

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

うつ病 心の健康を考える



筑波大学附属病院 精神神経科 松崎 朝樹先生

「いつまでたっても気分が晴れない」など、憂うつな気分を放置したままにしておくと、普段通りの生活を送るのが難しくなってくることも。誰でもかかる可能性があると言われる心の病気「うつ病」とはどんな病気なのか、筑波大学附属病院精神神経科の松崎朝樹先生に話を聞きました。

毎日のように憂うつな気分が続いたら要注意

さまざまな出来事が原因で一時的に気持ちが落ち込んだり、食欲がなくなったりすることは誰でもありますが、なかには落ち込んでいる状態がしばらく続き、生活に支障が出てくる場合があります。

- 気持ちが落ち込む
- 何に対しても楽しめない
- 食欲がない
- よく眠れない
- 疲れやすい、何事も億劫だ
- 自分に価値がないと思う
- 集中力や判断力が低下し、考えることができない

これらの不調が長く続く場合には「うつ病」を疑います。時間によって症状の現れ方があり、朝が特に症状が重く、夕方にかけて次第に調子が戻ってくるといった特徴もあります。

とはいえ、単なる「気分の落ち込み」と「うつ病」に明確な境界はありませぬ。人生の悩みなのか、うつ病の特徴があるのか、専門医が境界を吟味しながら、「治療が必要かどうか」を判断します。代表的な診断基準として、2週間以上落ち込みが続くようならうつ病を疑うのが一般的です。日常生活や仕事に



支障を来す場合には医療機関を受診をしましょう。

ストレスがきっかけで脳の機能低下を招く

近年の研究で、うつ病は対人関係のトラブルや心身の疲れなど生活上のストレスがきっかけで、脳の働きに異変が起きていることが分かりました。

過度なストレスが続くと、「セロトニン」「ノルアドレナリン」「ドーパミン」といった脳の中の神経伝達物質の働きが十分ではなくなり、脳からの命令がうまく伝わらなくなります。さらに、ストレスホルモンと言われる「コルチゾール」も持続的に高値になるだけでなく、記憶を司る「海馬」も萎縮してしまいます。

こうしてお互いがそれぞれに絡み合い、脳の働きに異変が起これることで感情をうまくコントロールできなくなり、うつ状態が引き起こされると言われています。

うつ病の人に「頑張れ」など励ますことは逆効果に

うつ病は「気の持ちよう」という言葉で片付けられがちですが、うつ病は症状が気持ちの問題として出てくるのであって、気持ちの問題でうつ病になるわけではありませぬ。誰にでも発症する身近な病気です。

うつ病の治療で大切なことは「休養」です。周りが「頑張れ」と励ましたり、気分転換をすすめたりすることは心の負担になり、

病気を悪化させてしまうことがあります。頑張つてどうにかなるものではないし、気分転換で治るほど簡単な病気でもありません。気分転換をする場合は、本人の意思を尊重してください。

ストレスが無くなれば立ち直るのは簡単なことですが、うつ病の場合はストレス要因が目の前から無くなっても脳は回復せず、憂うつなままです。診断で中等度以上であれば、薬と並行して認知行動療法(カウセリング)が有用になります。「薬がやめられず依存しそうで怖い」と思う人もいます。再発を防ぐため抗うつ薬を続けなければならぬうつ病もあるのは事実ですが、回復後に薬を止められる人は少なくなく、抗うつ薬自体に依存性があるわけではありませぬ。

認知行動療法では、物事を悪く考える癖を修正し、脳への負担を減らしていきます。物事を「白か黒か」「0か100か」で判断しない考え方を身につけたり、あいさつがなくても嫌われているのではなく、「あの人は忙しかったから」と思うようにしたり、角度を変えて、より良い考え方の癖を身に付けていきます。



治療を始めるるとすぐに回復するのを期待してしまいますが、うつ病の治療は一進一退を繰り返します。焦らず希望を持って取り組んでほしいと思います。不調が続く場合は、あまり身構えずに専門の医療機関にご相談ください。

無料体験受付中

マッサージを効果的に取り入れた「デイサービスほっと」の機能訓練

マッサージと機能訓練の効果で身体機能の回復を早める

「デイサービスほっと」では、利用者様の機能訓練に『あん摩マッサージ指圧』を取り入れていきます。柔軟性を取り戻し、リラックスした身体での運動が可能となり、筋や関節に効果的に作用する機能訓練ができるようになります。その結果、利用者様の回復効果が高まり、機能改善にプラスの効果が見られます。



あん摩マッサージ指圧師免許を持つ訓練指導員が最適なサービスを提供

あん摩マッサージ指圧は利用者様の身体を心地よく揉みほぐし、さらに「リラクゼーション効果」、「血行・水分代謝の促進や静脈の還流を促す効果」、「筋肉の弾力性を増加させ筋肉の機能を改善する効果」、「関節周辺の筋・靭帯を緩め関節可動域を広げる効果」などがみられます。

当施設では、国家資格である「あん摩マッサージ



株式会社チャンス

デイサービスほっと

〒900-0001 牛久市中央4-10-12 ☎029-873-2525

www.chance-cc.com

