

# 「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など、社会情勢が不安定になり、多くの方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、仕事中心として調子が出ないと、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がうつ症状を訴えておられます。

薬物療法に加え、精神療法や認知療法

●うつ病は心身共に疲弊した状態ですから、まずストレスから回避し、十分な休養を取る事が大切です。次に薬物療法ですが、今の精神科領域での薬物療法の進歩は目覚ましいものがあります。古くからある三環系抗うつ薬などに加え、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害剤)やSNRI(セロトニン/ノルアドレナリン再取り込み阻害剤)と言った副作用も少ない抗うつ薬も用いられるようになりました。これらの抗うつ薬に加え、睡眠薬や不安を和らげるために抗不安薬を併用して治療していきます。

これらの薬物療法に加え、精神科では精神療法(心理療法)と言います。患者さんの訴えを聞き、専門知識に基づいて、患者さんを支え、辛い状況の解決法が見つかるよう手助けをしていきます。患者さんの不安な気持ちを受け止める支持的な精神療法に加え、多くのうつ病患者さんでは物事の考え方や受け止め方がどうしても後ろ向きになっていきますので認知療法と言います。いわゆる「マイナス思考」を修正していく治療を行います。

■うつ病患者さんへの支援。サポートについてお聞かせください。家庭で職場でというサポートの仕方があるのでしょうか。

●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っています。

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てあげることが大切です。休んだあとに、いきなり全力疾走しなくてはならないような状態に戻すことは避けたいものです。

うつ病を含めた精神障害者全般に、暗く、辛く、笑顔を忘れてしまったような時期に雨に例えて、病院に雨宿りができるように、私たちは「じじいプロジェクト」を17年に立ち上げ、精神障害者の方々をサポートしています。その雨は通り雨かもしれません。しかし、雨が上がり、虹が出てきた時に、雨が上がり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、精神的な症状よりも、漠然とした倦怠感や頭痛、肩、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、なかなか治らず、重症化すれば肺病などになります。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考えています。

私どもは笑顔を取り戻していただけるような治療を心がけていきたいと思っています。

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っています。