

うつ病と家族

ハートクリニックデイケア 家族教室

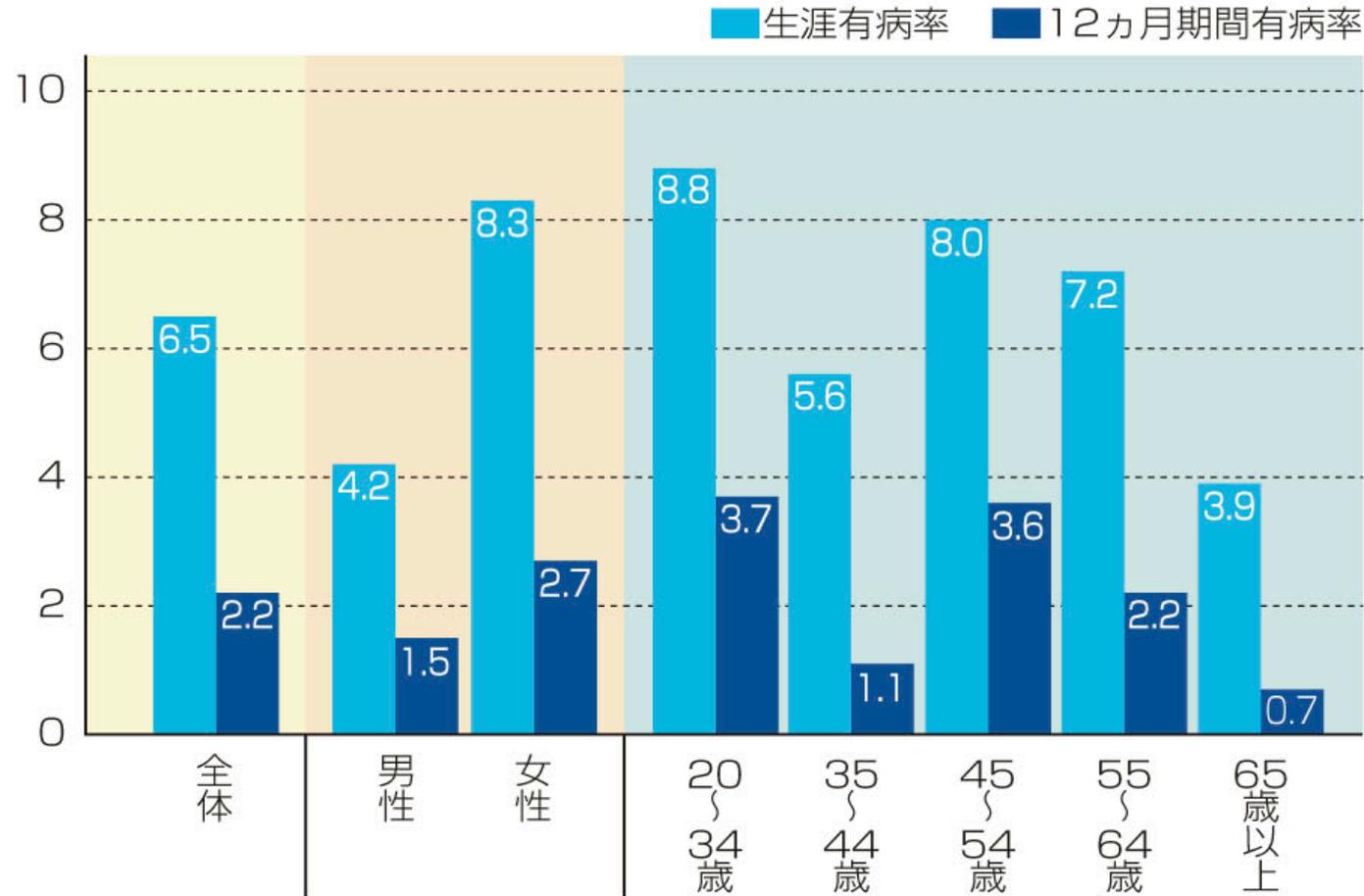
2019.4.7



うつ病に関する重要な事実

- うつ病は、一般的な精神疾患である。世界的には3億人を超える全ての年齢層の人々が、うつ病で苦しんでいる。
- うつ病によって年間約80万人が自殺しているとされ、国際的な取り組みが求められておいる。中でも青年期、妊娠出産期の女性、高齢者の3つのグループに対する取り組みが必要とされている。
- うつ病には男性よりも女性の罹患が多い(女性は男性の約1.5倍)。
- うつ病には、効果的な治療法がある。

日本におけるうつ病の有病率



●生涯有病率:

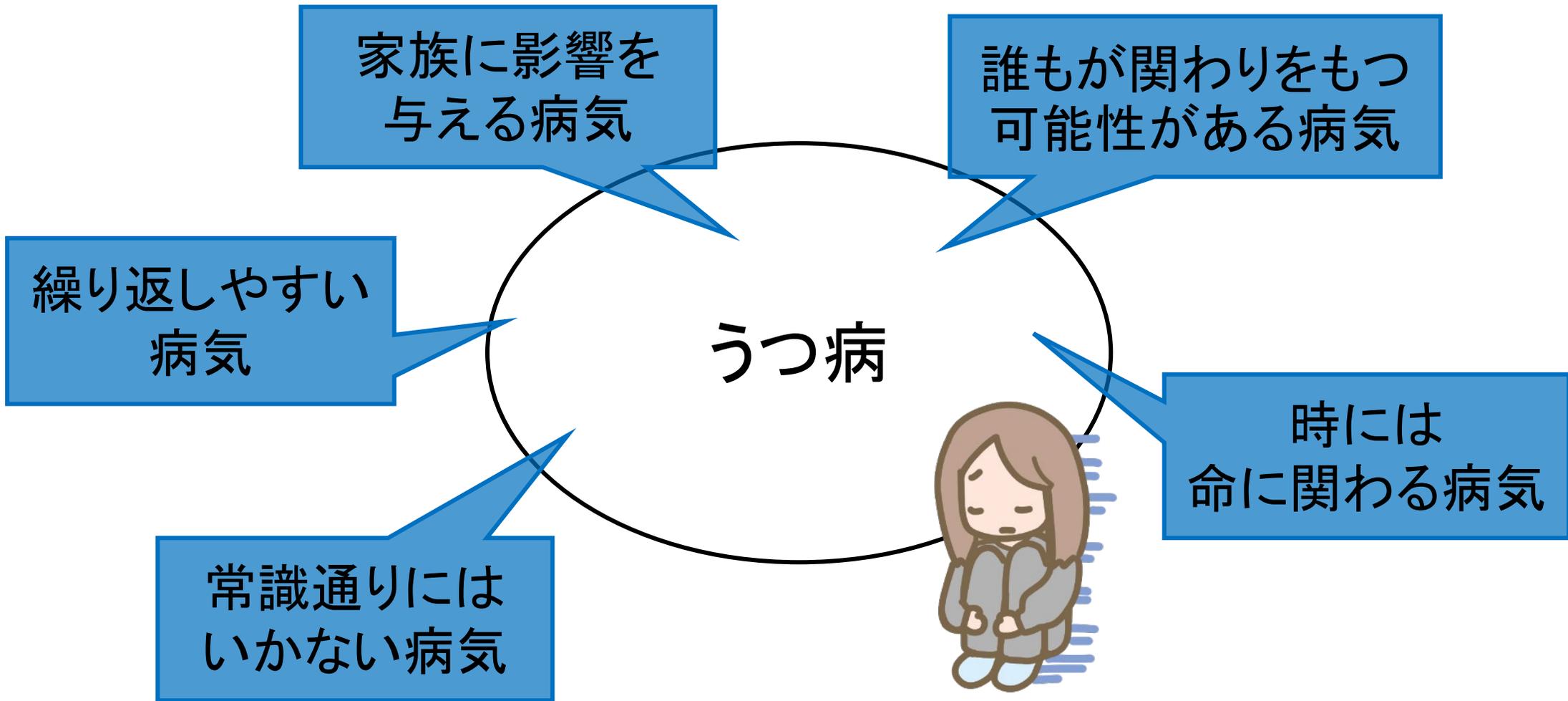
一生のうちに一度は病気にかかった人の割合

●12ヵ月期間有病率:

