# 平成22年第3回家族教室
# うつ病

ハートクリニック
利谷健治

# Ⅰ．うつ病とは

- うつ病は決して珍しい病気ではありません

　うつ病は、ゆううつ感や無気力な状態が長い期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。気分が落ち込むなどの「こころの不調」だけでなく、だるさ、不眠、食欲低下、頭痛などの 「からだの不調」もみられます。
　うつ病はだれでもなる可能性があり、決して珍しい病気ではありません。厚生労働省が行った最近の研究では、日本人におけるうつ病の有病率は6.5%と報告されており、日本人の15人に1人は一生に1度はうつ病にかかる可能性があると考えられます。
　また、女性のうつ病の有病率は8.3%で、男性の4.2%と比較すると2倍もうつ病になりやすいと言われています。

- 単なる気の持ちようでは治りません（1）

周囲の人に「ゆううつな気分だ」と訴えると、「気の持ちようだ」とか「気にしすぎ」などと言われることがあるかもしれません。
　しかし、うつ病は、脳内の神経伝達物質の働きが低下して活力不足となり、ゆううつな気分に見舞われるため、単なる気の持ちようではなく、治療が必要になります。
　気分の落ち込みとうつ病にはいくつかの違いがあります。失恋をしたり、仕事で大きな失敗をしたりすると、気分は落ち込みます。しかし、多くの場合は数日で回復し、また元気に“頑張ろう”と思えるようになります。ところが、いつまでたっても気持ちが沈んだまま、回復せず、1カ月以上もこのような状態が続く場合は、うつ病の可能性が疑われます。

- 単なる気の持ちようでは治りません（2）

　また、落ち込みの程度はいつも同じではなく、多くの場合朝に重く、夕方になると軽くなる傾向があります。このように、1日の中で気分の落ち込みに変化があることを「日内変動」といい、うつ病の特徴の1つにあげられます。
　この他、悩みや心配事があって眠れなかった経験のある人も多いと言われています。不眠はうつ病で最もよくあらわれる症状のひとつです。うつ病の場合は夜に眠れないこともありますが、早朝から目が覚めてしまうという場合も多いようです。

# Ⅱ．うつ病の症状

- こころの症状（1）

気分の落ち込み
・気分が落ち込み、ゆううつな気分になる。
・悲しい気持ちになる。
・何の希望もなくなる。

意欲の低下
・これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる。
・気力が低下して、何をするにもおっくうになる。
・人付き合いもいやになる。
・仕事をしたくなくなる。
・新聞やテレビを見なくなる。
・身だしなみに関心を払わなくなる。

- こころの症状（2）

あせり・罪悪感
・あせってイライラする。
・根拠もなく、自分の責任だと思う。
・過去の小さなことを思い出しては悩む。

思考力の低下
・集中力がなくなり、能率が低下する。
・物事の判断ができなくなる。

- からだの症状（1）

睡眠
・眠れない。
・眠りが浅かったり、朝早く目が覚めたりする。
・朝、目覚めたときが一番ゆううつである。
・睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる。

食欲
・食欲がなくなる。
・何を食べてもおいしいと思えず、砂をかんでいるようだ。
・体重が減った（または増えた）。
・胃がもたれる。むかつきがある。

- からだの症状（2）

自律神経系
・微熱が続く。
・ときどきめまいがする。
・息切れがする。
・冷や汗や寝汗をかく。
・からだがだるい。
・動いていないのに、疲れやすい。
・からだの動きが遅くなる。
・トイレが近くなる。
・便秘、下痢に悩まされる。

ホルモン系
・生理不順が続く。
・性欲が落ちる。

# Ⅲ. 日常生活の注意

ストレスをためない生活を（1）

・自分の性格を知る
まじめで几帳面、完璧を目指す性格の人は、ストレスがたまり、うつ病になりやすいと言えます。これを避けるには、こうした自分の性格を心得ておくことが大切です。

