

うつ病ってどんな病気？

うつ病は皆さんが思っているよりも、身近な病気です。



ブルーな気分＝うつ病？

嫌なことがあって、気分が落ち込んで、体調もすっきりしない。そんな体験ありませんか。誰でもブルーな気分になることがあります。では、それとうつ病は、どのように違うのでしょうか。うつ病になると、気分だけでなく、考えや行動がセットになってうまく働かなくなり、身体の症状も出て、それが数週間以上、続きます。例えば、ちょっと落ち込んでいても嬉しいことがあったり、おいしいものを食べたりしたら気分が明るくなりませんか？ところが、典型的なうつ病では良いことがあっても気分が晴れず、何をやっても楽しくない状態が長期間続くのです。ここが、ブルーな気分との大きな違いです。

うつ病の主な症状

気分	落ち込み、もの悲しい、不安
行動 (意欲)	興味が持てない やる気が出ない 根気がない 生きているのがつらい
思考	考えがまとまらない 理解力が低下、決断できない 自分は駄目な人間だと思う
体調	不眠、食欲が出ない だるい、頭が重い、性欲減退

- これらの症状が2週間以上持続
- 症状に日内変動があることが多い(朝は非常に辛く、午後、夜になると症状が軽くなる)



脳のなかでおきていること

うつ病のメカニズムは、実はまだはっきりとはわかっておらず、活発に研究が進められています。しかし、ストレスなどが誘因となって、前頭葉、海馬や扁桃体などの脳の構造や機能が障害されることによって、憂うつ感や不安感などの症状が出てくるようになるという説が有力になっています。脳プロでも、発症のメカニズムを研究し、新しい診断や治療法を開発することを目指しています。

- * 前頭葉: 作動記憶や判断力に重要な働きをします。
- 海馬: 記憶やストレス反応を司ります。
- 扁桃体: 不安や恐怖などの情動に関与します。



うつ病の治療

- 休養 疲れたところとからだを休めます。
- 薬物療法 抗うつ薬を使って、障害された脳の機能を修復します。6~7割の患者さんで、症状が改善します。
- 通電療法 重症の場合、麻酔下で脳に電気を流すことで、障害された脳の機能を修復します。
- 精神療法 ストレスがかからないようにするための助言をしたり、病気への理解を深めたりすることで不安を軽くします。また、認知行動療法によって、考え方を変える方法を練習し、悪いほうへ考えてしまう思考の悪循環を断ち切るように働きかけます。



うつ病 セルフチェック

こころとからだの不調が、1か月以上続いていませんか？

1. 憂うつな気分または沈んだ気持ちがする
 2. 何ごとにも興味がわかない、いつも楽しめていたことが楽しめない
- どちらかが当てはまったら ↓ をチェック。複数当てはまる方は要注意です。

3.
 - a. 食欲の増減または体重の増減があった。
 - b. 睡眠に問題がある(よく眠れない、寝すぎてしまうなど)。
 - c. 話し方や動作が鈍くなった。または、いらいらしたり落ち着きがない。
 - d. 疲れやすい。気力がないと感じる。
 - e. 自分は価値がないと思ったり、罪の意識を感じたりする。
 - f. 集中したり、決断したりすることが難しい。
 - g. 生きていたくないと思う。

脳プロでは

- 病気のメカニズム解明
 - 診断法・治療法の確立
- を目指し、研究を進めています。

病気のメカニズムの解明により

- 新薬の開発
 - それぞれの患者さんにあった治療法の選択
 - 早期診断
- が期待されます。