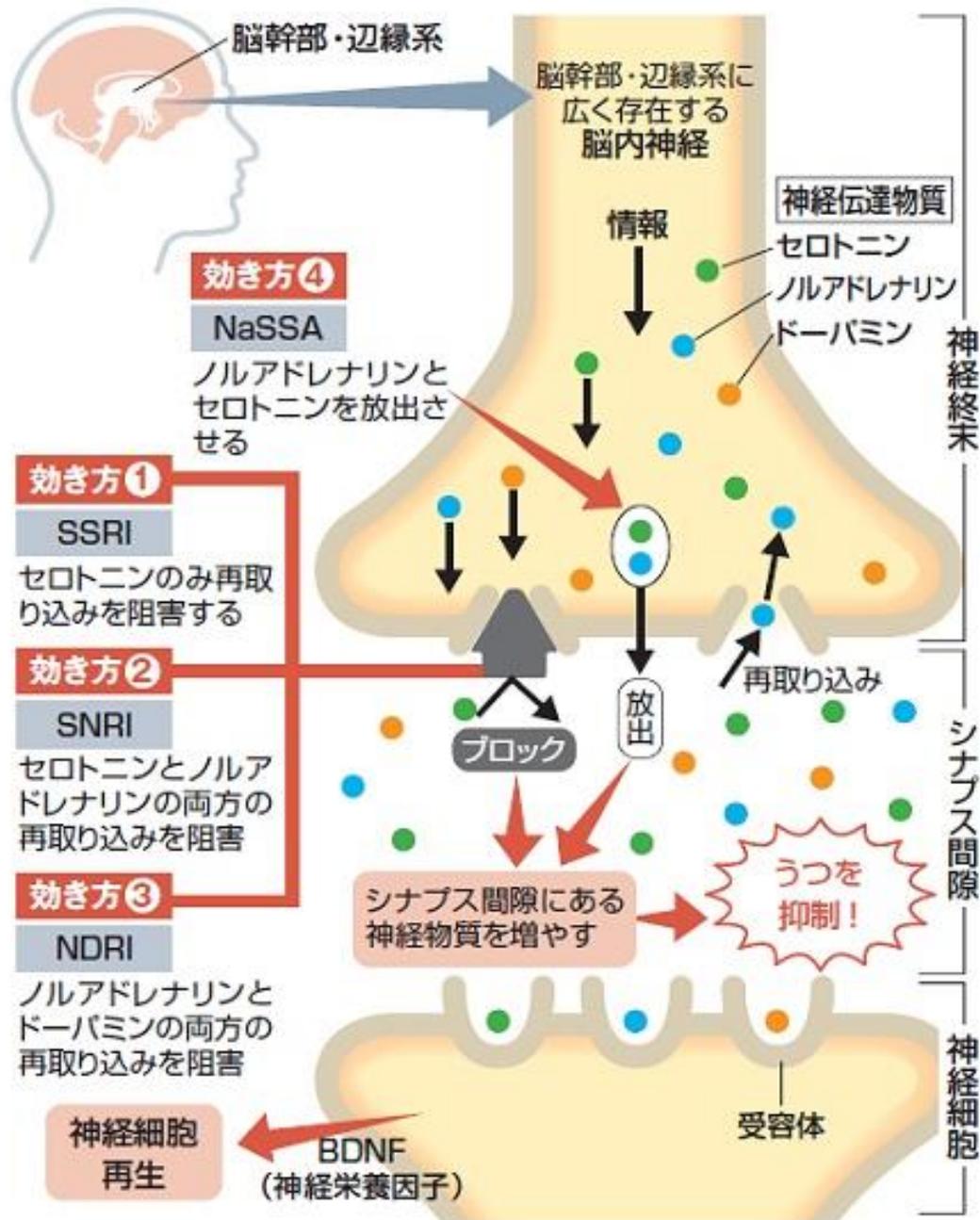
直線的には回復しない。

良くなったり悪くなったり、**三寒四温**的に回復に向かう。



# うつ病の治療 (抗うつ薬について)

# 神経伝達物質をシナプス間隙で増やすのがカギ



# 主な抗うつ薬

## SSRI SNRI

- フルボキサミン (デプロメール、ルボックス)
- パロキセチン (パキシル)
- セルトラリン (ジェイゾロフト) エスシタロプラム(レクサプロ)
- ミルナシプラン (トレドミン) デュロキセチン (サインバルタ)
- ベンラファキシン (イフェクサー)

## 四環系抗うつ薬

- マプロチリン (ルジオミール)
- ミアンセリン (テトラミド)
- セチプチリン (テシプール)