・がんばりすぎない
がんばりすぎないことが大切です。休んだ後に遅れを取り戻そうと考えたりせず、気持ちに余裕を持たせましょう。

・自分への負担を軽くする
何でも自分ひとりでやろうとすると、ストレスがたまります。他の人に相談して、手伝ってもらい、なるべく負担を軽くするようにしましょう。

## ストレスをためない生活を（2）

・マイペースな生活を
他人が、どのように思っているかなどを気にしすぎず、マイペースな生活を心がけましょう。

・環境が変化する時は、十分に休養を
生活に変化があったときは、休養をとったり、家族や友人と話す時間を作ったりするよう心がけましょう。

・アルコールの飲み過ぎに注意
アルコールは気持ちをリラックスさせる効果はありますが、大量に飲み続けるとからだに悪い影響を与えたり、アルコール依存傾向になることもあります。コップ1～2杯程度の適量にしましょう。

# Ⅳ. うつ病の治療法

治療の基本は「休養」、「薬物療法」、「精神療法」です

うつ病は、早い段階に、適切な治療を受ければ、治る病気です。しかし、放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があります。

うつ病治療の中心は抗うつ薬などのお薬となり、うつ病の多くはお薬を服用することでよくなります。精神療法の中心は認知（行動）療法で、患者様の情緒の障害と密接に関連している認知の歪みを修正して、患者様が問題を解決できるように支援する治療法です。

ただし、いくらお薬をのんでも、病気のきっかけとなったストレスを受け続けている状態では、なかなかよくなりません。お薬をのみながら、十分な「休養」をとることも必要です。長期にわたって休みが必要になる場合もあります。また、こころの負担になっているような環境の調整も必要です。

## 治療を始める前のこころがまえ（1）

1. 少しでも早く医療機関に相談する
うつ病は、適切な治療を早期に受ければ、よくなります。症状に心当たりがある方は、少しでも早く医療機関を受診し、治療を始めることが重要です。

2. 回復をあせらない
お薬の効果が出るまでには少なくとも4週間かかります。また、症状が回復するためにも、ある程度の時間がかかります。順調に回復すれば3ヶ月程度で寛解しますが、6か月から1年程度かかることもあります。うつ病はよくなったり悪くなったりを繰り返すため、目先の治療効果や症状の変化にとらわれず、じっくり構えて治療にのぞむようにしましょう。

## 治療を始める前のこころがまえ（2）

3. 自分の判断で治療をやめない

治療には、十分な量のお薬を服用することが大切です。症状がよくなったからといってすぐにお薬の服用をやめてしまうと、再発する場合があります。自分の判断でお薬の量を減らしたり、やめたりしないようにしましょう。

## うつ病治療のお薬（1）

・SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）
うつ病の原因と考えられている、セロトニンのみに働くため、副作用が少ないのが特徴です。/のみ始めに吐き気、嘔吐、胃もたれなどの症状があらわれることがありますが、しばらくがまんして服用していると、自然に消失するケースが多いと言われています。/世界的によく使われている抗うつ薬です。

・SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤）
うつ病の原因と考えられるセロトニンとノルアドレナリンの双方に作用します。

## うつ病治療のお薬（2）

・三環系抗うつ薬
うつ病の改善効果を持つ反面、“アセチルコリン”という体内物質の働きを抑えてしまう作用もあるため、便秘や尿の出が悪くなる、口が渇くなどの抗コリン作用と呼ばれる副作用が起こります。

・非三環系抗うつ薬
三環系抗うつ薬による抗コリン作用を発現させないように考えられたお薬です。うつ病への効果は三環系より劣ると言われていますが、副作用の発現が三環系よりも少ないとされています。

## うつ病治療のお薬（3）

・抗不安薬
不安、緊張イライラなどの症状に効果があります。うつ病でみられる不安やイライラにも効くため、抗うつ薬と一緒に用いられます。

・睡眠薬
うつ病では不眠がよくあらわれるため、睡眠薬が一緒に処方されることがあります。

## 抗うつ薬とは？

　抗うつ薬はうつ病やうつ状態に効果のあるお薬です。うつ病の患者さんは、脳内のセロトニンとノルアドレナリンという物質の働きが低下していると考えられており、抗うつ薬には、このセロトニンとノルアドレナリンのどちらかあるいは両方の働きを回復させる働きがあります。

## 抗うつ薬をのむときに気をつけること（1）

・効果があらわれるまでに時間がかかります
　効果があらわれるまでには、少なくとも4週間かかる場合があります。効果があらわれないからといって、あせる必要はありません。

・少量から始め、少しずつ増やしていきます
　抗うつ薬は、基本的には少量から始めて、徐々に増やしていきます。これは、患者さんに必要な量を調整するために必要なことで、副作用を避けることにつながります。途中でお薬の量が増えていくのは、症状が悪化したためではないかと不安にならないでください。

