

「うつ」の風邪 うつ病の治療に迫る

医療法人 済世会

河野病院 理事長 河野 正美氏に聞く



河野 正美氏
プロフィール

【略歴】平成10年3月九州大学大学院
単位取得退学。同年4月より医
療法人 済世会 河野病院長。
17年7月より現職。
【資格】医学博士(九州大学)
精神保健指定医
日本精神神経学会指導医
日本老年精神医学会指導医

「うつ病」と呼ばれています。このように幅広い年代の方々がうつ症状を訴えておられます。

■自殺にも深く関わっているうつ病とはどういう病気ですか。最近うつ病患者が多いと聞きますがその背景には何かあるのでしょうか。

●うつ病は「こころの風邪」と言われるように誰もがかかりうる病気で、日本では生涯有病率が10数%と言われています。気分落ち込みや意欲の低下、不眠、食欲低下などの症状がみられます。原因は、脳の神経伝達物質の異常などが考えられています。脳が様々なストレスにより疲弊した状態の時に起きやすくなります。

わが国では平成10年以降自殺者が3万人を超えています。自殺者の高率に精神疾患があるとされています。最近うつ病患者が多くなると言われますが、9年秋以降一連の大型金融破綻事件がきっかけとなり、10年5月にかけて失業率が急増したと、社会情勢が不安定になり、多くの人がストレスを抱える時代になったことが因ではないでしょうか。またわが国の自殺者数がG7諸国中第1位となり、国は18年6月に「自殺対策基本法」を制定、19年6月には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されるなど、国を挙げてうつ病対策に力を入れるようになり、報道その他により、うつ病が身近な問題になったことも「うつ病が増えた」と感じられる要因として大きいでしょう。

また高齢化社会を迎えて、定年退職や身近な人の死別など喪失体験をきっかけとした高齢者のうちも多いです。30歳代くらいまでの比較的若年層を中心として、は、仕事中心だけではなく、調子が出ないと、うつ症状を積極的に訴えて受診される方も多く、これは「現代型うつ病」などと呼ばれています。このように幅広い年代の方々がうつ症状を訴えておられます。

■自殺にも深く関わっているうつ病とはどういう病気ですか。最近うつ病患者が多いと聞きますがその背景には何かあるのでしょうか。

●うつ病は「こころの風邪」と言われるように誰もがかかりうる病気で、日本では生涯有病率が10数%と言われています。気分落ち込みや意欲の低下、不眠、食欲低下などの症状がみられます。原因は、脳の神経伝達物質の異常などが考えられています。脳が様々なストレスにより疲弊した状態の時に起きやすくなります。

わが国では平成10年以降自殺者が3万人を超えています。自殺者の高率に精神疾患があるとされています。最近うつ病患者が多くなると言われますが、9年秋以降一連の大型金融破綻事件がきっかけとなり、10年5月にかけて失業率が急増したと、社会情勢が不安定になり、多くの人がストレスを抱える時代になったことが因ではないでしょうか。またわが国の自殺者数がG7諸国中第1位となり、国は18年6月に「自殺対策基本法」を制定、19年6月には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されるなど、国を挙げてうつ病対策に力を入れるようになり、報道その他により、うつ病が身近な問題になったことも「うつ病が増えた」と感じられる要因として大きいでしょう。

