

# 健康通信

## メンタル不調 ～「うつ状態」とは～



精神科部長医師

佐部利 了

近年「うつ」という言葉は、会社の同僚や知人などが受診されるなど、皆さんにとっても身近で、耳にする機会が多いと思いますが、実際はどのようなものなのか、その治療についてもよく分からないのではないのでしょうか。

**（単極性）うつ病**  
性格的要素と関係すると思われる、責任感を多大にもち、自分を責める考え方で頭の中がいつぱいになってしまいます。休養と抗うつ薬が有効です。

**（双極性感情障害）躁うつ病**  
気分変動の振幅が大きく、活動的で明るい（明るすぎる）躁状態とうつ状態を示します。薬物療法では、リチウムやバルプロ酸などを主に用います。

**持続性抑うつ障害（気分変調症）**  
少なくとも2年以上、抑うつ感と

疲労感が続き、食欲低下や増加、不眠または過眠を伴います。薬物療法に認知行動療法を併せることが有効といわれます。

### 統合失調症の慢性期「うつ」

基礎疾患が統合失調症のため、若い頃に妄想幻覚症状が明確にあった方で、治療後に意欲低下や元気のなさが目立つことがあります。

### 発達障害圏の「二次的うつ」

自閉症スペクトラム、ADHD（注意欠如多動障害）などに伴う、学校や会社などへの不適応反応として表面化した抑うつ症状で、近年注目されています。

### その他

認知症・不安障害・身体疾患に伴う「うつ状態」・アルコール依存など依存症に伴う「うつ状態」など

躁うつ病では、患者さんは「うつ状態」の時、通常は「躁状態」の過去を自ら語らないため、単極性うつ病と誤診することがあり、注意を必要とします。

場合によっては、その方の精神内面に対し、考え方の変化を待つべく、支え続けるなどの心理療法は有効です。

問合先 市民病院（☎76・4131）

近年、精神科に対する敷居は本当に低くなったと感じます。また残念ながら治癒しにくく長期化する患者さんを認めることも事実です。どの疾患についても、看護師・心理士・その他医療関係者と連携し、十分に病歴を本人や家族・学校・職場から聴取し、また治療反応を見ながら、診断しています。

