



CHIKUSKI** HOSPITAL

筑豊の医療最前線をレポートしてもらいます。

REPORT_02

「うつ病を招きやすくしている思考パターンを少しずつ変えていくことが重要」

豊永武一郎(心のクリニック・飯塚/心療内科・精神科) text_Toyonaga Buichiro(Izuka Kokorono Clinic)

＜うつ病について＞

現在うつ病の患者さんは急増しています。「うつ病の時代」といえるのではないのでしょうか? 「うつ病」は女性では4~10人に1人、男性では8~20人に1人が生涯に一度はかかるといわれ、誰でもなる可能性のある病気であると考えられています。特に近年は若者のうつ病が増加しています。しかし、うつ病はこれほど発症率が高く、誰でもなりうる病気なのに、本人にも周囲の人にも気づきにくい病気です。

＜うつ病になりやすい典型的な性格＞

うつ病になりやすい人の発病前の性格(表1)

●表1. うつ病と若者のうつ病の比較

	うつ病(メランコリー型)	若者のうつ病(ディスティミア型)
病前性格	真面目、几帳面、努力家、仕事熱心、完璧主義、配慮的	こだわり、負けず嫌い、自己中心的、依存的、過度の自負心、完璧癖
年齢	中高年に多い	若者に多い
特徴的徴状	抑うつ気分、あせり、疲労と罪悪感、自殺念慮	不快感、倦怠感、回避と他罰的感情、衝動的な自傷
気分反応性	いつでも調子が悪い	好きな活動の時は元気に、仕事や勉強になると不調

として、几帳面で真面目、完璧主義、律儀、責任感が強く、自己主張ができずに周囲に合わせようとして、頼まれごとなども断りにくい傾向にある人です。これらの性格だけが問題ではなく、最近ではいろいろなきっかけが引き金となり(表2)、脳の神経伝達物質(セロトニン、ドーパミンなど)に影響を与え、その結果、うつが起きると考えられています。

＜急増する若者のうつ病＞

日本の雇用情勢や経済状況を考えて、不況によりリストラや非正規雇用の増大で会社や組織のために生きるという意識を持つことが困難になっているように思えます。若者が過

勞や嫌なことがあって体調を崩した時に、ぎりぎりまでがんばることをしないで許される限り休みを取り、自分を責めることなく環境の側に責任を求める傾向があることは、わからないこともないと思います。(表1)それを単に、わがまま、自己中心的、他罰的などと、本人の性格の問題だけで説明することには無理があります。社会、文化の大きな変動により、社会全体の価値観や倫理感が変わり、人々の意識の変化が性格傾向にも影響し、うつ病の病状が変わりつつあると考えられます。

●表2. 「うつ病」のきっかけとなる出来事

仕事に関すること	昇進、降格、失業、仕事の失敗、定年
健康に関すること	月経、妊娠、出産、事故、からだの病気
家族に関すること	子どもの就職・結婚、家庭内の不和
お金に関すること	貧困、税金問題、相続問題
結婚に関すること	婚約・結婚、異性関係
状況の変化	旅行、引っ越し、転勤
喪失体験	近親者との死別・離別、病気

＜こんな症状がうつ病の危険性大!＞

うつ病では考え方が悲観的になり、普通なら気にならないことをひどく心配したり、「家事ができない」「料理の献立が決められない」など、思考が緩慢となり、進行していくと洗濯機のまわし方が分からない!と思考が止まってしまう。そのため、周囲からは怠けていると非難されることもあります。また、マイナス思考がすすむと、現実とは違うことを事実だとかたく思い込む「妄想」(貧困妄想、罪業妄想など)が出現します。否定的な考えは自分自身にも向かいます。「私のせいであろう」と自分を責めたりもします。自分を追い詰めて「死んだら楽になるにちがいない」と自殺願望へとつながります。自殺者のうち

5人に1人がうつ病と考えられています。自分自身ではうつ病のサインに気づけないことが多く、家族・職場の理解は大変重要であり「早くみつけて早く治す」ことが大切です。

＜当院の取り組み＞

「飯塚記念病院」、「心のクリニック・飯塚」では軽症、中等度のうつ病を対象に薬物療法、精神療法を行っています。精神療法では「うつ病」を招きやすくしている思考パターンを少しずつ変えていくことが重要です。人はある「状況」に遭遇したときにその「状況」をどうとらえるかによって、感情や行動に変化が生じます。また、そのような不安感によって、「胸がモヤモヤする」などのからだの症状があらわれてくるのです。物事の「とらえ方」というのは、その人の中に長い間しみついてしまった癖のようなもので、1人で変えていくのはとても大変な作業です。そこで当院では、うつ病を招きやすくしている物事のとらえ方を修正していく治療を行います。当院へ通院しながらうつ病の治療を続けることの意義は、このような1人では困難な治療を医師の協力を得ながら一緒に進めていけることです。また、漢方での治療や日常生活の指導もおこなっています。重度うつ病で自殺願望や妄想を伴う場合は入院加療が必要となります。クリニックと病院との連携で突然の症状の悪化などにも対応しています。

チクスキ最新医療レポート

チクスキモバイルでも先生のレポートが閲覧できます。各病院のより詳しい情報も随時更新中。お見逃しなく!