この12ヵ月間で病気にかかった人の割合

川上憲人ほか：心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究、平成14年度厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業総括研究報告書

うつ病に注目する理由



うつ病について知ることは家族としての
対応の第一歩です。



うつ病とはどんな病気？

うつ病の診断

うつ病の治療と家族のサポート



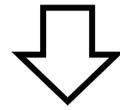
うつ病とはどんな病気？



「病気」とは何か

生体がその形態や生理・精神機能に障害を起こし、苦痛や不快感を伴い、健康な日常生活を営めない状態。

デジタル大辞泉より抜粋



病気になってしまうと、本人のコントロールを離れ、簡単に自力で元に戻れない。

うつ病も治療が必要な脳の病気である

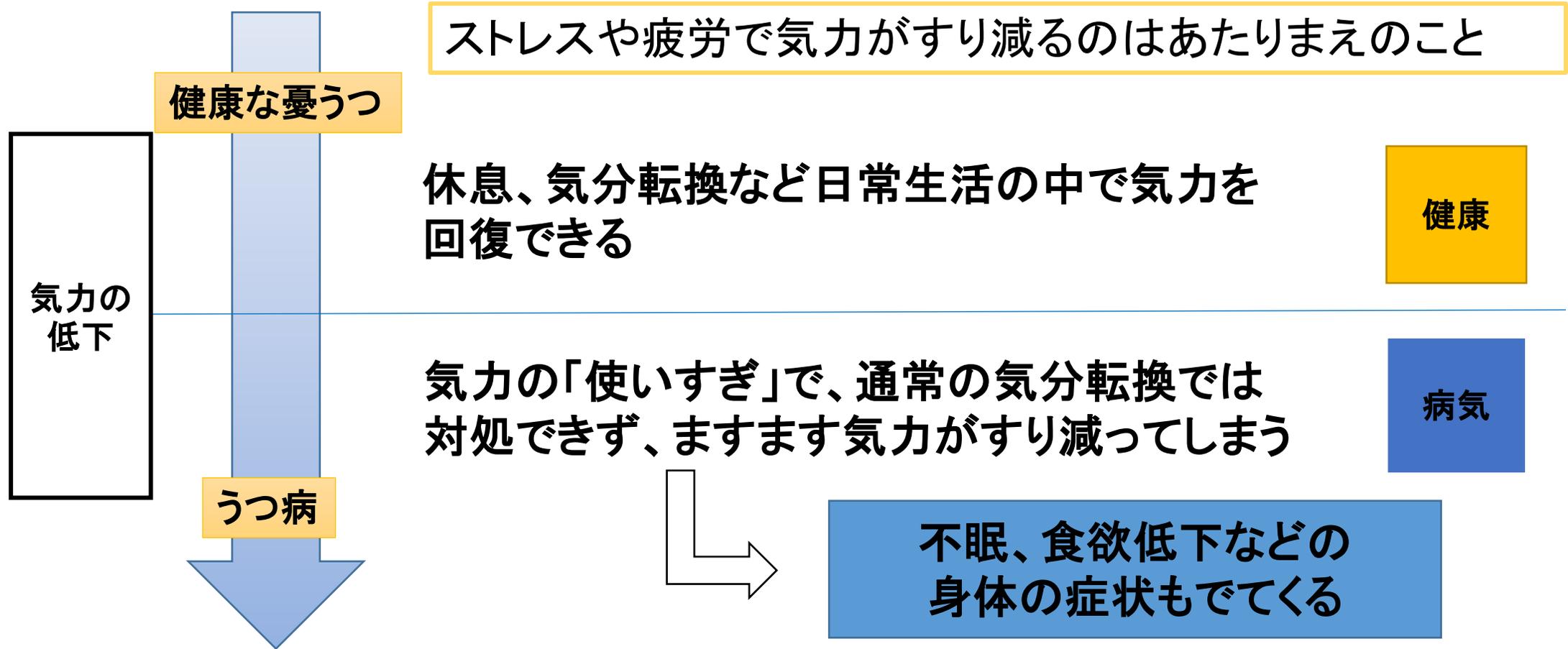


うつ病とはどのような病気か？

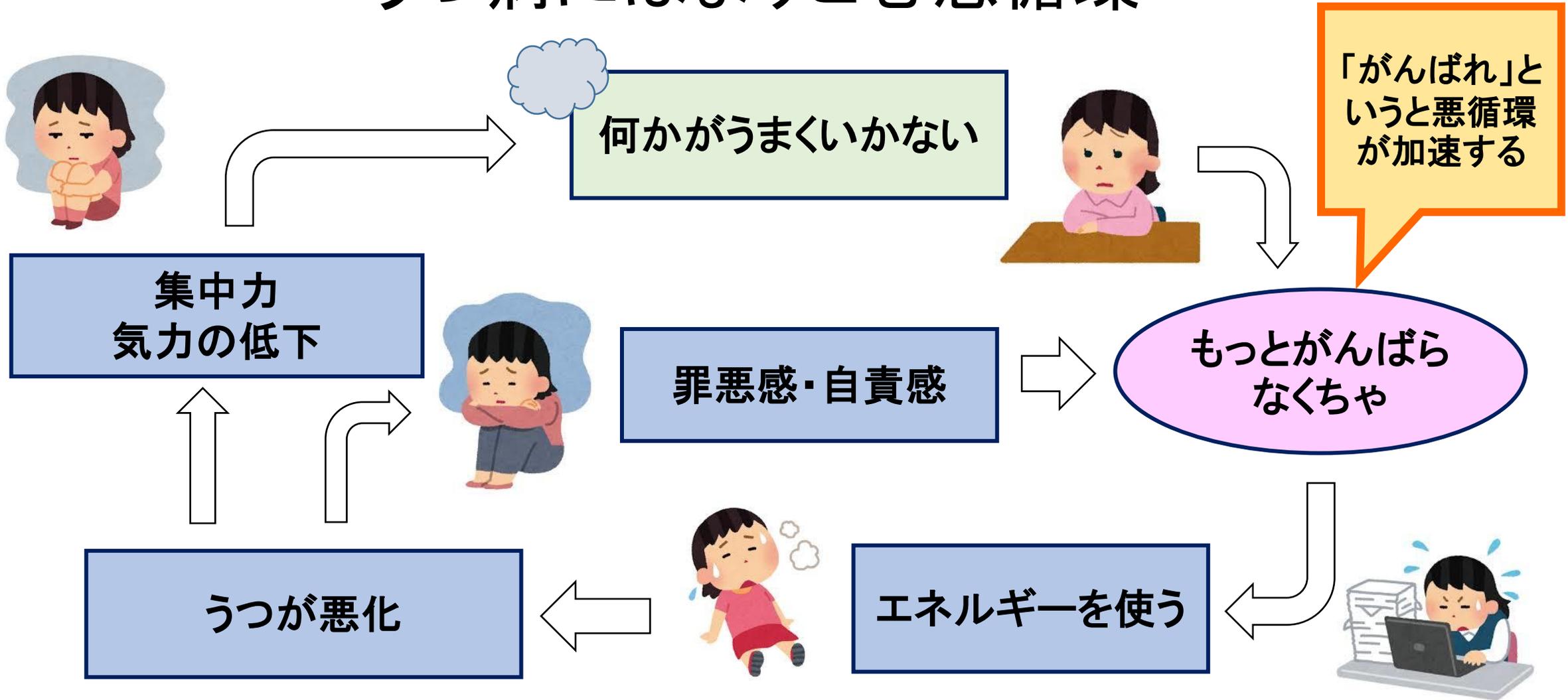
エネルギーの低下する脳の病気



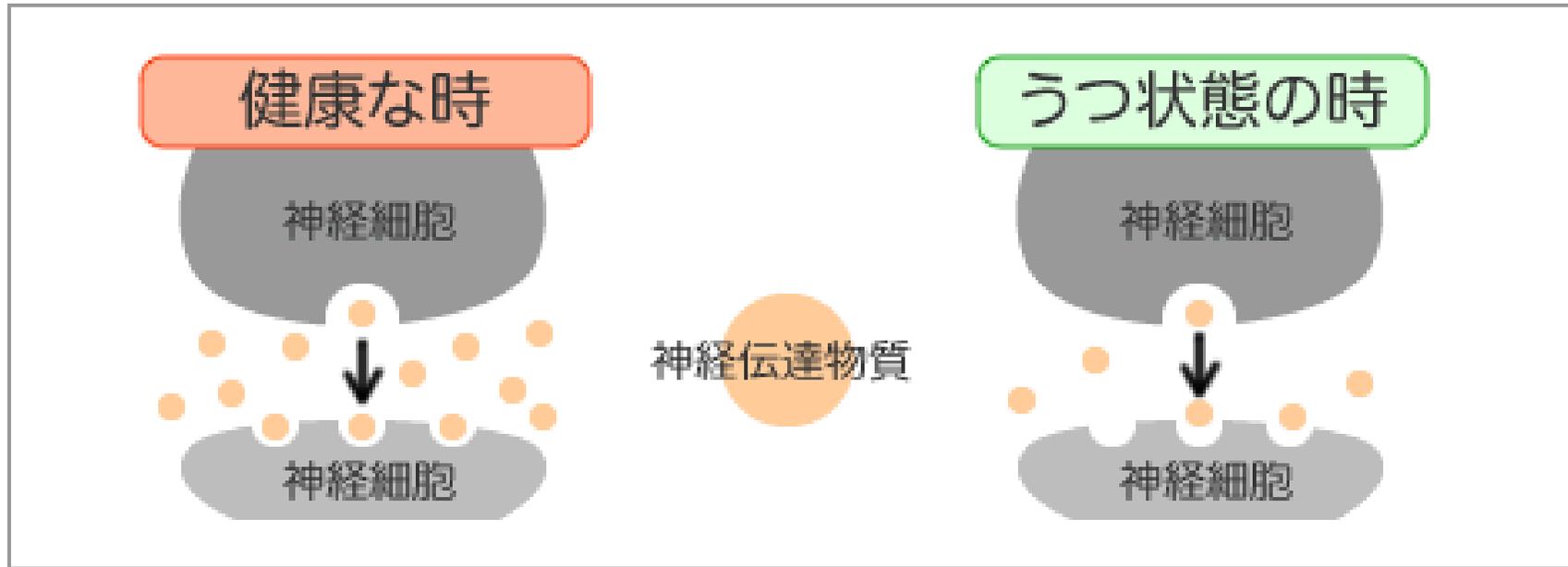
うつ病は健康な「憂うつ」の延長線上にある



うつ病にはまりこむ悪循環



うつ病のときの脳の状態



脳内で情報伝達をになう物質のバランスの乱れがおきている

うつ病の感情面の症状

不安
イライラ
落ち着かない



ゆううつ
悲しい
空しい



おっくう
意欲がでない
興味や関心がもてない



うつ病の認知面の症状

悲観的な考え方と受け止め方
自分は価値のない人間だ
何もできない
愛されない
将来は絶望的だ
などなど...