Medical Professional
医の達人
スーパーDr.ドクター

企画・制作 読売鹿児島広告社
読売鹿児島広告社
また、うつ病患者さんは思
考力や判断能力が低下して
いる状態にも関わらず、焦る
気持ちが強く、目先の重要
なことを早く解決してしま
いたいと思いがちです。特に
会社や学校などでの人間関
係や家庭不和をきっかけに
うつ状態になった方は、退職
退学や離婚などを安易に決
断することなく、少なくとも
も病気が治るまで先送りで
きるように周囲が配慮して
いただきたいと思えます。
ストレスを回避し、休養を
すると症状は軽快しますが、
ある程度心身が健康になっ
ても、再びこの環境に戻る
「復職など」には誰しも不
安になります。スムーズに復
帰できるように環境調整す
るなど、少しでも不安を軽
減しあげることが大切です。
休んだあとに、いきなり全
疾走しなくてはならないよ
うな状態に戻すことは避け
てあげたいものです。
うつ病を含めた精神障
害全般に、暗く、辛く、笑顔
を忘れてしまったような時
期があると思います。そんな
辛い時期を雨に例えて、病院
に雨宿りができるうちに、私
たちは「じじいプロジェクト」
を17年に立ち上げ、精神障
害者の方をサポートしてい
ました。その雨は通り雨かも
しれません。しかし、雨が上
がっていくときに、雨
が上がったんだなと実感し
て退院できるような病院づ
くりをしたいと思っています。
■今後の展望をお聞かせく
ださい。
●国が自殺対策に乗り出
したこともあり、「うつ病」
はよく耳にする言葉となり
ました。この意味は比較的、
うつ病に対する社会的な理
解が進み、受診しやすくな
ったのかと思います。しかし、
精神的症状よりも、漠然と
した倦怠感や頭痛、肩こり、
お腹の不調など身体的異常
を感じて内科や婦人科、脳
外科などの身体科を受診
する方が多く、精神科や心
療内科を初診される方は両
科合わせても、まだ1割程
度に過ぎません。風邪もこ
じらせてしまうと、なか
か治らず、重症化すれば肺
炎などになります。命を落と
す場合もあります。早期に専
門医を受診し、適切な治療
を受ければ、うつ病は決し
て治らない病気ではありません。少しでも気軽に受診
していただければ良いと思
っています。

■うつ病は決して「怠け病」
ではないことを理解し、ゆっ
くり休養できる環境を作っ
てあげることが第一です。ま
た元気が出ないのに無理矢
理に旅行やカラオケなど気
分転換に誘うことも止めて
いただきます。一般に「
励ますことは禁物」と言わ
れています。
また、うつ病患者さんは思
考力や判断能力が低下して
いる状態にも関わらず、焦る
気持ちが強く、目先の重要
なことを早く解決してしま
いたいと思いがちです。特に
会社や学校などでの人間関
係や家庭不和をきっかけに
うつ状態になった方は、退職
退学や離婚などを安易に決
断することなく、少なくとも
も病気が治るまで先送りで
きるように周囲が配慮して
いただきたいと思えます。
ストレスを回避し、休養を
すると症状は軽快しますが、
ある程度心身が健康になっ
ても、再びこの環境に戻る
「復職など」には誰しも不
安になります。スムーズに復
帰できるように環境調整す
るなど、少しでも不安を軽
減しあげることが大切です。
休んだあとに、いきなり全
疾走しなくてはならないよ
うな状態に戻すことは避け
てあげたいものです。
うつ病を含めた精神障
害全般に、暗く、辛く、笑顔
を忘れてしまったような時
期があると思います。そんな
辛い時期を雨に例えて、病院
に雨宿りができるうちに、私
たちは「じじいプロジェクト」
を17年に立ち上げ、精神障
害者の方をサポートしてい
ました。その雨は通り雨かも
しれません。しかし、雨が上
がっていくときに、雨
が上がったんだなと実感し
て退院できるような病院づ
くりをしたいと思っています。
■今後の展望をお聞かせく
ださい。
●国が自殺対策に乗り出
したこともあり、「うつ病」
はよく耳にする言葉となり
ました。この意味は比較的、
うつ病に対する社会的な理
解が進み、受診しやすくな
ったのかと思います。しかし、
精神的症状よりも、漠然と
した倦怠感や頭痛、肩こり、
お腹の不調など身体的異常
を感じて内科や婦人科、脳
外科などの身体科を受診
する方が多く、精神科や心
療内科を初診される方は両
科合わせても、まだ1割程
度に過ぎません。風邪もこ
じらせてしまうと、なか
か治らず、重症化すれば肺
炎などになります。命を落と
す場合もあります。早期に専
門医を受診し、適切な治療
を受ければ、うつ病は決し
て治らない病気ではありません。少しでも気軽に受診
していただければ良いと思
っています。