

セコム健康くらぶKENKO® 会員様向けセミナーのご報告

テーマ

こころの健康とストレスについて

～うつ・不眠症・更年期障害など～

2011年12月3日、前回同様に専門医の先生をお招きし、恒例となっているKENKO会員様向けセミナーを開催いたしました。

今回のセミナーでは、最近関心が高まっている「こころの健康」に注目し、「うつ」「更年期障害」といった「心身の不調」について、『どのような病気・症状なのか』、『その原因や要因は何なのか』、『実際の治療方法』、『自分自身や身近な方が病気ではないかと感じたらどうしたらよいか』など大切なポイントについて詳しくご講義いただきました。

講師としてお招きしたのは、青山渋谷メディカルクリニックの松波 聖治（まつなみ せいじ）先生です。松波先生は、心身症や精神疾患の診療、メンタルヘルスの領域にかかわる臨床で、多くの実績をお持ちの専門医でいらっしゃいます。

講義は、「うつ」についての詳しい説明にはじまり、不眠症や更年期、月経前症候群といった病気について、また、中年以降や若い夫婦や家族関係などといった、社会変化のなかでおこるこころの葛藤やストレスについてまでも幅広く取り上げていただき、最後には、そんな社会の中で私たちがどのようにこころと向き合っていけばよいのかを真剣にお話してくださいました。

デリケートなテーマでしたが、先生のお優しい笑顔と語り口でじっくりとご説明いただき、あまり知る機会のない内容を学ぶことのできた、大変貴重なセミナーとなりました。

今回のセミナー報告では、先生の講義の中から「うつ」について取り上げ、ご報告いたします。



セミナー講義内容より

いまよくみられる「こころの病気」とは

現在勤務しているクリニックで多くみられる病気ですが、まず、うつ病、うつ状態などといった「うつ」の患者さんです。そして、電車のなかで不安になってドキドキする、各駅停車の電車は大丈夫でも急行には乗れない、飛行機に乗れない、渋滞で非常に不安になる、などの「パニック障害」。つぎに、最近新しい病名がついた「社会不安障害（上がり症）」です。これは、人前とか会議とかで話すときにすごくあがってしまう、声がふるえたり体がふるえたりします。このほか、眠れないという方、緊張するとお腹をこわしてしまう「過敏性腸症候群」、何かしようとするとうき気がする「心因性嘔吐」、子供にも大人にもみられる「内科を調べても特に異常がないのに調子が悪い」という方、「月経前緊張症」などです。

これらの中で一番多い「うつ病」や「うつ状態」は、最近新聞などでよく見かける本のタイトルにあるような「新型うつ病」といった今までとタイプが違うものが混ざっていたりするのですが、今日は、それを全部ひくくめて全般的な「うつ」のお話をしたいと思います。

「うつ」の症状とはどんなものか (心と体の症状)

以下に挙げるような症状が、殆ど毎日、一日中続くような状況が「うつ」です。気が重い、いろんなことに興味がなくなる、楽しいと感じられなくなってしまう、痩せてくる、食欲の低下、などです。逆にたくさん食べてしまう方もいらっしゃいます。そして多くの場合は「不眠」ですが、逆に眠りすぎる方もいます。それから、朝早く目が覚める、自分の頭がまわっていないような感じがする、やる気がない、疲れやすい、自分に価値がないような感じがする、などです。そういうふうにして調子が悪くなって仕事を休んでしまうと、何だかとても悪いことをしたような気がしてきて自分を責めたり、集中力や思考力が低下してきて今まで出来ていた仕事の能率が落ちたり、判断力がなくなってきたりします。このほか、消えてしまったほうが楽じゃないかとか、死にたいとかいう気持ちに至る、悲しい、元気がない、好きなこともやりたくなくなってしまう、それまで