うつ病の身体面の症状



だるさ

不眠・過眠

食欲不振・過食

頭痛 肩こり

痛み しびれ

下痢 便秘

性欲減退など



うつ病は治療が必要な病気

うつ病は単なる「憂うつな気分」とは違う

感情面、身体面、認知面での様々な症状がある
「脳の病気」である

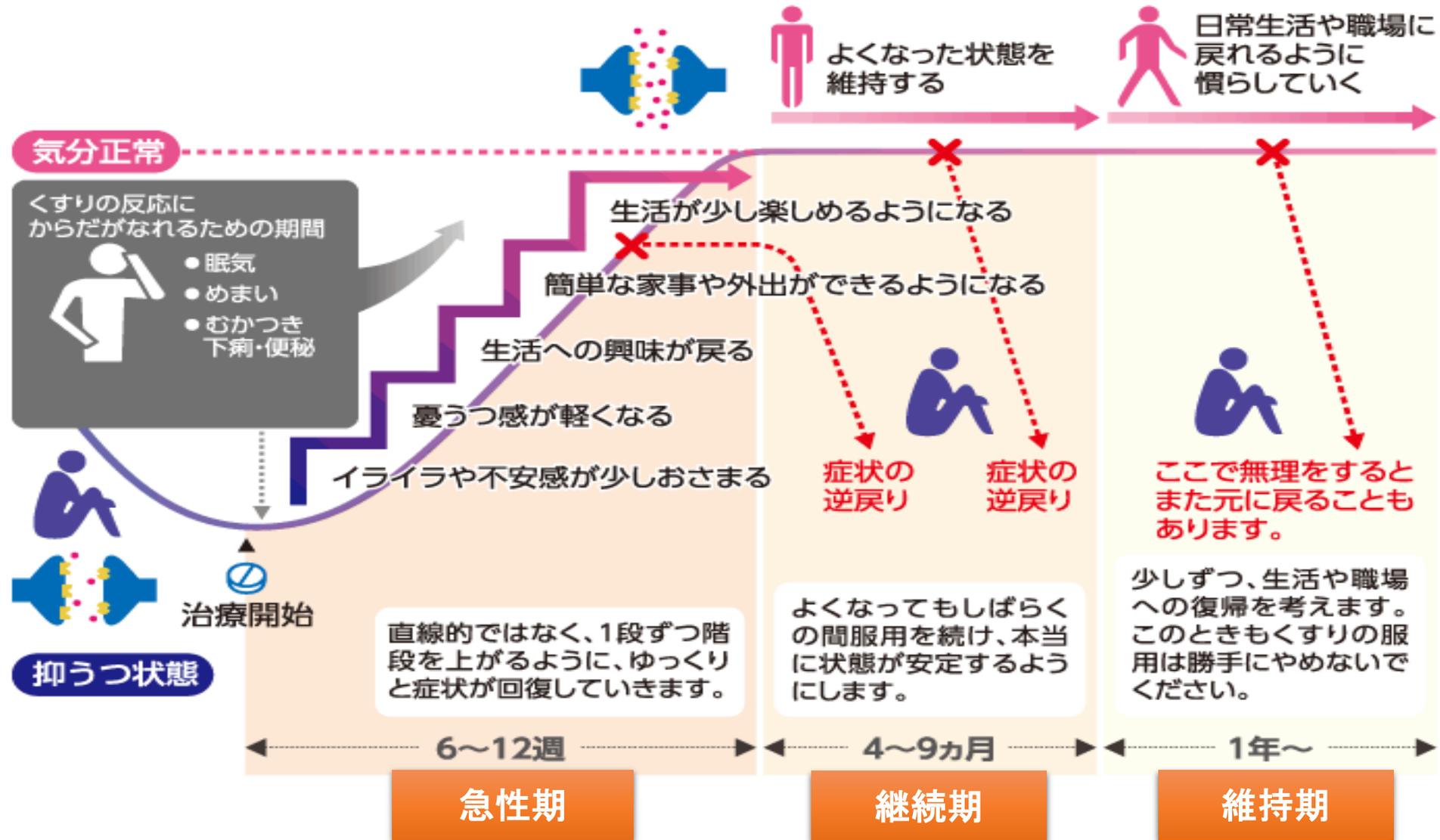
繰り返しやすい病気である

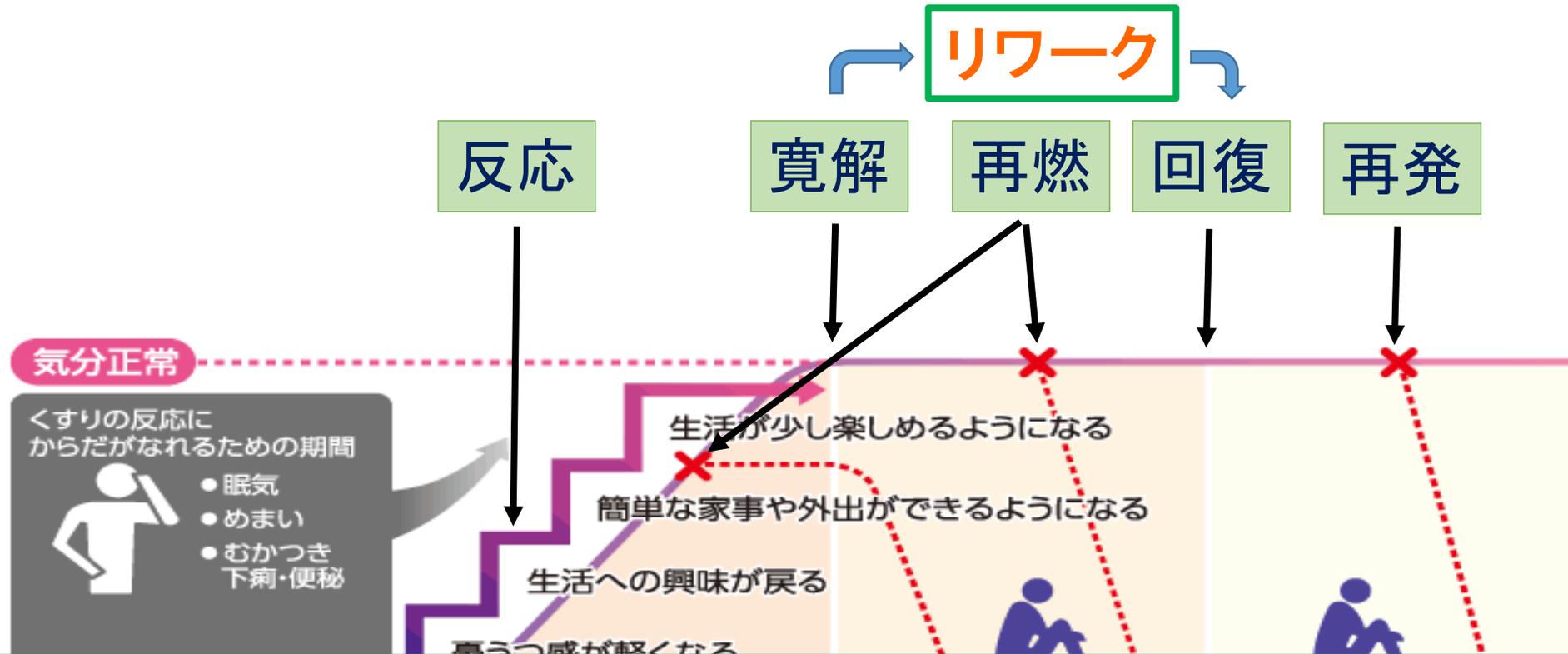
自殺のリスクがある病気である

休養をとり、薬の力も借りる必要がある



