

平成 15 年 7 月 1 日

現代はうつ病の時代といわれています。厳しい経済状況、学歴社会、職場や学校、地域の人間関係など、現代人はあらゆるところでストレスに曝されています。日本では約 5% はうつ病の患者さんであると言われ、この数年間で患者数は増加していると予測されます。そこで今回はうつ病と新しい抗うつ薬についてお話します。

### うつ病ってなあに？

人間は誰でも、気分が沈んだり、落ち込んだり、憂うつになるときがありますが、人間は自己治癒力を備えているので、徐々に元気が戻ってきます。しかし、そんな暗い気分をいつまでも処理することができずに、回復不可能なくらいに落ち込んでしまう病気を「うつ病」といいます。

### うつ病の症状

#### 【感情面】

- ・憂鬱
- ・悲しみ
- ・不安
- ・絶望感
- ・会社や学校に行きたくない
- ・これから先やっていけそうにない
- ・生きていく意味がない
- ・自分は役立たずの人間だ
- ・死んでしまいたい

#### 【意欲面】

- ・何もやりたくない
- ・何をやるにもおっくうだ
- ・人に会いたくない
- ・新聞、テレビを見ても面白くない

#### 【身体面】

- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・ときどき息切れ、めまい、頭痛がする
- ・身体がだるい、疲れやすい

### なぜ、うつ病になるの？ - こころと脳の関係 -

脳は人が生きていく中で「歩く」「走る」「食べる」といった基本的な動作に関する命令をからだに伝えており、これによって人は日常生活を円滑に送っています。しかし、脳が命令を出すのはからだだけでなく、こころにも「意欲」「食欲」「記憶」などといった感情のおよび知的命令を伝えています。脳から“からだ”や“こころ”への命令は、神経伝達物質やホルモンなどを仲介して行われます。この神経伝達物質の中で、脳からこころに元気を与える物質が“セロトニン”と“ノルアドレナリン”です。これらは気分や意欲、食欲、記憶などを神経に伝達します。何らかの理由で、このセロトニンやノルアドレナリンが減ると、気持ちの活性化が伝えられずに憂うつ感などを引き起こしてうつ病になると考えられています。

### うつ病になる原因ってあるの？

うつ病になる原因は一つではなく、その人の性格、おかれている生活環境（ストレス）など、いくつかの要因が積み重なって起こると考えられています。うつ病を発症しやすいタイプとして、真面目、几帳面でいつも何にでも完璧を目指す、一つの物事に執着する、かたくなで柔軟性に欠けるなどの性格の人に発症しやすいといわれています。

### うつ病の治療について

#### うつ病治療の決め手は「くすり」と「休養」

治療の基本は薬物療法と十分な休息をとることです。

うつ病は治療を受ければ必ず治る病気で、適切な治療を早期に行えば、一般的に 6 カ月から 1 年ほどで回復してきます。

うつ病の患者さんは、もともとまじめで責任感が強い人が多いので、「仕事を休むなんてできない」「自分が仕事を休んだりしたら、他のひとに迷惑がかかる」と休養することをためらったり、拒んだりすることがあります。まず、こころと身体をゆっくり休めて、疲れを癒すことが一番の治療であることを理解することが重要です。回復するまでに、ある程度の時間がかかりますが、必ず治りますので、ゆったりとリラックスできるものを見つけ、治療に専念できる環境を作りましょう。

### 新しい抗うつ薬

#### 1) SSRI (選択的セロトニン再取り込み阻害薬)

##### フルボキサミン (商品名: ルボックス、デプロメール)

##### パロキセチン (商品名: パキシル)

SSRI は最近開発された抗うつ薬で、世界中で幅広く使用されています。脳内のセロトニンを正常に近い状態に調節することによりうつ状態を改善します。従来の抗うつ薬に比べ、抗コリン作用（口渇、眠気、便秘、閉尿など）や心毒性などの副作用が少ないといわれています。

#### 2) SNRI (セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)

##### ミルナシبران (商品名: トレドミン)

SNRI は脳内のセロトニン、ノルアドレナリンの両方を正常に近い状態に調節することによりうつ状態を改善します。SSRI と同様、抗コリン作用や心毒性などの副作用が少ないといわれています。

### 最後に...

今、この薬の窓口を読みながら、「自分もうつ病かも...」と思われた方がいらっしゃるかも知れませんが、うつ病で何より大切なことは、うつ病を正しく理解して、早めに治療を受けることです。いつでも遠慮なく医師に相談して下さい。

