

うつ病にならないために

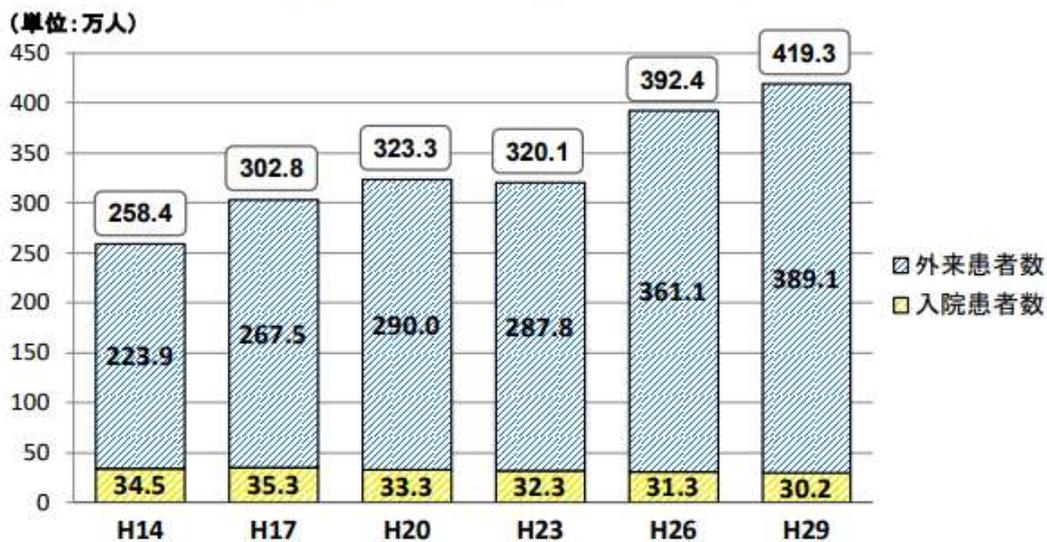
■うつ病患者数の推移

厚生労働省の調査によると、日本の精神疾患の患者数は約 10 年前の平成 14 年時点で 258.4 万人でした。しかし 5 年前の平成 29 年には 419.3 万人になりました。

約 5 年間で **1.6 倍**以上の増加です。

うつ病だけでも 2014 年には 111.6 万人です。ただしこれは医療機関を受診した人数で、実際にうつ病の症状で苦しんでいる人はさらに多いと思います。

図表 1：精神疾患を有する総患者数の推移



※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている
出典：厚生労働省「患者調査」より作成

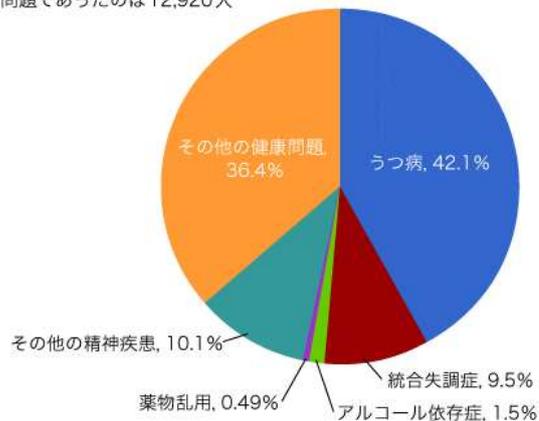
■うつ病の恐ろしさ

先ほどの統計でわかりましたが、うつ病はいまや誰でもかかる病気となっています。しかし、うつ病を放置すると確実に悪化し、自ら命を絶つような「**恐ろしい病気**」です。

内閣府の「平成 26 年中における自殺の状況の調査」によれば、自殺者の約 9 割に精神障害がみられ、そのうち 4 割がうつ病でした。うつ病による自殺の問題は社会的にも大きく放置できない問題です。

自殺の原因と健康問題

自殺者総数 25,427 人のうち原因が健康問題であったのは 12,920 人



内閣府：平成26年中における自殺の状況より作成

心の健康を保つことが一番の予防策

一度うつ病になってしまうと「薬物療法」が中心となり、カラダに大きな負担がかかります。

そして自殺という恐怖に本人や家族がおびえての生活が強いられます。

また、うつ病は回復したように見えてもまた症状が出ることがあります。

このためうつ病では症状が安定した状態のことを「寛解期」と呼びます。

寛解期は必ずしも完治した状態ではなく、病気が再発する可能性も含まれた状態のことをいいます。

このように本人はもちろん家族にも苦しいことを強いられるのが、うつ病です。

うつ病にならないために、心の健康を保ち、かからない陽にするのが一番です。

うつ病の原因は単純ではなく、たくさんの要因があるといわれています。

遺伝的要因

性格的要因

ストレスとの関係

急激な環境の変化、など

たくさんの要因があるので、普段の生活で心の不調に早く気づき、対処するしかありません。

うつ病にかかる前にセルフチェックし、対処しましょう。

うつ状態チェックリスト ※

- 朝、いつもより早く目が覚める
- 朝、起きたとき、陰気な気分がする
- 朝、いつものように新聞やテレビを見る気になれない
- 服装や身だしなみにいつものように関心がない
- 仕事にとりかかる気になかなかない
- 仕事にとりかかっても根気がない
- 決断がなかなかつかない
- いつものように気軽に人に会う気になれない
- 何となく不安でイライラする
- これから先やっていく自信がない
- いっそのこと、この世から消えてしまいたい、と思うことよくある
- テレビがいつものようにおもしろくない
- さびしいのでだれかにそばにいてほしい、と思うことがよくある
- 涙ぐむことがよくある
- 夕方になると気分が楽になる
- 頭が重かったり痛んだりする
- 性欲が最近落ちた
- 食欲も最近落ちている

上記のような状態が「長くつづいている」なら、うつ病の可能性がります。「ときどきある程度」であれば、それほど心配はいりません。

ストレスをためない工夫

生活のリズムを整えましょう ※

■ 体内時計のリズムをととのえるための5つの工夫

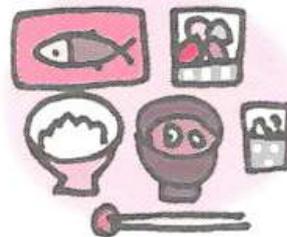
1 毎朝、決まった時間に起きて朝日を浴びる

朝起きてすぐに太陽の光を浴びると、目から光の刺激が脳に届き、体内時計がリセットされます。



2 3度の食事は規則正しく。特に朝食は大切

1日のはじめに早く血糖値を上げることで、その日のリズムがつくりやすくなります。



3 昼間はできるだけ外へ出る機会をつくる

だらだらと過ごすのではなく、メリハリのある生活が大切です。ウォーキングなどで体を動かせば、寝つきもよくなります。

4 毎日、できるだけ人とふれあう

人と会い、話をするすることで、社会のリズムを感じることができます。



5 生活の記録をつける

起床時間や就寝時間、食事、運動、家事など、毎日の自分の行動を記録することで、生活リズムが乱れていないかどうかチェックできます。

禁止事項

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。

本冊子から得た情報を、書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。

※ 「患者のための最新医学 うつ病」 著者:坪井康次 高橋書店 より引用