うつ病の治療経過





反応：治療により改善の兆しが見られること
 寛解：(負担の少ない生活場面であれば)症状がほぼ消失していること
 回復：本来の生活レベルでも症状がほぼ消失していること

リワーク：寛解～回復をつなぐ役目

うつ病と「休み方」

治療の前半（急性期）

とにかくしっかりと休む。



治療の後半（回復期）

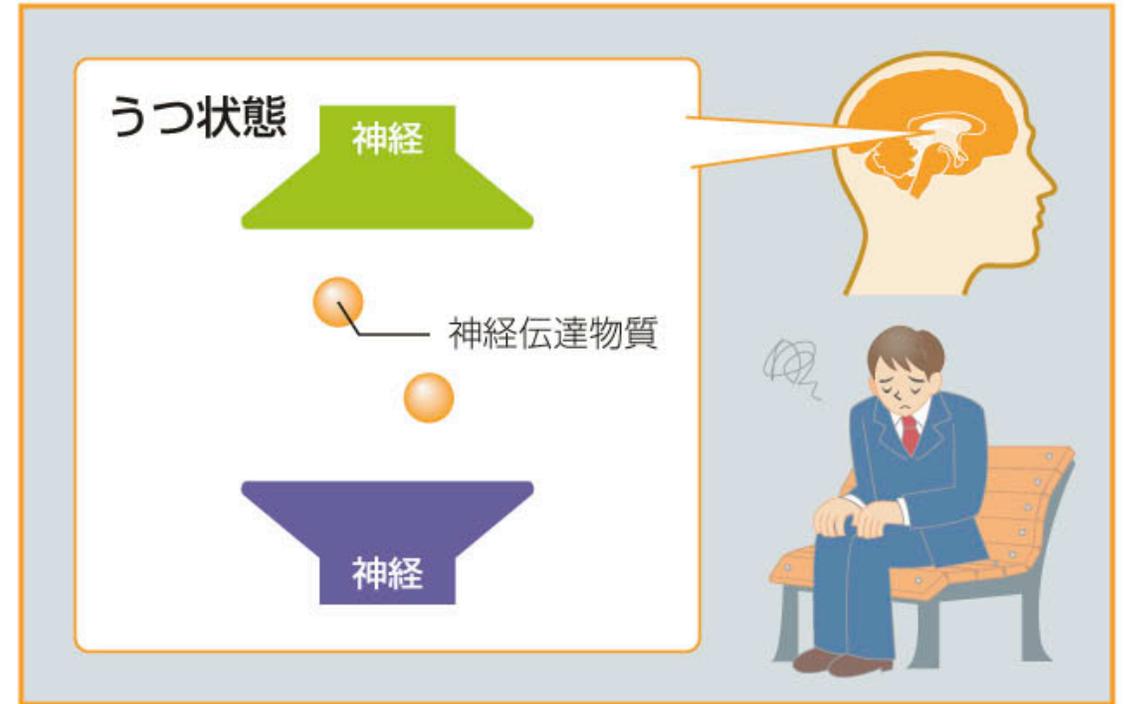
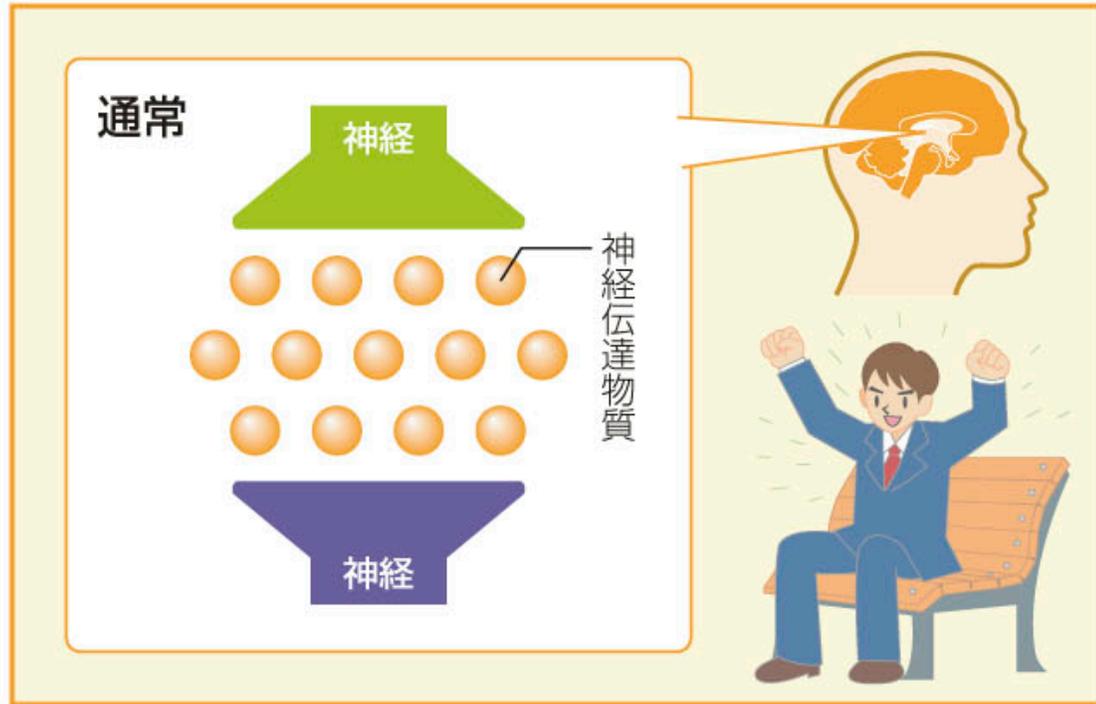
徐々にもとの生活に戻していく。



