

うつ病の多くは適切な治療で治ります

「食欲がない」「だるい」「眠れない」等の身体的症状が見られると、私達は一般の内科を受診することが多い。しかし、それらがうつ病の初期症状である可能性もあり、その場合は専門医への受診が望ましい。そこでうつ病の治療について、心療内科・神経内科を専門とされている上熊本内科の山村定光先生に伺った。

うつ病とはどんな病気？

肉親の不幸や失職、いじめなどストレスからくる悲しみや不安、空しさといった憂うつな気分や無気力は誰もが経験するものです。うつ病とはこうした「心の不調」が長期間回復せず、日常生活に支障をきたしてしまう病気です。からだの変調として倦怠感、不眠、食欲不振などの症状も現れます。

病気ではなく 気持ちの問題では？

うつ病は単に気もちようで起こるものではありません。体質やストレスなどによりセロトニンやノルアドレナリンといった脳内の神経伝達物質の働きが悪くなることによって起こると考えられます。

どんな症状が あるのですか？

患者さんによって症状のあらわれ方や進行はまちまち。このため単なる疲れとして処理しがちになったり、発病さえ気付かないこともあります。他の病気と同じように、うつ病もはやめに治療をすればそれだけ早く治ります。

どのような治療を するのですか？

うつ病の治療で一番大切なことは休養です。心とカラダをゆっくり休めましょう。また、薬による治療も重要で、うつ病の場合、脳内の伝達物質の働きが悪くなっています。抗うつ剤はそれを補う薬です。最近ではSSRIという新しいタイプの抗うつ剤も使われるようになってきました。また、当院では「カウンセリング治療」やストレスを解消する「リラクゼーション治療」も行ってあります。

症状が良くなったら、 薬を飲まなくても いいのですか？

症状が改善されても再発予防のために、ある程度服用を続けてから徐々に薬の量を減らしていく必要があります。ですから勝手に服用を中止することのないよう注意しましょう。即ち患者さんと医師との信頼関係（コミュニケーション）が大切です。

家族の注意点は？

うつ病の治療には、ご家族の温かい支えが大切です。まず、うつ病が「気もちよう」ではなく「病気」であることを本人とともにご家族が理解することから始まります。

治療のポイントは？

- ①外出や運動を無理にすすめないで、ゆっくり休ませましょう。
- ②励ましは逆効果のこともあり、温かく見守りましょう。
- ③考えや決断を求めることはやめましょう。難しい話は耳に入れないこと。
- ④仕事や家事などの日常生活上の負担を減らしてあげましょう。

うつ病は「心の風邪」と言われるように、誰でもかかる可能性があり、正しく治療すれば必ず治る病気です。

「心療内科」は普段健康な人が様々な日常のストレスの中で心が疲れた時に強い味方となって「心のケア」をしてくれます。気軽に信頼できる心療内科の専門医を受診していただきたいと思います。

「うつ病は適切な治療でほぼ治ります」と語る院長の山村定光先生



上熊本内科
心療内科、神経内科、胃腸科、循環器科、
小児科、整形外科、リハビリテーション科
熊本市上熊本1-3-4
電話096・325・1331