

2021年度 公益財団法人青樹会 滋賀八幡病院 公開講座

平素は、当院の運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当院では住民のみなさまに、健康に関する研修会を毎年開催しております。2019年度までは会場での研修会を行っていましたが、昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため形式を変えホームページ掲載により、情報をお伝えさせていただきました。今年度は是非とも会場形式での開催をとお願っておりましたが、昨今の社会状況を踏まえてやむを得ず今年度もホームページ掲載での情報発信とさせていただきます。

2021年度の研修内容は「こころの病気（うつ病）について」です。日頃より精神科看護の最前線で長年ご活躍されておられます医療法人明和会 琵琶湖病院 看護部長 高間穰さんに執筆して頂きました。住民のみなさまには、この講座がうつ病の知識と理解を深めて頂くきっかけになれば幸いです。

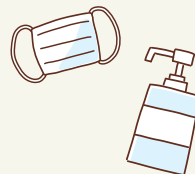
こころの病気（うつ病）について

医療法人明和会 琵琶湖病院
看護部長 高間 穰



ここ2年くらい、世界中で新型コロナウイルス感染症により今までのライフスタイルが大きく変わりました。密にならないように、人と人との間隔を開けたり、友人との会食が出来なくなったり、リモート出勤が行われるようになったりと、人とのつながりを断ち切られるような生活となってしまいました。学校や地域、職場といった当たり前にあったコミュニティーが制限されるような状況は、いままで感染症が流行っていてもあまり経験するようなことがなかった状況になっています。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、飲食店など経営が続かなくなり最悪の事態として失業に追い込まれ、生活をしていくうえで経済的にも大きなダメージを受けてしまっている状況となっています。ゴール(先)が見えないなかで、毎日頑張っていかなければと思うことが、余計に不安を大きくさせて、どんどんこころの病気の原因を作っていってしまいます。



人は変化を嫌う習性があります。人にはそれぞれに持つリズムがあり、自分ではどうしようもない状況に追い込まれ、リズムが乱れると大きなストレスがかかります。ストレスがない社会は存在しないと思いますが、新型コロナウイルス感染症によって持ち込まれたストレスは余計なものです。

こういった状況が長く続くことで、大なり小なりと変化が現れます。例えば、一人でいることが多くなり人とのつながりが希薄化し、人と会うのがおっくうになり、どんどん孤立し引きこもってしまったりすると、こころが不安定になります。こういった状況は決して良い状況とは言えません。今までの当たり前が当たり前でなくなる時、精神的にも身体的にもダメージを受けてしまいます。そのような具合が悪い時は誰かに相談してみる、それでも解決できない時は、専門家に相談してみてください。



公益財団法人 青樹会

滋賀八幡病院

我々のような精神科の医療機関では、専門的な治療として薬物療法や精神療法などを用いることによって、病気の回復を目指します。こういったことをしているかといいますと、心身ともに疲れ果てていることが考えられますので、まずは静かな環境でしっかりと休息をとっていただきます。また規則正しい生活を心がけることで身体的にも回復し、精神的にも好影響を与えてくれます。また、太陽の光を浴びることで、体内時計を整え生活リズムを立て直すことにも役立ちます。こういった状態の時には大事な決断をするようなことは、避けるのを勧めます。後で振り返って考えた時に取り返しのつかないことになってしまうかもしれません。



うつ病について (厚生労働省HPより一部抜粋)

うつ病とは、気分障害の一つです。一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がります。気分障害には、うつ病の他に、うつ病との鑑別が必要な双極性障害(躁うつ病)などがあります。うつ病ではうつ状態だけがみられますが、双極性障害はうつ状態と躁状態(軽躁状態)を繰り返す病気です。うつ病と双極性障害とでは治療法が大きく異なりますので専門家による判断が必要です。

発症の原因は正確にはよくわかっていませんが、感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が生じているものと考えられています。うつ病の背景には、精神的ストレスや身体的ストレスなどが指摘されることが多いですが、辛い体験や悲しい出来事のみならず、結婚や進学、就職、引越しなどといった嬉しい出来事の後にも発症することがあります。なお、体の病気や内科治療薬が原因となってうつ状態が生じることもあるので注意が必要です。日本では、100人に約6人が生涯のうちうつ病を経験しているという調査結果があります。

また、女性の方が男性よりも1.6倍くらい多いことが知られています。女性では、ライフステージに応じて、妊娠や出産、更年期と関連の深いうつ状態やうつ病などに注意が必要となります。

うつ病にはサイン！があります

- 表情が暗い
- 自分を責めてばかりいる
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える



身体に現れるうつ病のサイン

うつ病の精神症状に気づく前に、身体の不調として現れることもあります

- 食欲がない
- 性欲がない
- 眠れない、過度に寝てしまう
- 体がだるい、疲れやすい
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- 胃の不快感、便秘や下痢
- めまい
- 口が渇く



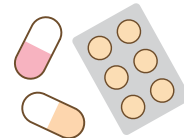
上記項目を感じたり気付いたりしたらそれはサインです。自分だけで悩まずに、思い切って誰かに相談してみましょう。

うつ病の治療法（厚生労働省 HP より一部抜粋）

●薬物療法

主に使われる治療薬は抗うつ薬です。抗うつ薬は、継続して服用する必要があり、服用を開始してもすぐに効果が現れません。主治医の指示に従い、自分の判断で薬の量を増やしたり減らしたり中断したりせず、焦らずに服薬を継続してください。

副作用を最小限にするためにも、主治医との良いコミュニケーションが大切です。また、うつ病では様々な身体の症状も現れますので、その症状に応じた治療薬を併用することもあります。



●精神療法

精神療法には、支持的精神療法と呼ばれる基本的な治療法に加えて、認知行動療法や対人関係療法などのより専門的な治療法があります。

●その他の治療法

その他のうつ病の専門的治療法として、高照度光療法、修正型電気けいれん療法、経頭蓋磁気刺激法などが用いられる場合もあります。治療の不安や疑問は主治医に相談しましょう。治療を進めるうえで不安や悩みを持ったら、主治医に相談しましょう。

何でも相談できる関係を主治医ともつことはうつ病治療の第一歩です。場合によっては、

主治医以外の専門家の意見を聞くことも考えます。これをセカンドオピニオンといいます。複数の専門家の意見を聞くことが納得のいく医療を受ける手だてになることもあります。

いろいろと説明させていただきましたが、まだまだ感染対策によって我々の自由度は上がりそうにありません。趣味を見つけたり、集中できるものを見つけたりして、生活に変化をつけ気分転換を図りながら、新しいライフスタイルを見つけていきましょう。



講師プロフィール 高間 穰氏

- 平成元年 医療法人明和会 琵琶湖病院 入職
- 平成3年 京都看護専修学校 卒業
- 平成6年 華頂高等看護学校 卒業
- 平成12年 男子閉鎖病棟 師長
- 平成17年 急性期治療病棟 師長
- 平成19年 看護副部長
- 平成31年 看護部長（現在に至る）



公益財団法人 青樹会

滋賀八幡病院