うつ病の診断

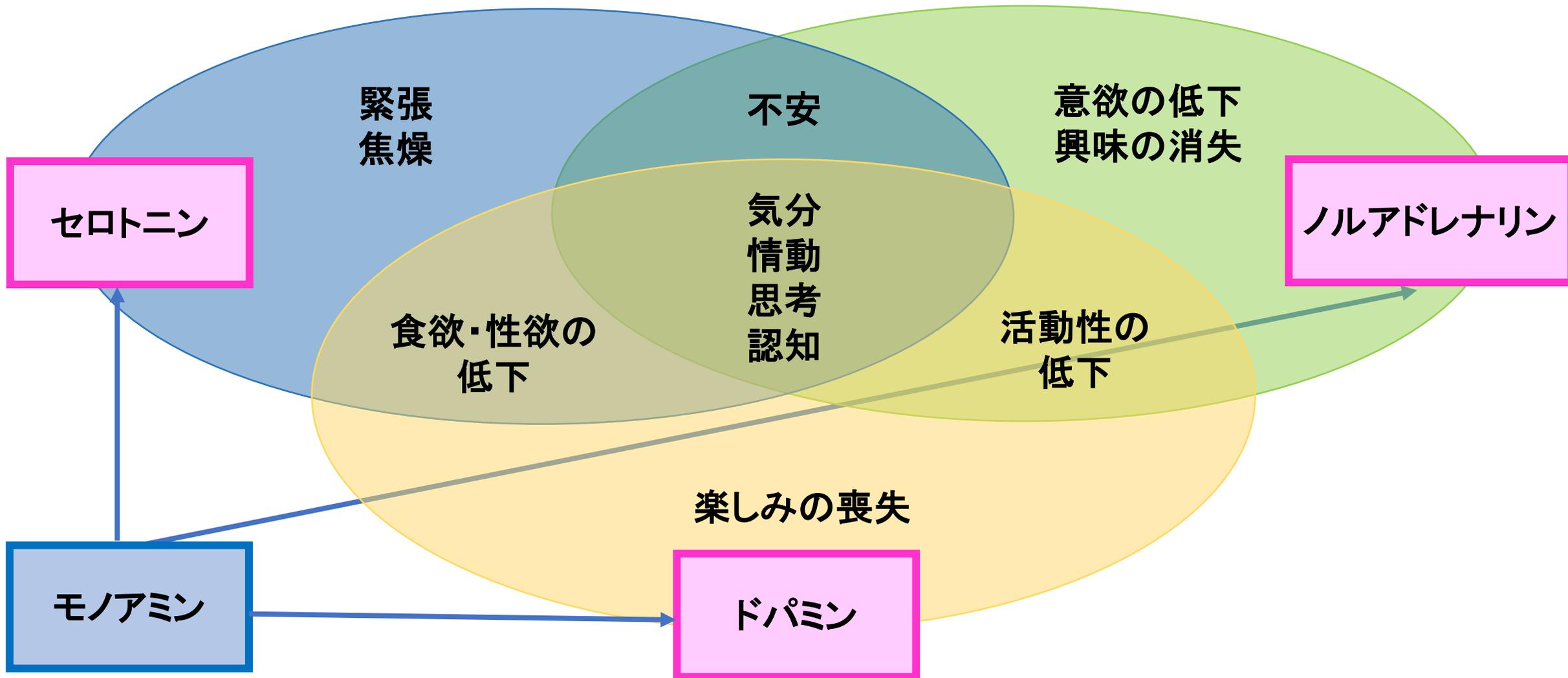


うつ病のときの脳の状態

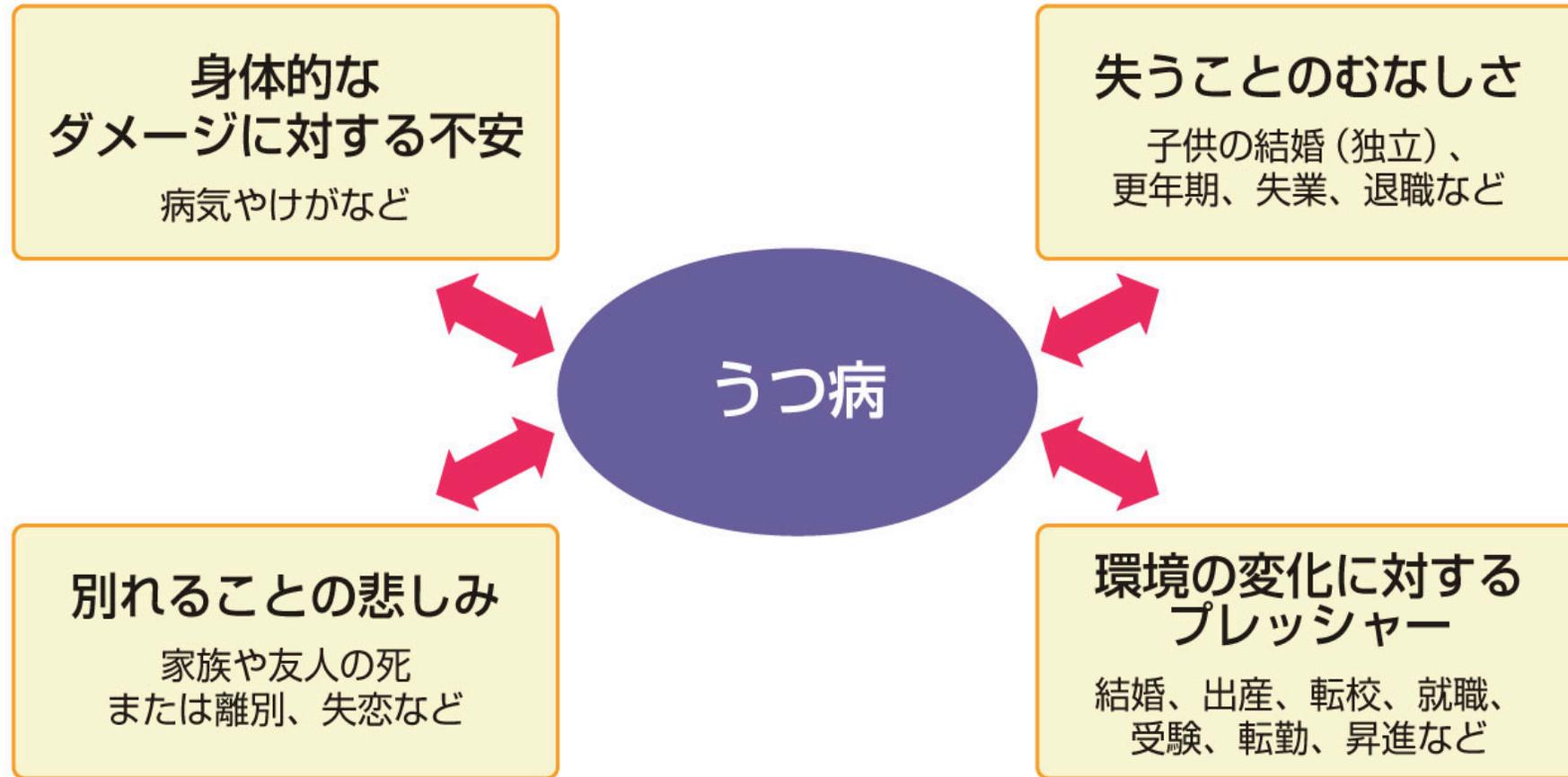


脳内にある神経伝達物質のバランスの乱れ

うつ病の症状と神経伝達物質



うつ病の発病状況の要因



うつ病の診断(DSM-5)

- (1) 抑うつ気分
- (2) 興味または喜びの喪失
- (3) 食欲の減退または増加
- (4) 睡眠障害(不眠または睡眠過多)
- (5) 精神運動機能の障害(強い焦燥感あるいは逆に精神運動機能の停止)
- (6) 疲れやすさ・気力の減退
- (7) 強い罪責感
- (8) 思考力や集中力の低下
- (9) 自殺への思い