HIKUSKI** DOCTOR Q&A

今月のQ. 「ドクターの好きなミュージシャンは？」

CHIKUHO HOSPITAL INFORMATION

歯科・小児歯科	心療内科・精神科	神経内科・内科/リハビリテーション科	眼科	整形外科・内科/リハビリテーション科	心臓血管内科・内科/皮膚科
大田 常晴 先生 のアンサー 「QUEEN」 INFORMATION 人の8割がかかっていると言われ、歯周病は、虫歯と並んで「歯を失う2大原因」のひとつです。歯周病は自覚症状が出にくく、気づいたときには進行していることも多い病です。歯ぐきから出血、膿、口臭などになる症状が少しでもありましたら、早めには検査を受けましょう。	豊永 武一郎 先生 のアンサー 「いきものがかり」 INFORMATION うつ病とはエネルギーはあるが、それを向ける方向がわからなくなっている状態であり、本人は何もする気がなくなり(できず)、大変苦しみます。治療をすることで、元に戻るのではなく、「柔軟」になります。うつ病にかかったからといって悲観的になることはありません。詳しくはホームページで。	柴田 美恵子 先生 のアンサー 「DREAMS COME TRUE」 INFORMATION 11月より脳の健康診断、脳ドックを始めました。脳梗塞や脳出血、脳腫瘍など心配な方、物忘れが気になる方、いかがですか? また同時に持っているアンチエイジング(抗加齢)ドッグは、メタボが気になる、歳を感じる、健康で長生きしたい方向けです。お気軽にご相談下さい。 ※いずれも毎週火曜~12:00 返(要予約)	近藤 美鈴 先生 のアンサー 「Mr.Children」 INFORMATION 筑豊唯一の眼科先進医療認定施設 【主な手術・治療】 ・多焦点眼内レンズ白内障手術 ・老眼治療 ・加齢性翼障変性治療 ・緑内障手術 ・眼瞼下垂手術 ・レーシック ・フェイクチック IOL ・翼状片手術 ・斜視手術 ・弱視治療 ・円錐角膜手術 ・近視進行予防 など	箕田 政一郎 先生 のアンサー 「マイケル・ジャクソン」 INFORMATION 紅葉は日夜の気温差でより色づくそうすね。川田では英彦山の紅葉がきれいですよ。一日の気温差が大きくなるこの季節、風邪など体調を崩される方が多いようです。空気の乾燥で喉の痛みを感じたら、加湿など対策をとりましょう。インフルエンザ予防接種をご検討の方は、そろそろ始めてよい時期です。	岩見 元照 先生 のアンサー 「平原綾香」 INFORMATION 当院は、心臓血管内科・内科/皮膚科の診療を主にしています。高血圧や心臓病、生活習慣病を専門に診療していますが、地域の患者様のニーズに合わせて総合診療をめざし研鑽しています。皮膚科は火曜日午前のみ産業医科大学皮膚科医師による専門外来診療を実施。病診・診連携を大切にしています。
おおた 歯科・小児歯科 筑豊市東町 620-5(ルミエール穂波店横) tel.0948-26-5170 8:30~13:00, 14:00~19:00 曜日~17:00 日・祝・水曜日午後休診 p://www.ohtakamekame.com 門医による歯列矯正も行っています。	心のクリニック 飯塚 飯塚市菟田西2丁目5番34号 tel.0948-24-1515 9:30~13:00, 14:00~19:00 (火 18:00迄) (土 17:00迄) ※診療予約有。土曜の1~3週目は休診。 午後5時の電話対応は15時から。	柴田みえこ 内科・神経内科クリニック 飯塚市鶴三館1547-10(大浦バス停前) tel.0948-21-0011 月~金曜日 9:00~18:00 水・土曜日 9:00~13:00 日曜日・水・土曜日午後休診 電話予約・往診可・アイデイサービス併設	岡眼科 飯塚市川津364-2 岡眼科ビル1F~3F tel.0947-46-2393 【診療時間】 ※土日診療、お昼休み診療 月~土曜日 9:00~16:00 日曜日 11:00~16:00 www.okaganka.com	みた医院 整形外科・内科/リハビリテーション科 田川市日の出町9-22 tel.0947-46-2393 平日 9:00~12:30 / 13:30~17:30 土曜日 9:00~12:00 日・祝日休診	いわみ ハートクリニック 嘉麻市朝生 216 tel.0948-42-0326 9:00~12:00, 14:00~18:00 (水・土曜日 9:00~13:00) 日曜日、祝日、水・土曜日午後休診 各種予防接種のご相談承ります。