

お気楽  
精神科医の  
頑張らない

人生のスヌズ  
第二十二話

# 意外と身近な軽症うつ病

福島淳 イラスト福島マゲリータ

## ◆ うつ病の身体症状 ◆



軽症うつ病って何？

気分が落ち込みやる気なくなる。頭の回転が鈍る。そういった状態は誰にでも経験あるでしょう。

しかし、一時的にこういった症状が出現しただけでは病気とは言えません。うつ病とはこんな暗い状態が回復困難なまで落ちこんでしまつのがその特徴なのです。

なんらかの脳内の原因によって生きるエネルギーが減少してしまい憂うつ気分ややる気の低下などの症状が出てきます。体の不調が目立つ場合も珍しくありません。なんとなくだるい、疲れた状態が続く、といったケースも多いのです。

軽症うつ病とはこれらの症状が、仕事や学校といった社会生活をなんとか送れる範囲内である場合をいいます。日によっては症状が軽くてほとんど通常通りに生活をこなせる場合もあり、そのために、診断や治療が遅れることもしばしばです。

うつ病の症状は気持ちの症状だけ？

いえいえそうではありません。まず全身の症状から見ていきましょう。

一般的なのは、全身の疲労感です。休日にゆとり休養をとってもなかなかとれない頑固な倦怠感とも言えます。

不眠や睡眠過剰もよく見られる症状です。また、食欲不振や性欲減退など、本能的な欲求の低下も出てきます。

次に部分的な症状ですが、吐き気、腹痛、便秘、喉の詰まった感じに代表される胃腸症状。心臓にあらわれる症状として、動悸、胸部圧迫感、呼吸器にはため息、

呼吸困難感です。

そのほかに、頭痛、肩こり、腰痛、手足の痺れ、口渇、めまい、目のかすみ、耳鳴り、さらに身体各部の痛みも出てくることがあります。特別変わった症状ではないのでよくある体調不良に思えますが、実はそこらうつ病が隠れていたりするのです。

うつになりやすい人ってどんなタイプ？

うつ病になると、怠けているように誤解される場合があります。ところが、うつ病になりやすいのは、むしろ怠け者とは逆の几帳面な人と言われています。こうした性格を持つ人は、ちょっとした失敗でも他人を責めず、どちらかといつと自分を責めやすい傾向にあるようです。

言い換えれば、他人に気を配り、献身的でみんなどの協調関係を重んじる。過度に良心的で勤勉、綿密、責任感が強い。このような性格の特徴があげられます。

客観的に見たうつ病患者の特徴とは？

吉川武彦氏がまとめたうつ病患者の10の特徴を引用してみましょう。

- 1 元気がないとされる。
- 2 顔色が悪く見られる。
- 3 口数が少なくなったようだ。
- 4 朝方から午前中にかけて何をしてもあつらひみえぬ。
- 5 帰宅後、疲れがひどくあつらひみえぬ。
- 6 休日「うつろ」してとられる。
- 7 「食欲がない、やせた」、精力が落ちたと指摘される。
- 8 悲観的な事をいつとたしなめられる。

9 話しかけても生返事しかないといわれる。

10 たびたび会社・学校・家事をさぼりたいと思う。

うつ病の症状を、たびたび誰かに指摘されるようになったら、なるべく早く専門医を受診するようになりましょう。

うつ病をストレスの種類から見ると？

ストレスは3つに分けて考えます。まず、物理的ストレスは自然環境から来るもので騒音、天候などです。

生理化学的ストレスとは、病原菌に感染したとか体の中のホルモンのバランスが崩れたことを指します。脳内神経伝達物質のバランスの乱れが、うつ病に大きく関係しているのです。最近セロトニンやノルアドレナリンが注目され、これらの物質の脳内バランスをとるのを目的に、抗うつ薬が開発されています。

最後に精神的ストレスが挙げられます。例えば同じトラブルに遭っても、人によって感じ方の違いがあり、ストレスになるかどうかも変わってくるので、一概に言えないところです。言い換えれば、いま自分が抱えている問題も、人によっては何の悩みにもならなかつたりするわけですから、考え方を変えてみると、うつ病は大切、ということになります。

うつ病の予防は？

- 1 完璧主義をやめる  
目標を少しだけ下げてください。
- 2 仕事を過剰に抱え込まない  
無理をしないでください。意識的に休みを取るのべついでに行きましょう。

3 ものを見方を変えてみる

人によって考え方は千差万別。別のやり方を真つ向から否定せず、受け入れてみましょう。

4 自分のための時間を必ずつくる

趣味をついたり、ただ、ボーっとしたり、それだけでもいいのです。

5 睡眠不足にならないように

これは健康管理の大原則です。

以上の5項目、読者のみなさま、試しに一度チェックしてみてください。

家族や周りの人のうつ病理解は？

軽症うつ病と診断された場合、特に家族は、頭ではうつ病だと認識しているつもりでも、どこかで心の病気であることを否認しがちです。つい、急いでいるのではと考えてしまいます。

余談ですが、日本人は、国民性として悩み事に対してアルトルに逃げたり、友人に相談して問題を解決しようとする人が多いと言われています。

うつ病症状に悩みながらも、まさか病氣だと思わずに苦しんでいる人も多しはず。この背景には、心の病氣に対する偏見も少なくないでしょう。

うつ病患者は症状を大きめに訴えないとの方が多しので、周囲の人は小さな変化にも気づいてあげ、十分な休養が取れるように配慮してあげてください。良くなりかけたからといって回復を焦らなようにしましょう。

