

## 『うつ病』について

庄原市医師会 常任理事 三好 和輝

日本ではストレスの多い現代社会を反映して、近年うつ病の患者が増加傾向にあります。調査によりばらつきがありますが、うつ病の患者数は日本全体で50万人とも80万人ともいわれています。有病率(全体における、ある一時点で疾病を有する人の割合)などから考えると非常に患者数が多く、高い可能性で皆さんの身近にもうつ病で苦しんでいる人がいます。

うつ病にかかると漠然と気分が落ち込み、好きなことでもやる気が起きないなどの状態が長い期間続きます。また、食欲低下、体重減少、不眠、月経不順、頭痛など、体の症状として現れる場合もあります。

うつ病になるきっかけは、近親者との死別、健康問題、失業、事故、金銭的な困窮などが代表的ですが、世の中では慶事であると思われている仕事での昇進、出産、結婚、子どもの独立などでも発症することがあり、注

意が必要です。

上で述べたように症状は心と体の両方で現れるため多様で、初期は自分では気付かない人も多くいます。そのため徐々に症状が強まり、生活や仕事に必要な人付き合いができなくなる、家事や育児がこなせなくなるなど、生活に支障が出てしまいます。

治療については、①十分な休息②適切な受診③環境調整④が三つの柱になります。症状やうつ病のタイプによりますが、現在では副作用の少ない内服薬が登場しており、適切な外来診療を行えば入院せずとも回復する人が増えてきている印象があります。ただし、治療にはある程度の期間が必要となり、数週間単位で回復する人はまれです。治療開始から終了までは年単位となるのがほとんどです。家族や周りの人の理解や協力も得て、粘り強く継続して治療することが必要です。

現代におけるうつ病患者の数を考えると、誰でもうつ病になってしまう可能性ががあります。自分だけでなく、周囲の人でも、上で述べたような慢性的な気分の落ち込みや仕事・家事の能率の低下、また体重減少や不眠などの体の症状が2週間以上の長期間にわたって続いていることに気付いた場合は、専門医への受診を考えても良いかもしれません。



今月の「健康標語」入選作品  
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「ウォーキング しているはずが 立ち話し」伊藤 良子

