

# うつ病Q & A

みなさんが持っているうつ病の知識はどういうものでしょうか？  
今回は誰でも抱きがちな疑問や不安をまとめてみました。



**うつ病とはどんな病気ですか？  
どういう症状があるのでしょうか？**

うつ病は物事に興味や喜びを感じない、ゆううつで集中力や気力がでない、不眠や食欲低下、疲労感などを主な症状とする病気です。ときには、悲観的になり死にたくなることもあります。うつ病は小児から老年期まで、どの年代でも起こる病気であり、6人に1人は発病するという調査もあります。

はじめのうちは体の調子が悪いのでは？と感じて、内科などの医療機関を転々とし、検査しても異常がみられないので、周囲から「怠けてるんじゃないの？」と誤解されたりすることも多いです。しかし、正しい診断と適切な治療がおこなわれれば、症状は回復します



**うつ病の治療にはどのようなものがあるのでしょうか？**

うつ病の症状が続く場合、精神科や心療内科を受診しましょう。気軽に相談に応じてくれるはずです。

うつ病にはいろいろな症状があり、軽いものから重いものまでさまざまです。それを引き起こす原因も複雑に絡み合っています。うつ病の治療は、こういった心理的原因、環境的原因、性格的素因、身体的状態、年齢などを考慮して対応します。薬物療法を主体に、精神療法、認知行動療法などをバランスよく組み合わせさせておこないます。基本的に外来での治療が主体です。焦らず、ゆっくりと、休養を取りながら治療を続けましょう。



**治療に使われる薬にはどういうものがあるのでしょうか？  
副作用はあるのでしょうか？**

うつ病の薬物療法では、抗うつ薬と呼ばれる薬を処方します。この薬はうつ病のメカニズムの1つである脳の神経伝達物質のアンバランスを補正する作用を持っています。効果が出るまで通常2週間程度かかりますので、一定期間は服用を続けることが大切です。

眠気、立ちくらみやふらつき、口が渇く、吐気、便秘などの副作用が出る場合もあります。最近は副作用の少ない薬も開発されています。副作用や薬の効き方には個人差もありますので、焦らずに、医師とじっくり相談しましょう。



**うつ病の人にどう接すればいいのでしょうか？周囲にできることはなんですか？**

まず第一にうつ病が本人の気の持ち方や性格などの問題ではなく、いくつかの原因が重なったために生じる『病気』であり、誰にでも起こりうるという認識を持つなど、周囲の人の理解が不可欠です。さらに、決して不用意に励ましたり怠慢だと責めたりせずに、ご本人のペースに合わせながら専門医に相談することを促していくことが大切です。

治療中も、焦らず、ゆっくり、休養しながら、回復の程度に応じた生活をしていけるよう援助するなど、暖かく見守りましょう。



**うつ病になりやすい人はいるのでしょうか？**

生まれめで、完全主義で、責任感が強い人は、何かものを頼まれてもノーと言えなかったり、一人でずっとがんばり続けてしまうことが多いのではないのでしょうか。重い責任と負担を背負い込み続けることがうつ病を発症するきっかけとなる場合もあります。しかし、うつ病の原因は1つではありませんし、ストレスや体の病気、過労などが複数絡み合っている場合や、はっきりした原因がない場合もあります。

最近の研究では、脳の中のセロトニンという神経伝達物質が一時的に機能障害を起こしているということがわかってきました。性格や気の持ち方でうつ病になるわけではありません。

うつ病ってどんな病気？  
どんな症状があるの？

どうい  
治療を  
するんだ  
ろ？...

うつ病の薬ってどうい  
うの？  
副作用が心配だな...

うつ病の人に  
どう接したらいいんだろ

うつ病ってどうい  
う人が  
かかっちゃうんだろ？



## 精神保健福祉センターの相談・診療

うつ病など、精神的に調子を崩すことはおかしなことではありません。からだの健康と同様にこころの健康にも心配りが大切です。精神保健福祉センターでは、精神科医、精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師、作業療法士などのスタッフが相談をお受けしています。必要に応じて診察をし、薬物療法、心理治療、カウンセリングなどもおこなっています。

相談や診察のご予約は **こころの電話** でお受けしています。また、**こころの電話** は電話のみでの相談も可能です。専門の相談員が相談をお受けしています。こころの病気に限らず、広くこころの悩みについて気軽にご相談ください。相談は匿名でも可能です。

**こころの電話：017-787-3957 / 3958**