(1)または(2)のどちらかの症状を含み、合計5つ以上の症状がほとんど毎日1日中、しかも2週間以上持続して、そのために精神的ないし社会的な障害が生じている場合

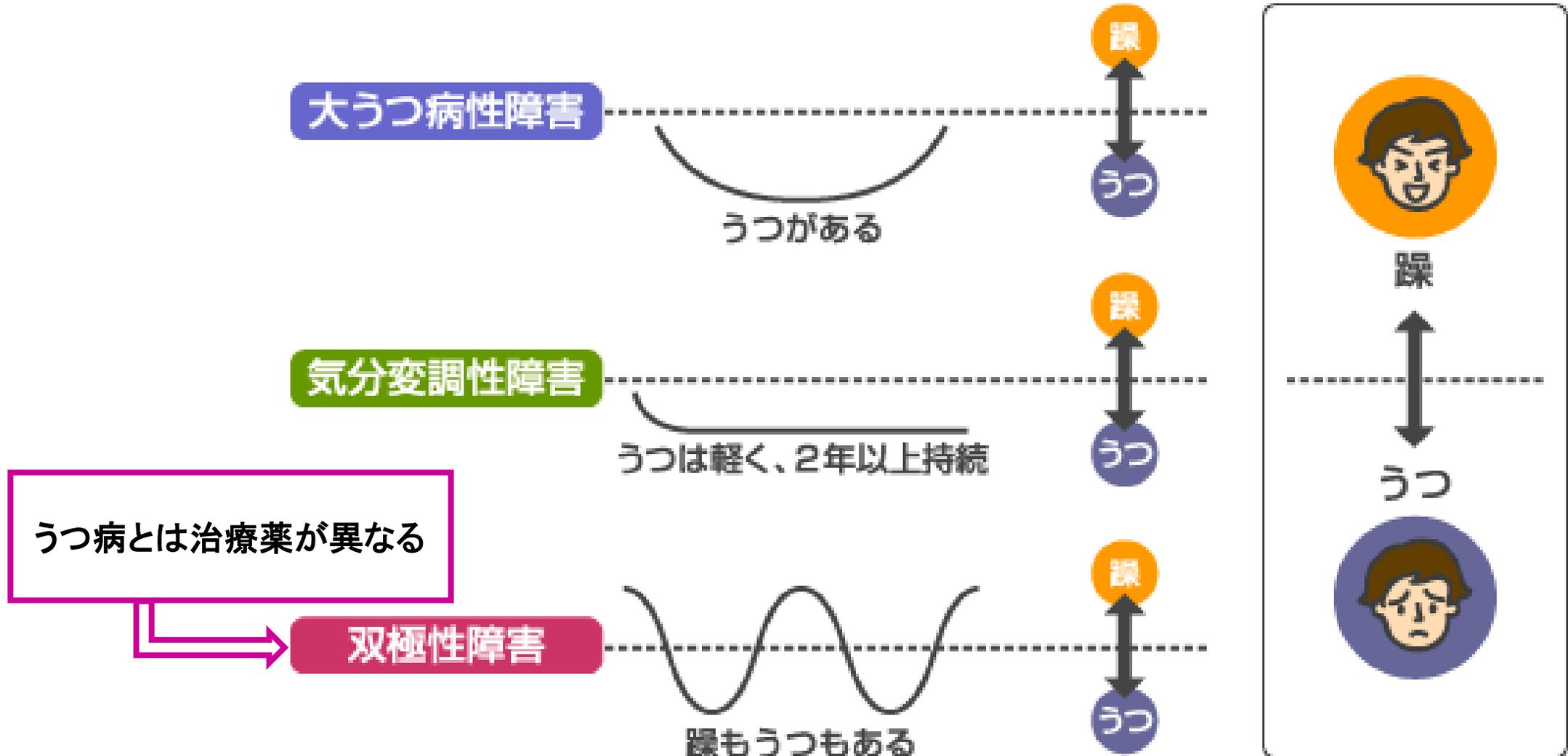
=うつ病と診断される

うつ状態を来たしやすい身体疾患

- 内分泌・代謝疾患** : Cushing病、甲状腺機能低下症、糖尿病等
- 感染症** : 脳炎、膵炎、肝炎、インフルエンザ後期等
- 腫瘍** : 中枢神経系、膵臓など
- 脳神経障害** : 脳血管障害、認知症、Parkinson病、多発性硬化症等
- その他** : 電解質異常、貧血、高血圧、全身性エリテマトーデス等