平気だったことがすごく気になってくる、マイナス思考になってくる、もう治らないのではないかといった考え方に陥る、などがあります。

また、午前中は調子が悪く午後の方が調子が出てくる「日内変動」(人によっては夕方のほうが悪い場合もある)や、不安、頼まれたのに忘れてしまう、というような症状も出てきます。

食欲がない、疲れやすい、身体がだるい、胃の調子が悪い、便秘ぎみになったり、お腹をこわす方もいらっしゃいます。このほか、性欲が湧かない、動悸、めまい(ふわふわ揺れるようなもの)、口や喉が渇く、頭が重い、頭痛・腰痛などの痛みを強く感じるようになる、などがあります。

また、精神症状が目立たずに体の症状が非常に多いタイプのうつ病を「仮面うつ病」というふうに言ったりします。これは、身体症状ばかり訴えられて内科に行っても検査ではなんでもなく、よく話を聞いてみると「夏頃まではできていたあんなことが最近ぜんぜんできていない」「そういえば楽しかったことがぜんぜん楽しいと思わない」というような精神症状がだんだんわかってくる、といったものです。

(周りからみてわかる症状)

なんとなく表情が暗くなった、泣きやすくなった、話しかけても反応が遅い、そわそわ歩きまわったりする、遅刻が増える、酒量が増える、などがあります。お酒については、最近では、不眠になったり、お酒そのものに憂うつ感を助長する作用があるのではないかとされており、お酒を減らす方向で考えたほうがいいのかも多くあります。

このほか、高齢者の場合、うつ病にかかると認知症のように見えることがあります。診察してみると、認知症が進んでいるということではなく、うつ病のせいで気力や集中力がなくなったりするためにその様に見えるもので、うつ病の治療をすれば認知症のような症状は改善してきます。

「うつ」になるきっかけ

きっかけなく起こるといのが、いわゆる内因性のうつ病ですが、最近のようにストレスの多い社会では、心理的な要因がかなり左右している部分があるかと思います。過度の疲労やストレス、これらが長期間にじわじわとくる場合もありますし、短い期間に強い圧力がかった場合にも起こり得ます。また、脳血管障害、糖尿病、パーキンソン症候群、甲状腺機能低下症、膠原病の一部などといった体の病気によってうつ症状が引き起こされることもあります。このほか、飲んでいる薬でうつが誘引される場合や、体質的な因子、性格(まじめ、几帳面、完全主義、責任感が強い、人のことを気遣うなど)などが挙げられます。

また、「うつ」は悪いことばかりがきっかけにはなりません。たとえば「荷おろしうつ病」(ストレスや緊張が軽くなってホッとした時)、「引越うつ病」(自分の家を持ち転居した時)、「昇進うつ病」(昇進は嬉しいがかかってくる負担に対応しきれない)、「退行期うつ病」(退職や引退などの時)などがあります。

「うつ」の治療

初期には、薬を飲んでいただくことと、心理的な休養が大切です。うつ病の薬は効いてくるまでにちょっと時間がかかり、また、長く飲むことによって効いてきます。ただ、多くの方は不眠症を抱えているため、睡眠薬には即効性があり、服薬して眠れることでずいぶん症状が改善します。

ある程度症状が改善してきたら、積極的な精神療法が必要なこともあります。社会復帰に関して言えば、最初は午前中だけで仕事を始め、毎日来るようにし、時間を延ばし、と段階的に復職していき、定時出勤、仕事を増やしていき残業もする、といったように、ゆっくり戻していく場合の方が再発が少なくなります。

また、症状が良くなっても服薬は続ける方がよいです。プツリやめてしまうとそれまで薬で抑えられていたものが悪くなったり、多くの場合は会社に戻るなどストレスがかかる場所にまた戻っていくことになるからです。服薬期間は、早い先生では最低3~6カ月、長い先生では1回なったら3年などという場合もあります。平均的には落ち着いてから半年から1年くらいということが多いと思います。

うつ病の人への対応

(接し方)

