

うつ病・抑うつ気分・適応障害についてご説明します。



精神科 科長
西郷 佳世
さいこう かよ

きょうは
精神科
です



こんにちは
診察室です。

これってただのうつ病？
それともうつ病？
—うつ病・抑うつ気分・適応障害について

「ここから」は診察室です。のバックナンバーがご覧いただけます。



自分や周囲の良いところが見えなくなるうつ病

ストレス過多で疲れた時や人間関係がこじれた時に、気持ちが沈んで孤独感が強まることは誰にでもあります。うつ病は、こうした「心のエネルギーが減った状態」が長引いて悪循環に陥り、そこから抜け出しにくくなった状態です。

うつ病になると、もの見方が極端に否定的になり、普段なら気にならないことでも、くよくよして落ち込み、楽しめたことが楽しめなくなり、憂うつな気分は、涙もろさや今までにない寂しさも引き起こし、次第に、サポートしてくれる家族や友人がいるにもかかわらず、「誰も助けてくれない」などの否定的な思い込みが強くなります。

また、些細なことでイライラして物事に集中できなくなり、仕事や家事がうまくこなせなくなると、「自分はダメだ」「同僚や家族に申し訳ない」と自分を責める気持ちも出てきます。この自責感が高くなると、「自分なんか要らない」という考えに発展して、離職や家庭問題、あるいは自殺という最も深刻な事態を引き起こす恐れがあります。

うつ病は心と脳が関係する病気ですが、脳がコントロールしている心と同時に、体にも症状が現れるという特徴があります。夜中や朝方に目が覚めてしまう、なかなか寝付けないといった睡眠障害

早いうちに見つけて早く治すことが大切

健康な時にもあるちょっとしたうつ（＝憂うつ・抑うつ）であれば、基本的に日常生活の障害にはなりません。が、「うつ病」になると、これまで普通にできていた仕事や家事を負担に感じるようになります（表1）。

そのため発症から時間が経つにつれて、うつ（＝抑うつ）との違いが明確化されています。ストレス因を取り除けない状態が続くと、「とらわれ」が強くなり慢性化したりするため、うつ病でも生じたような否定的なものの方や思い込みをするようになり、それが繰り返されます（反復的否定的思考）。反復的否定的思考が続くと、うつ病や不安症

環境の変化や仕事のストレスが引き金に

うつ病のきっかけの一つは、環境の変化です。うつ病になる人は、人に頼まれるとイヤと言えずに多くの仕事を抱え込んだり、他人に頼み事をするのが苦手なために周囲からのサポート不足という

状況を引き起こしたりする場合もあるようです。そうした状況でも頑張ろうとしてしまつたため、無理がかかって次第に心のエネルギーが不足し、もの見方にゆがみが生じがちです。職場では昇進や転勤、配置換えなどで、それまでとは違う役割を振り当てられてストレスが高まったことが、発症のきっかけになるケースも多いようです。

うつ病の急性期の治療：まずは十分な心の休息が必要

うつ病は「気持ちの持ちよう」ではなく、脳の機能不全が関係しています。（表2）で示したように、ストレスになるような出来事が重なり、周りのサポートが十分に得られず一人で抱え込む状況が続くと、ストレスのきつかけになった出来事を脳が処理しきれずにパニックしてしまい、脳の機能不全が起こります。

その結果、脳が司る「もの見方」が極端に悪い方向に向かい、自分の今の状況をより悪く感じたり、周囲のサポートは頼りにならないと考えたりするため、悪循環が形成されてしまい、うつ病の状

「適応障害」って？ —診断と治療

適応障害の診断には、時間経過における「はつきりと確認できるストレス因」が重要で、必ずしも抑うつや不安などの特定の臨床症状の有無で決められるものではありません。ストレス因に対するその人の反応の程度を診なければならぬため、全体的な評価や心理学を用いた判断が必要になります。

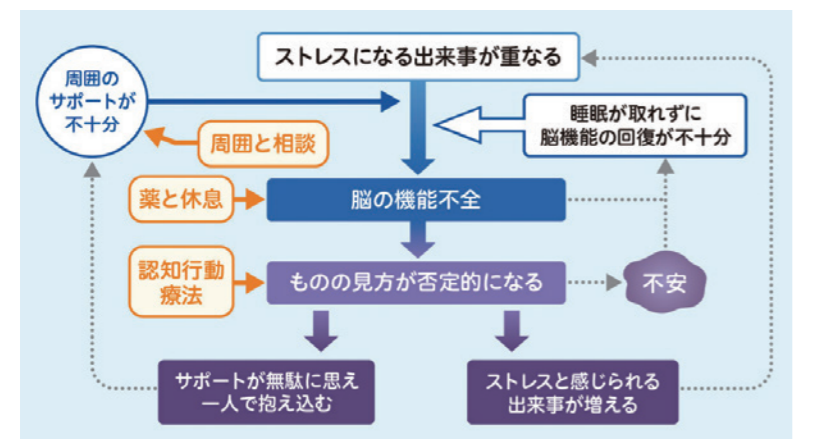
最新の診断基準（ICD-11）では適応障害は、抑うつや不安などの情動的苦痛よりも、ストレス因とその結果への「とらわれ」が中核症状として整理され、スト

【表1】気分と病気の違い

うつ病	強さ	気分(日常的な憂うつ感)
強い(しばしば妄想的)	日常生活	弱い(現実からずれない)
大きく阻害される	状況変化の影響	それほど阻害されない
よいことがあってもよくならない	対人接触	よいことがあると少しよくなる
人に接するのをいやがる	仕事、趣味	人に頼りたがる
まったくやりたがらない	きっかけ	やっていたほうが気がまぎれる
はっきりしていない	周囲の了解	はっきりしている
理解できないことが多い	持続	十分理解できる
長く続く(2週間以上)	抗うつ薬	時間経過とともに忘れる
よく効く	自殺	効かない
しばしば自殺に至る		比較的まれ

出典:「新版 入門 うつ病のことがよくわかる本(健康ライブラリーイラスト版)」(講談社、野村総一郎監修)

【表2】うつ病のときに生じる悪循環



キャプション: DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引: 日本語版用語監修日本精神神経学会 監訳/高橋三郎・大野裕・訳/染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村将・村井俊哉 医学書院, 2014

どの精神障害を発症しやすくなるため、軽んじることはできません。最近では、反復的否定的思考をターゲットとした認知行動療法も開発されています。適応障害は、環境因と個人因のかみ合わせが悪い状態であるため、患者さんの治療のみならず、環境（＝職場など）にも患者さんの状況を伝えて、調整を図るよう