## 抗うつ薬をのむときに気をつけること(2)

・症状がよくなっても、服用を続けましょう

うつ病は再発・慢性化しやすいため、症状がよくなっても、しばらくはお薬をのみ続けることが大切です。抗うつ薬には、依存性や習慣性はありませんので、安心してください。

・副作用が出たら、相談しましょう

抗うつ薬はのみ始めに、吐き気やめまいなどの副作用があらわれる場合もあります。しかし、しばらくがまんしてのんでいると、ほとんどが自然になくなります。そのため、お薬を勝手にやめないで、副作用があらわれたら、医師と相談してください。

## 抗うつ薬は毎日のみ続けることが大切です

うつ病は、「よくなったり、悪くなったり」を繰り返しながら徐々に回復へと向かう起伏のある病気です。気持ちが楽になったり不安になったりしても、まだ病気が治ったわけではありません。あせらずに、気長に治療することが大切です。また、抗うつ薬には依存性や習慣性はありませんので、安心してください。

お薬の飲み忘れや、お薬を自己判断で急に止めたり、減らしたりすることのないように注意してください。

## お薬を飲み忘れないための工夫

・お薬は、携帯しましょう
急な外出などでお薬がのめなくなった場合に備えて、お薬は携帯するようにしてください。お薬を携帯しておけばいつでも安心です。

・通院日を常に確認しておきましょう
お薬が足りなくならないように、通院日はカレンダーに書き込むなど、常に確認しておきましょう。

・お薬は、曜日別に小分けにしましょう
お薬は、あらかじめピルケースなどに曜日別に小分けにしておきましょう。こうすることで、飲み忘れがないかすぐにわかります。

治療を終了するときは、ゆっくりとお薬を減らしていきます

うつ病は再燃しやすいため、うつ病のお薬は、医師が症状をみながら2～4週間以上かけてゆっくり減らしていきます。ですから、自分の判断で、急に止めてしまわないようにしてください。

急にお薬を止めてしまった場合、お薬の作用が急になくなって、からだにいろいろな症状があらわれることがあります。

## お薬を急に止めたときにみられる症状

・フワフワ感
・ムカムカ
・手足のピリピリ感
・いらいら

これらの症状は、ほとんどが一時的なものですが、気になる症状があったら、必ず医師に相談してください。

## 認知行動療法とは？（1）

認知行動療法は、ある状況に出くわした時に、私たちが持つ感情と行動が、その状況をどうとらえるか（認知）によって影響を受けることに着目します。例えば、うつ病で起こるとらえ方は、「100点でなければ、60点とれていても0点と同じだ」といった評価や、「Aが駄目だと、BもCも駄目に違いない」という推測を下しがちです。その結果、気分が落ち込み、何かをやろうという気持ちが失せてしまいます。一方、健康な時なら、「マイナスが40点あるけれど、プラスも60点ある」、「Aは駄目だが、Bはまあまあで、Cは出来ている」といった考え方、すなわち、ものごとの良い面と悪い面の両方を現実的にとらえる見方が出来ます。

## 認知行動療法とは？（2）

患者様の感情や行動に影響を及ぼしている極端なとらえ方（歪んだ認知）を、治療者と患者様が共同で確認していくことが、認知行動療法の第一歩です。最終的に、患者様が、より現実的で幅広いとらえ方（認知）を自分自身によって選択できるようになることで、必要以上に落ち込んだり、不安になったりするといった不快な感情を軽くして、本来持っている力を発揮できることを目指します。

# Ｖ．症例

症例（1）

Aさん　４２歳　男性

Aさんは、食品会社の営業マンをしています。仕事には熱心に取り組んできた方で、毎年トップクラスに入る成績を残していました。
以前は、多少仕事がきつくても休日に家族とゆっくり過ごしたり、趣味のゴルフに出かけたりするだけで気分転換でき、「また、来週もがんばろう」という気持ちになっていました。
ところが、40歳で昇進し、部下も増えた頃から、今までに感じたことのなかった体の重さが続くようになりました。仕事も以前のようにははかどらず、休日はとにかく寝ていたいという状態でした。朝食もほとんど食べる気になれず、新聞に目を通すこともおっくうで、テレビから流れるニュースにもわずらわしさを感じるようになりました。