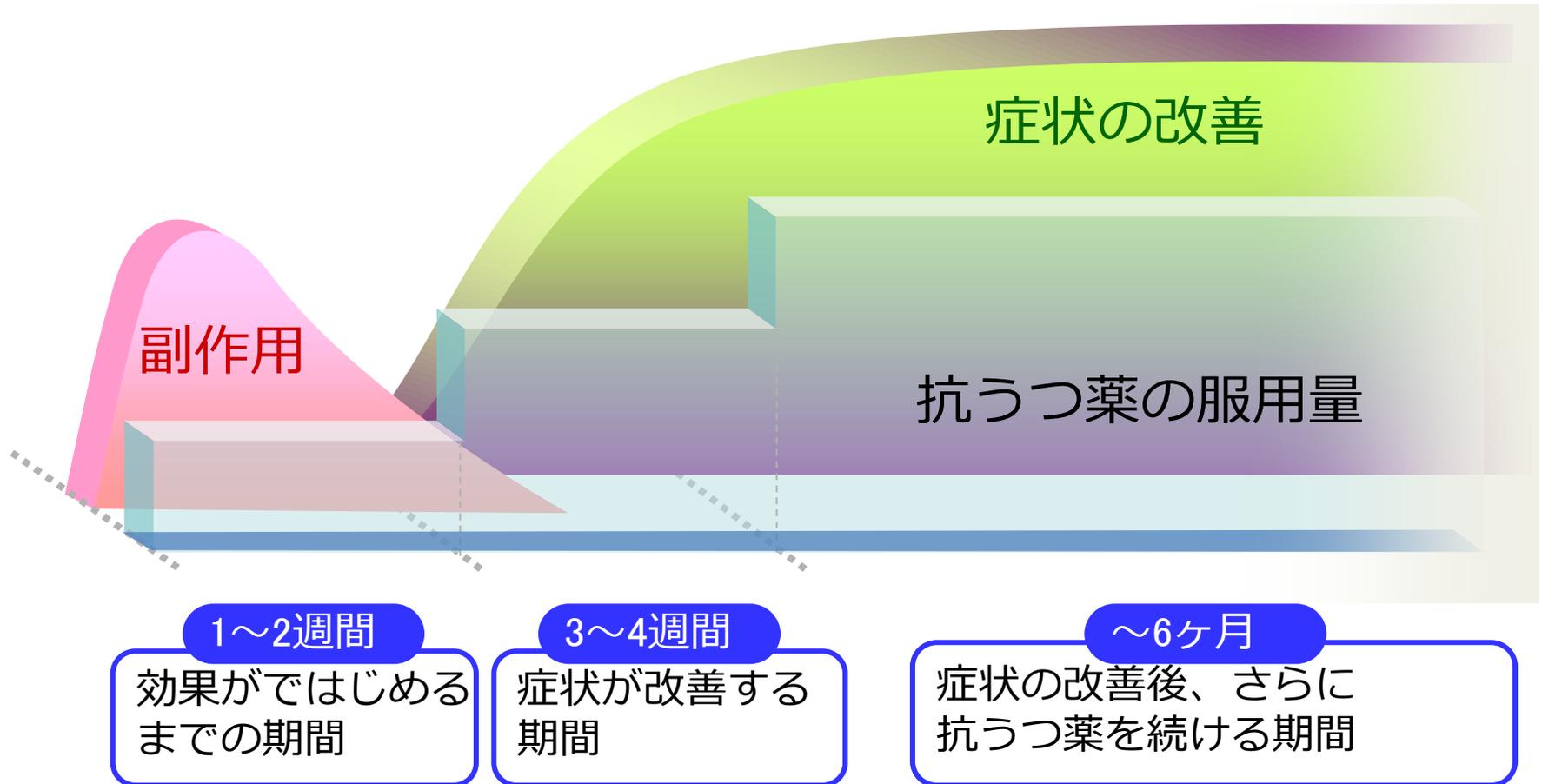
## 三環系抗うつ薬

- アモキサピン (アモキサン)
- イミプラミン (トフラニール)
- アミトリプチリン (トリプタノール)
- クロミプラミン (アナフラニール)
- トリミプラミン (スルモンチール)
- ノルトリプチリン (ノリトレン)
- ロフェプラミン (アンプリット)
- ドスレピン (プロチアデン)

## その他

- トラゾドン (レスリン、デジレル)
- スルピリド (ドグマチール、ミラドール)
- ミルタザピン (レメロン、リフレックス)

# 抗うつ薬の処方例



# うつ病の治療 (認知療法について)

うつ状態になると悲観的、否定的な考え方が支配的になります

『認知』 = ものの考え方や受け取り方

健康時

それぞれの経験や知識などを総動員して、主観的な判断で物事を見る様々な状況に応じて瞬時に判断して適応的に行動する

うつ状態

悲観的、否定的な考え方が支配的、考え方に柔軟性がなくなる。  
悪いほうばかりに考える。  
わずかな解決法や見方にとらわれる

### 『認知療法』

人間の気分が認知（ものごとの考え方・受け取り方）によって影響を受けるという理解に基づいて、①認知のあり方を修正し②物事に対処することによって③気分の状態を改善させる、ことを目的とした短期の構造化された精神療法（心理療法）

会合であった人が挨拶もしない、視線を合わせようともしない

「誰も私のことなんか気にかけてくれない」



「何か怒らせるようなことをしただろうか」



「挨拶位してくれてもよいのに、ひどい人だ」



## 認知の歪みをどのように修正するか

### 認知療法の実際

現実に目を向け、具体的に問題を  
考えていく態度を身につけるよう指導します

『患者の否定的な考え方』について自問自答するように指導

「そう考える根拠はどこにあるのか」・・・根拠をさがす  
「だから、どうなるんだ」・・・結果について考える  
「別の考え方はないだろうか」・・・代替りの考えを探す

自分の心の中をよぎる考え方に注意を払う

自動思考の流れに、認知の歪みを修正するヒントがある

→ 気持ちが動揺している時、同時に何かを感じ、考えること

うつ病の人の不適応的な思考の流れに対し、  
反論するように指導しながら、否定的な考えを修正していく

# 本日のまとめ

- うつ病 = エネルギーが低下する病気  
回復のためには十分な休養が不可欠。
- 速やかな回復のためには、薬物療法が大切。
- ご家族、周囲の方々は、うつ病が「病気」  
であることを正しく知り、ご本人に  
「病者の役割」を与えてあげて下さい。



ご清聴ありがとうございました。

Atsushi Kashiwa M.D., Ph.D.

Blog : <http://www.heart-clinic.net/square/site-yokohama/>