- ・お休みを十分とれるように配慮する。疲れていたら寝ていて構わないと伝える。
- ・本人の話に耳を傾けて「辛い気持ち」「今までがんばってきたこと」を労う。無理に助言する必要はない。
- ・必ず治ること、2~3か月たてばかなり楽になること、を伝える。
- ・叱咤激励しない。
- ・気晴らしには誘わない。
- ・自殺を考えても、行動には移さないように伝える。(担当医に伝える)

- ・落ち込みはじめと回復期は、自殺企図に特に注意する。

自殺については、落ち込みはじめのときは「ダメな自分」が大きくなっていくので危険です。ちょっと元気になり始めると、今までは自殺を考える元気もなかったのにその様なことを考えたりします。体が動くようになってくる時期も危険で、注意が必要です。

- ・できるだけ家族などまわりの人が、辛さを理解し、受容的な対応を心がける。

(言わない方がいいこと)

- ・叱責や非難はしない。

「頑張れ」「そんなことでどうする」「バカなことは考えるんじゃない」「誰だって悩みは抱えているんだから」

- ・気分の問題にしない。「気の持ちようだ」「そんなことは気にするな」

- ・努力の問題にしない。「もっとしっかりしないと」

- ・行動を促さない。「早く しましよようよ」「気晴らしに してみたら」

善意のつもりで言っても、本人はそれができないことに一層情けなく思ったり、自分を責めたりします。

うつ病の現状と回復

うつ病は意外と頻度が高く、ある本によると人口の 10~20% ぐらいあるともいわれています。国際保健機構 (WHO) によれば、5 人に 1 人は一生のうち一度はうつ病にかかるといわれ、あらゆる年齢で見られますが、中高年に多いといわれています。

また、1 回なると最低半分位の人はもう 1 回なるといわれています。国際統計だと 4 回位起こるといわれており、本当に珍しくない病気です。心の風邪などという言い方をされた時期がありましたが、これは、「ほうっておけば治る」と思った方がだいぶいた様ですが、本当はそういう意味ではなく、誰でもなるんだという意味だったのです。

家族の対応について 9 カ月間でとったデータによれば、配偶者が病気に対してわりと批判的だった場合は 9 カ月以内に再発される方が 6 割位いる一方、受容的に話を聞いてあげるといようなご家庭では、誰も再発しなかったということです。

うつ病は、治療が始まって薬をもらって少しずつ改善して行きます。波をえがきながら、全体としてはゆっくりゆっくり改善の方向に向かって回復しますので、「昨日できていたのに今日できない」ということであまり一喜一憂せず、全体の流れをみて「1 カ月前に比べるとこんなよくなりましたね」というようなとらえ方をしたほうがよいと思います。あせらずに最後まで治療を続け、服薬も続ける。少しずつ生活のリズムをとって、元の生活に戻していく。基本的には 3~6 カ月ぐらいでほしい回復期 (維持期) に入るといったところです。

~ 松波 聖治 (まつなみ せいじ) 先生 プロフィール (2011 年 11 月現在) ~

<現職>

青山渋谷メディカルクリニック 診療部長 (心療内科・神経科・精神科)

<略歴>

1958 年、岐阜県出身。

1983 年、東北大学医学部卒業。2 年間の内科研修ののち、東京大学心療内科に入局。

その後、都立駒込病院心身医学科、井之頭病院 (精神科) などを経て、2001 年から横浜労災病院心療内科に勤務。

その後、同科副部長、同院精神科部長 (兼務)。2005 年より関東中央病院精神科部長。

2010 年 4 月、現職に着任、現在に至る。

これまで、心身症や精神疾患の診療に、また、メンタルヘルスの領域にかかわり、臨床活動を続けてきた。

<所属学会>

日本精神神経学会

日本心身医学学会 (代議員)

日本精神分析学会

日本思春期青年期精神医学会

日本精神分析的精神医学会

<資格>

精神保健指定医

日本心身医学会専門医

日本精神神経学会認定医 / 指導医

日本精神分析学会認定精神療法医・スーパーバイザー