抜け殻のような状態で会社へ出かけるAさんをみて、妻がある日、「一緒に病院に行ってみよう」と言いました。「ちょっと疲れているだけだよ」と妻の手を振り払おうとしましたが、あまりに真剣な妻の表情に、その日は会社を休み、思い切って妻と近くのクリニックに行きました。
病院では、「うつ病」と診断をされました。今は休養が必要だから、仕事の量を少し減らすようにアドバイスされ、お薬を処方されました。
まだ、お薬の服用は続けていますが、症状は以前よりもかなりよくなり、休日はまた家族と出かけられるくらいになりました。

# 症例（2）

Bさん　35歳　女性

Bさんは、夫と2人の子供の4人家族で、夫婦共働きです。中途半端なことが嫌いな性格のため、仕事も家事も手を抜けず、ぐったりと疲れてしまうことが時々ありました。
会社で新しいプロジェクトを立ち上げることになり、その忙しさはこれまでをはるかに超えるものとなりました。重圧と激務で心身ともに疲れきった日々が3ヶ月ほど続きました。どんなに疲れて帰っても、夕飯の支度や洗濯、掃除など、することは山ほどあり、精神的にも追い込まれてきました。時にはお弁当やお惣菜を買ったり、掃除や洗濯も夫に手伝ってもらうなど少しは楽をすればよかったのですが、仕事を理由にしたくないと思い、疲れた体にムチを打って、がんばってしまったのです。

そのうち、仕事と家庭の両立がうまくできないことから苛立ちを覚え、夫に八つ当たりすることもしばしばありました。不眠や食欲不振も続き、状態はどんどん悪化していきました。月経の不順も続いていたので、ある日、いつも行く婦人科の医師に相談しました。
医師から「うつ病」と診断されたときにはとても驚きましたが、医師の話を聞くうちに、これまでの不調が病気のせいだったんだと知って、逆にほっとしました。一度、専門の医師に診てもらったほうが良いと言われ、紹介状を書いてもらって、心配していた夫と心療内科を受診しました。

心療内科の医師からは、少しの間休職し、家事もできるだけ夫に手伝ってもらうことを勧められました。
病院で貰ったお薬をしばらくのむうちに、夜眠れるようになり、不安な気持ちも少しずつ軽くなっていきました。
子供はまだ手がかかる年頃なので、全く何もしないわけにはいきませんが、できるだけ無理をせず、上手に手抜きをすることを心がけています。

# Ⅵ. 周囲の方へ

上手なサポートの仕方（1）

・不安を広げないように声をかける
受診を勧めるときは、受け入れやすい言葉を選んで声をかけます。“うつ病”、“病気”という言葉を使わずに、“疲れ”などと言い換え、提案するような言い回しにしましょう。
例）こころとからだの疲労を診てもらったほうが良いのでは？

・「なぜ？」と、病気の原因探しをしない
うつ病だとわかると、「なぜ病気になったのか」と、とかく原因探しをしがちです。しかし、実際にはさまざまな原因が関係していて、特定できないことがほとんどです。病気の原因探しをするよりも、ご家族は、「どうすればよくなるか」を考えるようにしてください。うつ病を治すには、周囲の方のサポートが不可欠です。

## 上手なサポートの仕方（2）

・ご家族の受診で、診察できることもあります
受診にはできるだけご家族の方が付き添ってください。一緒に医師の話を聞くことで患者様の状態やサポートの仕方がよく分かります。本人が受診に消極的な場合は、ご家族が代わりに受診されるのも、ひとつの方法です。そして、医師から聞いたことや、医療機関内の様子などを伝えると、本人の不安を少しでもやわらげてあげられます。また、患者様が「死にたい・・・」など、自殺をほのめかすような発言があった場合は、すぐに医師に相談してください。

## 治療をバックアップするためのポイント（1）

・励まさない
うつ病の方に「がんばって！」と励ますのは逆効果になります。決して怠けているのではなく、今はがんばりたくてもがんばれないことを理解してください。今までと態度を変えず、普通に接することが患者様の安心につながります。

・考えや決断を求めない
決断を求めないようにします。「今日は何を食べたい？」と聞かれたときに、「何でも良い」と答えると、うつ病の方は考えなければならなくなります。それよりも、「カレーが良い」などと具体的に答えて負担を減らしてください。