身体疾患の治療を行うことが重要

うつ病と区別が必要な精神疾患



うつ病の治療と家族のサポート



うつ病治療の柱



休養

薬物療法



精神療法

環境調整



うつ病治療の原則：休養が第一



休養

うつ病は「脳の病気」
休養をしっかりととり、心身の負担
を減らすことが大切

職場や学校、家庭などで受けるストレス
を減らせるように、配置転換、残業時間
の短縮、家事の分担などを周囲に依頼

環境調整



うつ病治療の原則：重大な決断は先延ばしにする

原則として重大な決断は先延ばしにすること

『うつ病の要因と思われる事項を取り除けば、うつ病が治る』
と考えて実行してしまう場合がある

例：うつ病治療のために・・・仕事の負荷が大きいために仕事を辞めてしまう

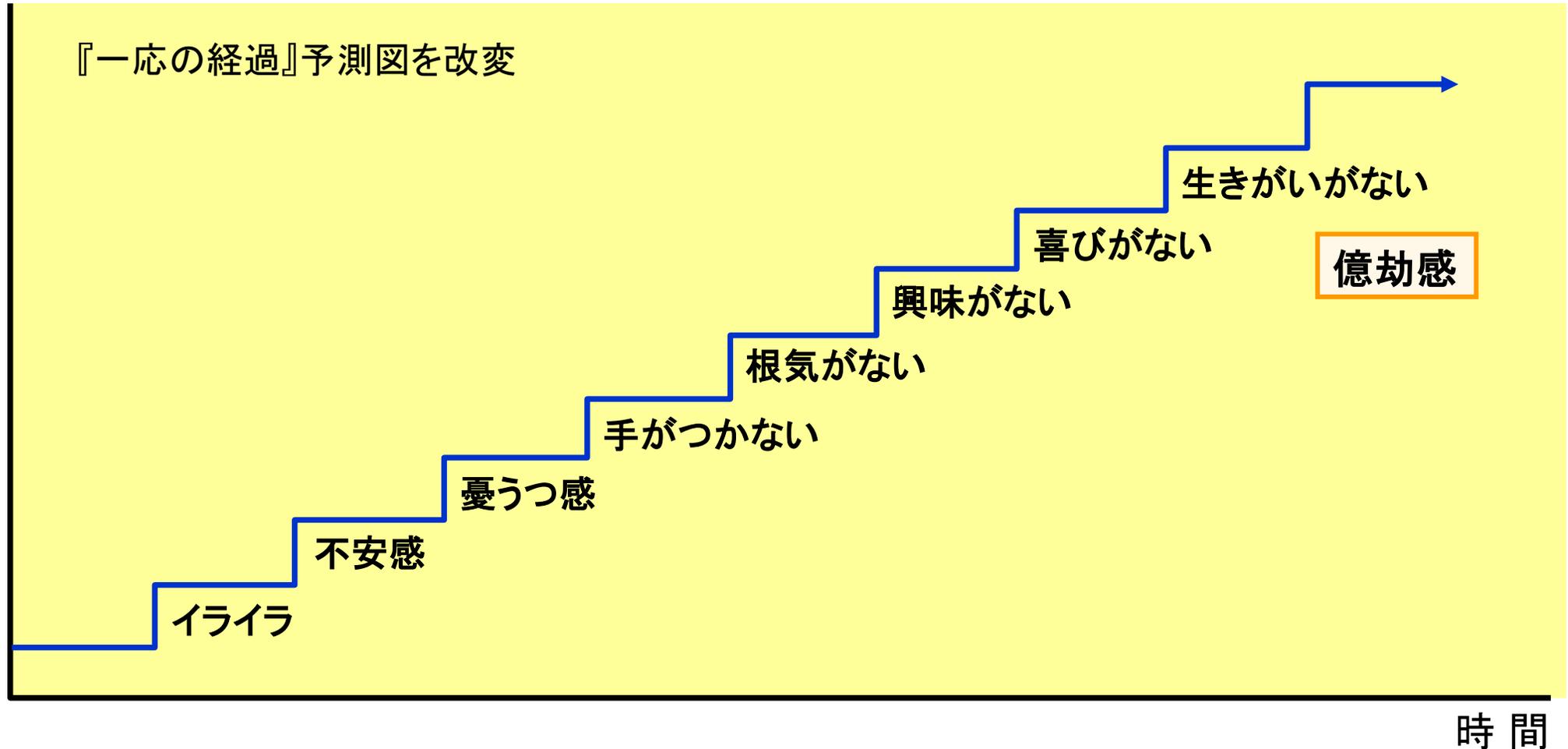


↓
経済的な不安がでてくる

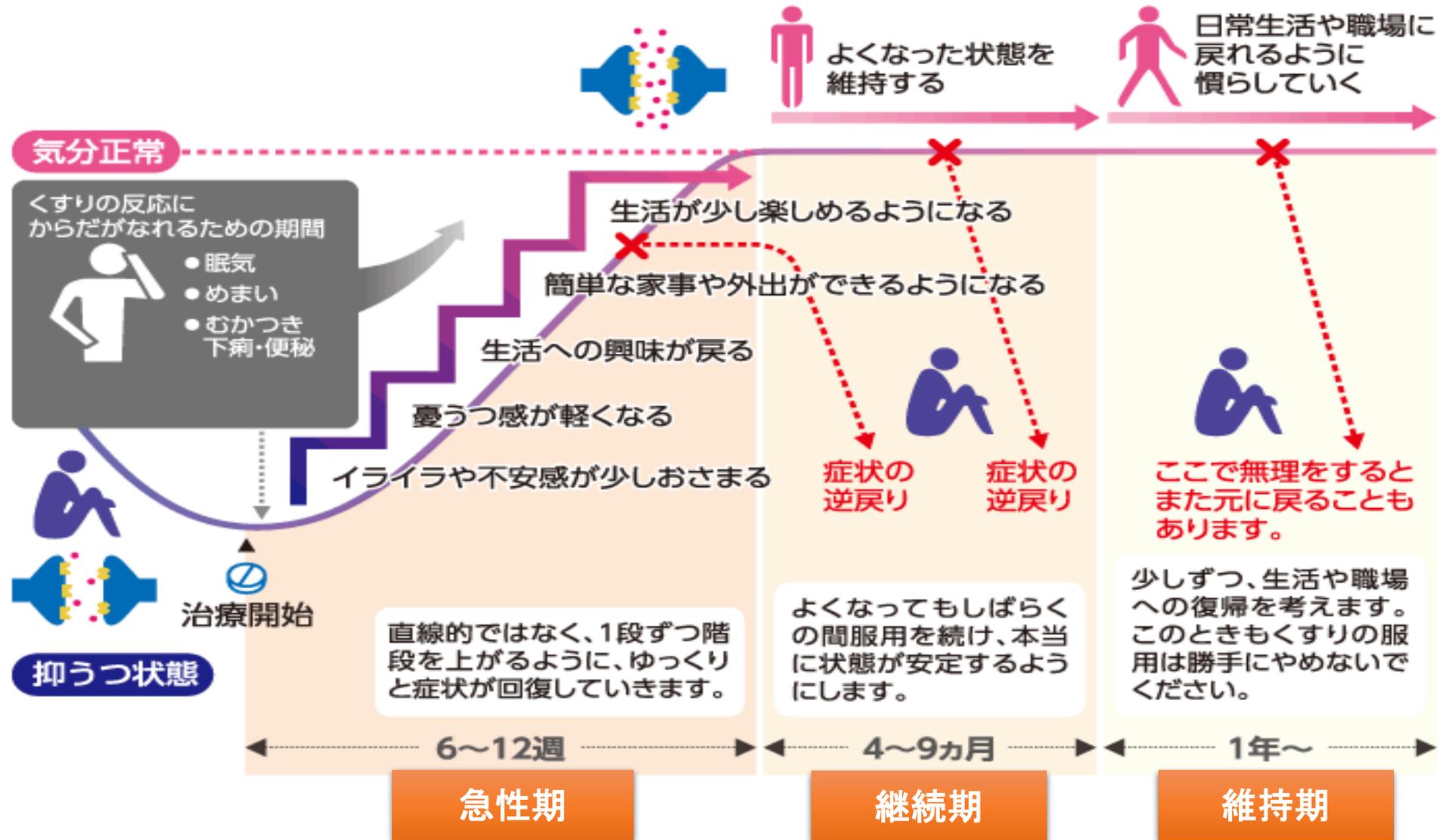
↓
うつ状態が悪化し、悪循環に陥る

うつ病治療の原則：回復の過程を知る

うつ病の水準



回復までの道のり



うつ病治療の柱



休養

薬物療法

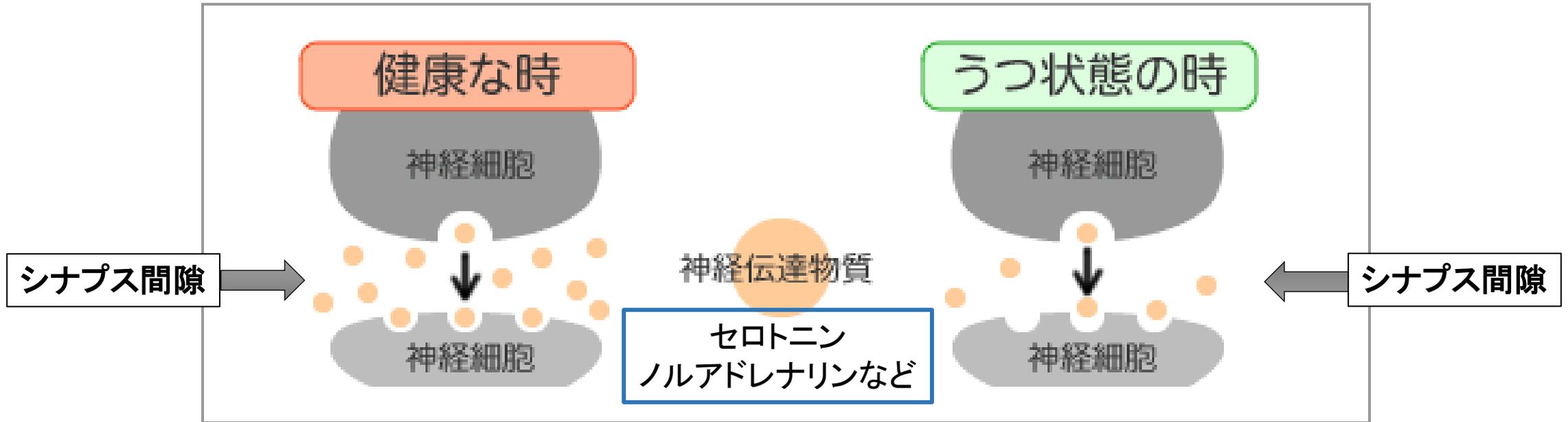


精神療法

環境調整



うつ病の薬物治療のポイント



脳内にある情報伝達をになう物質（神経伝達物質）を
シナプス間隙で増やす

薬物治療について

うつ病の薬物治療の基本となるのが「抗うつ薬」。
そのほかにも患者さんの症状に合わせて
「抗不安薬」「睡眠導入薬」「気分安定薬」「非定型抗精神病薬」
などが用いられる。

