

うつ病について

日本工学院専門学校
日本工学院八王子専門学校 学生相談室

うつ病とは

うつ病とは、気分の落ち込みや喜び・興味の減退などの症状が長い間持続し、日常生活にも支障をきたすようになった状態を指します。気分の落ち込みを感じることは誰にでもあることですが、うつ病では時間を経ても気分が晴れることがなく、強い抑うつ感が続きます。

専門的には、脳の神経伝達物質とレセプター（受容体）の部分に疲労による変化が起こるのだろうと推定されています。

日本においては100万人を超えると報告されています。また、生涯の有病率は3～7%ほどであり、誰でもかかる可能性のある病気です。

原因

発症原因は一つではなく、それぞれの人の持つ性格的な背景や環境要因（経済的・社会的・個人的・周囲）によるストレスなどが複雑に関与していると考えられています。同じようなストレスにさらされても、うつ病になる人とならない人がいますし、たとえ生まれつきストレスに強い人であっても、離婚・倒産・解雇などの大きな問題に直面すればうつ病を発症する場合があります。

寒いところにいれば風邪をひくように、**ストレスを受けながら頑張りすぎるとうつになります**。うつも風邪も、休息が必要であり、**こじらせないことが第一**です。頑張りすぎた後に「ちょっと休息をください」と心と体が要求していると捉えてください。

病院を受診する目安となる兆候 ①

自分で気づく変化

- ・よく眠れず、目が覚めても頭がはっきりしない
- ・疲れやすく食欲がなく、体の調子がなんとなく悪い
- ・気力がなく、何をするにもおっくうに感じる
- ・何をしても楽しくなく生きていく自信がない
- ・いつもできていることができず、ふがいない
- ・考えがまとまらず、堂々巡りして判断がつきにくい

病院を受診する目安となる兆候 ②

周囲が気づく変化

- ・ 遅刻や早退が多くなる
- ・ しばしば休んだり、突然休む
- ・ 友人などと話し合うのを嫌がり、付き合いを避ける
- ・ 表情が乏しい。口数が減り、行動に生気がなくなる
- ・ 自信がなくなったり、取り越し苦労をしたり、自分の能力の低下を訴える

症 状

自分で気づく

- ・ 抑うつ気分になる
- ・ 集中力が続かない
- ・ 今まで好きであったものに対して楽しさを感じれない
- ・ 不安を感じてイライラする

他人が気づく

- ・ 見た目に元気がなく表情が暗い
- ・ 涙もろい
- ・ 反応が遅い

身体症状

- ・ 体がだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 頭痛
- ・ 口が渇く
- ・ 肩こり
- ・ 食欲・性欲がない

重要視されているのは、「抑うつ気分」「興味・楽しみの喪失」の2点です。

このような状態が続いた時は**早めに受診**しましょう。

治 療

- ★ 病気のパターンや、その人の状況にあわせて治療を行うことが重要です。
- ★ 抗うつ薬や抗精神病薬などの薬物が使用されることも多いです。

注意！！ 薬だけで治そうとしてはいけません。

大切なのは、服薬とともに休息を取る事です。

- ★ 頑張りすぎると心のエネルギーを使い果たしてしまいます。

気持ちがたるんでいるからうつになったのではなく、うつになったから
元気が出ないのです。

必要なのは休息です。休養をとって回復を待ちましょう。