## 治療をバックアップするためのポイント（2）

・無理に外出や運動を勧めない
外出や運動は、健康な人にとっては気分転換になります。しかし、うつ病の方にとっては、外出や運動、お酒の席も負担になる場合がありますので、無理に勧めないでください。

・重要な決断は先延ばしに
金額の高い買い物、引越しなど、大事なことを決定するのはストレスになります。できることなら、決定は病気が治ってからにしましょう。

## 治療をバックアップするためのポイント(3)

・日常生活の負担を減らす

家事が負担になっていることがあります。「食事はつくらなくていいよ」、「ワイシャツはクリーニングに出して」など、家事の負担を減らしてあげてください。

# Ⅶ. うつ病と似ているこころの病気

治療が必要となるようなこころの病気はうつ病以外にもいろいろあります。これらは症状がうつ病と似ている部分もあるため間違われることもあります。

- 心身症：様々な不定愁訴が現れる

こころにかかるストレスや悩みが、からだにあらわれる病気です。

過敏性腸症候群や過換気症候群などがあります。

- パニック障害：パニック発作に予期不安をともなう

パニック障害は、特別な理由もなく襲ってくるパニック発作で発症する病気です。この発作は1回だけではなく何度も繰り返され、そのうちに「またあの発作が襲ってくるのではないか・・・」という強い不安（予期不安）が患者様を苦しめるようになります。

- 強迫性障害：わかっているけどやめられない・・・

強迫性障害は、不快な考えが頭に何度も浮かぶため、その不安を振り払う目的から同じ行動を繰り返してしまう病気です。手を何度も洗わずにはいられないとか、戸締りを何度も確認しなくては気がすまないなど、誰でもたまには経験する行動なのですが、それが習慣的かつ非常にエスカレートして生活に支障をきたすようになります。

- 社交不安障害：人前で話したり、何かするのが不安・・・

社交不安障害は、その人が毎日の生活の中で不安や恐怖を感じている状況になると、こころやからだにいろいろな症状があらわれる病気です。社交不安障害の患者様で最も多い悩みが、1対1で人と接するときに必要以上に緊張してしまうことです。次に多いのが字を書く、話すといったごく普通の動作を人前でするときに極度の緊張や不安感から手が震えることです。そして、その手の震えを他人に気付かれないかと心配になり、人前でこのような行為をすることを避けるようになります。

- 全般性不安障害：とにかくいろんなことが不安でたまらない・・・

全般性不安障害は特定のことに限定されない、理由の定まらない不安や緊張が長時間続き、このような不安にこころやからだの症状がともなう病気です。全般性不安障害の患者様が持つ不安や心配の原因は、ある特定のことに限定されるわけではなく、「家庭生活」、「仕事」、「学校」、「近所づきあい」、「地震や大雨などの天災」、「外国での戦争」などあらゆることが対象になります。全般性不安障害の患者様が抱える不安は、持続的で程度も過剰であり、ご本人が思うようにコントロールできません。患者様は、自分や家族に何か恐ろしいことが起きるのではないかと絶えず心配し、そわそわと落ち着かず、身震いをすることもあります。

## 不安とうつの関係

うつ病患者様は、パニック障害や強迫性障害、社交不安障害、全般性不安障害などの不安障害を併発しやすいといわれています。
また、逆に不安障害を持つ患者様にうつ病が併発することもあります。
このように、うつ病と不安障害が併発しやすいのは、脳内神経伝達物質、セロトニンの調整に障害がおこるという共通の要因があるためといわれています。
これらの不安障害で思い当たる症状があれば、医師に相談してみてください。

# Ⅷ. よくある質問

Q1. 受診したいのですが、妊娠中（授乳中）でも大丈夫でしょうか？

A1. まず、受診してみることをおすすめします。受診時に必ず「妊娠中である」、「授乳中である」ことを医師に伝えてください。妊娠3ヶ月までは、お薬をのまずに治療することが多いようです。その後は、お薬の種類や量を調整しながら治療していきます。出産をあきらめなければならないわけではないので、安心してください。

Q2. うつ病は再発することがありますか？

A2. うつ病は再発することがありますが、それにはいくつかの理由があります。その中でも多いのが医療機関で処方されたお薬を自分の判断で服用をやめてしまったり、十分な期間きちんとお薬を服用しなかった場合です。再発を予防するためにも、医師の指示にしたがってお薬はきちんと服用しましょう。