抗うつ薬の種類

SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）

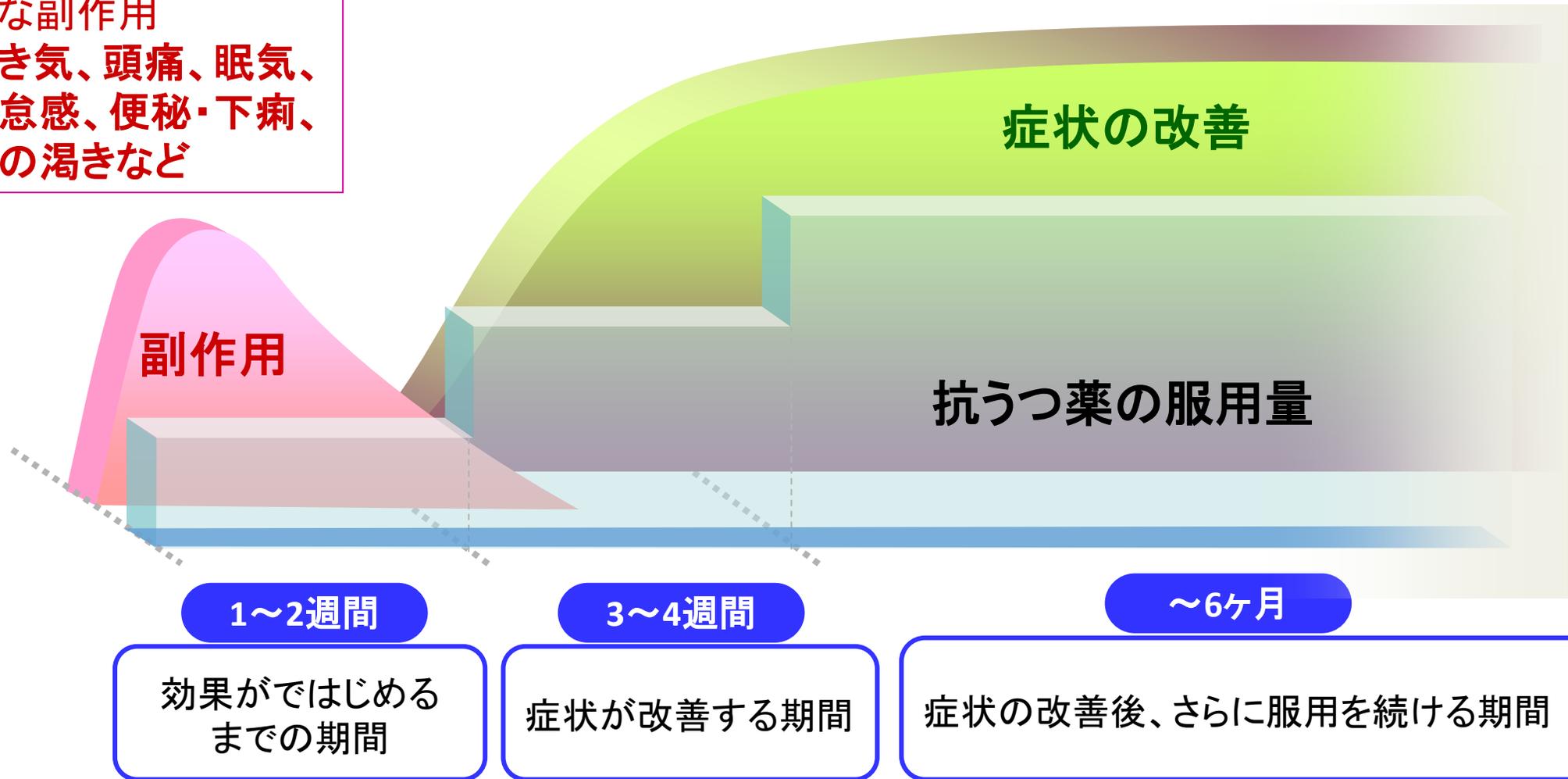
SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）

NaSSA（ノルアドレナリン作動性・特異性セロトニン作動性抗うつ薬）

三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬など

抗うつ薬の処方例

主な副作用
吐き気、頭痛、眠気、
倦怠感、便秘・下痢、
口の渇きなど



効果の有無の判断



うつ病治療の柱



休養

薬物療法



精神療法

環境調整



精神療法（認知行動療法）

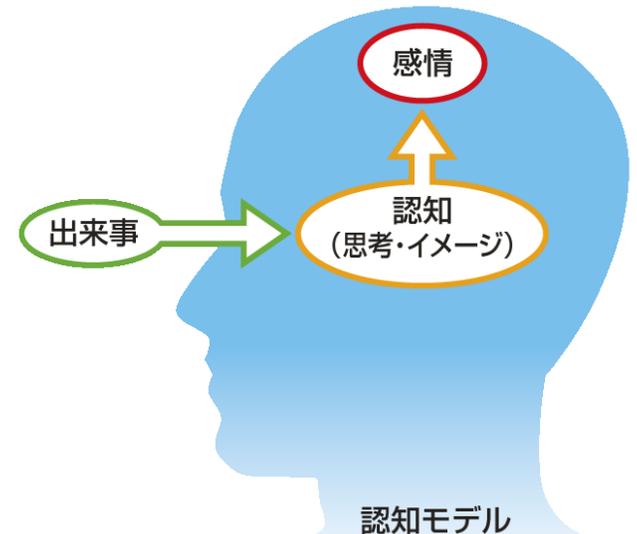
認知＝ものの考え方や受け取り方

うつ状態になると悲観的、否定的な考え方が支配的になる＝認知の歪み

『人間の気分・感情が認知によって影響を受ける』という理解に基づいて、

- ① 認知のあり方を修正し
- ② 物事に対処することによって
- ③ 気分の状態を改善させる

ことを目的とした精神療法（心理療法）



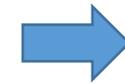
感情を決めるのは、現実そのものではなく、それをどのように受け止めるかで決まる。

認知行動療法

ポイント：認知のあり方次第で感情や気分が変わる

例：食事に誘ったメールの返事がなかなか来ない

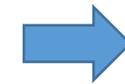
「誰も私のことなんか気にかけてない」



悲しみ



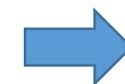
「何か怒らせるようなことをしてしまったらどうか」



不安



「すぐに返事をしないなんて非常識だ！」



怒り



例：「仕事が忙しくて返信できないのかもしれない。」と考えると？

認知行動療法

認知療法の実際

『否定的な考え方』について自問自答するように指導

「そう考える根拠はどこにあるのか」・・・根拠を探す

「だから、どうなるんだ」

・・・結果について考える

「別の考え方はないだろうか」

・・・代替りの考えを探す

自分の心の中をよぎる考え方に注意を払う

自動思考の流れに、認知の歪みを修正するヒントがある

(自動思考: 気持ちが動揺しているとき、同時に何かを感じ、考えること)

うつ病の人の不適応的な思考の流れに対し、
反論するように指導しながら否定的考えを修正し、
適応的思考(しなやかな考え)に導く

その他の治療法、補助的な治療法

対人関係療法

ストレスマネジメント、マインドフルネス

運動療法、栄養療法

高照度光療法

電気けいれん療法

経頭蓋磁気刺激法 (r-TMS) など

それぞれに合った治療法を

一種類の抗うつ薬を使った治療で症状が改善する割合は約50%
寛解する割合は全体の約30%
というデータがある

Trivedi, M.H. et al.: Am. J. Psychiatry, 163(1), 28-40, 2006

- ・薬の効果には個人差がある
- ・治療薬には様々な種類があり、効き方も異なる
- ・他剤への変更や併用、並行して行なう精神療法などでも効果がみられることがあるので、自分にあった治療法について主治医とよく相談してみる大切



家族のサポートについて

1. あまり態度を変えずに今までどおり自然に接しましょう。
2. 安易な励まし、善意の励ましが逆効果になることもあります。
暖かく見守りましょう。
3. 考えや決断を性急に求めることは控えましょう。
4. 治療初期は外出や運動などを無理に勧めず、ゆっくり休ませてあげましょう。
5. 重要な決定は先延ばしにさせてあげましょう。
6. 家事などの日常生活の負担を減らしてあげましょう。



本日のまとめ

うつ病はエネルギーが低下する脳の病気です。

回復のためには十分な休養や適切な薬物治療などが大切です。

うつ病が単に「こころの問題」ではなく、治療が必要な病気であることをご理解いただき、患者さんへのサポートをよろしくお願い致します。



ご清聴ありがとうございました。

ハートクリニックデイケア 家族教室

2019.4.7