

気分障害



～うつ病の治療と家族にできること～

2009年8月2日 担当 高橋広和

うつ病にみられる症状

《こころの不調》

- 何に対しても興味をもてない
- 憂鬱だ
- やる気が出ない
- 落ち着かない
- いらいらする
- もの悲しい

《からだの不調》

- 眠れない
- 体重や食欲が落ちた
- 疲れやすい
- からだがだるい
- 頭が痛い
- 下痢しがち
- 過度の発汗
- しびれる
- 息苦しい

うつ病の原因

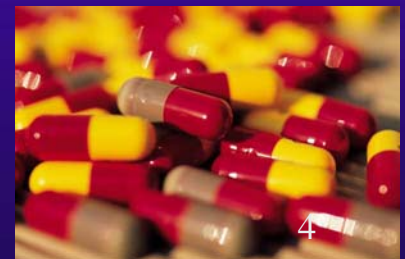
決して「気の持ちよう」ではありません

脳内物質のバランスの乱れが原因です



うつ病の回復過程

- 良くなったり、悪くなったりを繰り返しながらゆっくり回復していきます。
- 治療には数か月以上かかりますがゆったりとした気分で焦らず服薬をつづけましょう。



うつ病の治療の基本は 「休養」と「お薬」です

- できるだけゆっくり休養を取りましょう。
- 休養とはからだところの休養を指します。
- 仕事や学校を休めない場合は
おくすりによる治療が役に立ちます。





代表的な抗うつ薬、SSRI、SaNNA、SNRIは、セロトニンやノルアドレナリンの働きを補いうつ病の症状を抑えることができます

- うつ病の患者さんでは、健康な人に比べて脳内物質セロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンなどの働きが不足しています
- 抗うつ薬のなかで良く使われるSSRIは不足しているセロトニンを、NaSSAとSNRIはセロトニンとノルアドレナリン補うことができます。

回復の過程



- おくすりを毎日飲み続けることで少しずつ症状がよくなります。
- 早く良くなる症状もあれば時間がかかる症状もあるので、ゆったりとした気持ちで根気よくおくすりを飲み続けましょう。
- いらいら→不安→憂うつ感→手につかない→根気がない→興味がない→喜びがない→生き甲斐がない→おっくうさ。

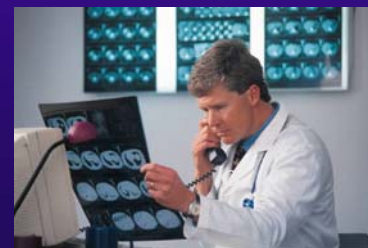


服薬スケジュール(SSRI,SNRI)

- 最初の1週間は有効量の4分の1程度から始め、副作用の有無を確認します。
- 特に問題がない場合は、1～2週間に4分の1ずつ、ゆっくり増やしていきます。
- おくすりの効果が出始めるのは、飲み始めてから2～4週間頃です。
- 症状がほとんどなくなったところで、増やすのをやめます。
- その後、再燃の危険性が下がる時期にゆっくりとおくすりを減らしていきます。

副作用に気づいたら医師に相談しましょう

- 抗うつ薬の飲み始めに、気になる症状が出る場合があります。
- 気になる症状の多くは、しばらく経つと自然となくなります。
- 胃もたれ、吐き気、眠気、だるさ、口の渇き、便秘、めまい、性の問題、不眠、不安、いろいろ。





抗うつ薬をやめるとき

- 抗うつ薬を急にやめると、頭痛やめまい。いらいらやしびれ、また憂うつな気分が悪化することがあるので、自分の判断でやめないでください。
- 通常は、憂うつな気分など気になる症状がないか確認しながら、2～4週間毎に徐々に抗うつ薬を減らしていきます。

ご家族の理解と協力が重要です

- 患者さんがうつ病から抜け出すにはきちんと治療を続けることが大切です。
- 患者さんをせかさず、ゆっくりと治療を続けることができるように見守りましょう。
- お薬の飲み忘れや、医師の指示なしでおくすりを飲まなくなることがないように、ご家族も気にかけてあげましょう。
- 「なまけ病」や「気の持ちよう」などという誤解を捨て、患者さんがなるべくゆっくりと休むことができるようサポートしていくことが、とても大切です。





御清聴ありがとうございました

今後とも、本、家族教室をよろしく御
願い申し上げます。