Q3. うつ病を治療していることを知られたくないのですが、大丈夫ですか？

A3. 保険業務を行う社会保険事務所や健康保険組合には、秘密を守る守秘義務があり、個人情報がもれることはありません。

# Ⅸ. 非定型うつ病

- 非定型うつ病とは？

　非定型うつ病は、何か楽しいこと、望ましいことがあると、気分がよくなります。普通のうつ病（定型うつ病）では、何があっても元気が出ないのに対し、出来事に反応して気分が明るくなるのが大きな特徴です。その他、夕方になると調子が悪くなる、過食や過眠ぎみになる、などの傾向もみられます。

- 20～30代に多いのが特徴です

この非定型うつ病は、かつて「神経症性うつ病」と呼ばれたタイプです。定型うつ病は、長年勤勉に働いてきた年代に多くみられ、20～30代でかかるうつ病では、多くがこの非定型タイプと考えられます。とくに20～30代女性の場合、8割が非定型うつ病にあたるとも言われています。若い男性にも起こりますが、女性では男性の3～5倍にみられるようです。

# 気分

## 普通のうつ病

終始落ち込んで、元気や気力がないのが特徴。出来事の内容を問わず、何に対してもやる気が持てません。とくに今まで積極的に楽しんでいた趣味にも、関心や喜びが持てなくなります。

## 非定型うつ病

気分の落ち込みや気力、集中力の低下など、うつ病に特有のブルーな気分はあるものの、楽しいことやいいことがあると、その気分が明るくなります。すなわち、出来事に反応して気分が変わる「気分の反応性」がみられるのが特徴です。

# 時間帯

## 普通のうつ病

「モーニング・デプレッション」と呼ばれ、朝起きたときに調子が悪く、気分が落ち込みます。家事や仕事もおっくうで、何をやる気にもなれません。そんな憂うつな気分がだらだらと続きますが、やがて夕方くらいになると少し気が楽になってくるのが特徴。非定型タイプと具合の悪い時間帯がまったく逆になります。

## 非定型うつ病

一日のうちでは、夕方になると気持ちが不安定になりやすいのが特徴。午前中から昼は比較的穏やかに過ごせるものの、夕方から夜になると不安やイライラが高まって具合が悪くなります。「サンセット・デプレッション」と呼ばれ、時には気分が高ぶって泣きわめいたり、リストカット（手首自傷症候群）などをしてしまうこともあります。

# 睡眠

## 普通のうつ病

夜ふとんに入っても、なかなか眠れない。夜中にもたびたび目が覚める。朝早くから目が覚めてしまい、そのまま眠れない。とくに早朝に覚醒する傾向が強く、慢性の睡眠不足になりがちです。

## 非定型うつ病

一日の睡眠時間が１０時間以上にも及ぶくらい、過眠傾向にあります。睡眠時間を長くとっているにもかかわらず、昼間には眠気を感じ、いくら寝ても寝足りないような気がするのが特徴。

# 食欲

## 普通のうつ病

食欲や性欲といった、基本的な欲求が低下するのが特徴。食欲が落ちて食べる量も減るため、やせて体重が落ちます。「元気がない」「やる気が起きない」といった気分の変調に加え、「近頃やせてきた」「体重が減った」ということから、うつ病の可能性に気付くこともあります。

## 非定型うつ病

食べることで気持ちをまぎらわしたり、甘いものが無性に欲しくなって発作的に食べてしまったり、といった過食傾向がみられます。過食症と呼ばれるほどではないものの、そのために体重も増加しがちです。また疲労感を通り越して、手足に鉛がついたように、体が重くなるのも特徴です。

# 集中力

## 普通のうつ病

頭の回転が鈍ったようになり、ボーッとして集中力が出ないのが特徴。以前なら簡単にすませていた計算が、できなくなり、間違えてしまう。てきぱきとこなしていた洗濯や掃除が億劫でたまらなくなり、ボーッと過ごしてしまう。自分が無能になった気がして、自信も喪失してしまいます。

## 非定型うつ病

イライラした落ち着かない気分に支配され、集中力が散漫になり、仕事などが手につかなくなります。このため人間関係にもトラブルが起こりやすく、激しい感情をぶつけてしまったり、逆に相手に拒絶されたと感じて絶望的になり、突発的に関係を切るような行動に走りやすくなったりします。

ご清聴ありがとうございました