

講師 村上 信行 先生

議題 「増え続けるうつ病」ならない為の、なった時の賢い対応

うつ病は他の精神障害（統合失調症、てんかんなど）が今日増えていないのに比べ、大巾に増え続けている。

1 うつ状態とは

- (1)感情面の障害・・・抑うつ気分(落ち込み、つらい、不安感、焦燥感、生きているのがイヤになる。イライラ感、怒りっぽい、まわりに当たり散らす)
- (2)意欲面の障害・・・おっくう、面倒、意欲がわからない、積極的になれないなど。
- (3)行動面の障害・・・行動範囲が狭くなる。
- (4)思考面の障害・・・思考速度の低下、判断力低下、思考力が鈍る、記憶力の低下、同じことを堂々巡りして考え先に進まない、自信喪失感、被害的、自責的な思考内容。
- (5)生理機能の障害・・・食欲、睡眠障害、性欲の低下、インポテンツ(薬のせいもある)などが起こる。

2 うつ病（うつ状態）と正常の差異

うつ病の場合、うつ症状が持続性であり、自分でコントロールができない。

正常の人の場合は、一過性であり上記の症状が揃うことはない。

うつ症状は、自覚的なことと周囲から観察されることがある。中には症状があっても、うつを自覚できないこともある。

3 うつ病になりやすい性格

几帳面で真面目で融通がきかない人や、コミュニケーション能力に欠け、ストレスをため込みやすい人に起こりやすい。

また心気的な神経質な人や、悲観的でネガティブな考え方の人もなりやすい。

最近では人格的な障害を持つ人たちが増えており、それに伴ってうつ症状を呈する人も増えている。

4 うつ病が増え続ける原因

(1)環境面

情報量の増大とスピードが速く、それに適応しようとするためのストレスが多い。

経済的な危機と企業のリストラに伴い、高いストレス環境になっている。

人間不在的な社会の価値観（経済が優先され、心を大切にしない。生きる価値や目的の喪失）から生じるストレスが大きくなっている。

(2)人格形成上の問題

核家族化、家屋構造の個室化などの環境的な因子が、家庭内の親子関係の形成を障害している。

近隣とのコミュニケーションが少なくなり孤独な環境が増えている

親の子育てに対する能力が低下している。幼児虐待も増えている。

依存的な人格やひ弱な人格が増えている。

幼少期、小児期に行うべき大切なしつけができていない。

学級崩壊など、低学年層でも大きな社会問題が増え続けている。

(3) 生きがいの喪失

現代人、特に都会などの無機質的な環境のなかで生活をしている人々にとっては仕事に追われ、生きていることの意味を味わったり、探求したりする機会が少ななりがち。

(4) 主体性脆弱化

日本人は、元来個人としての自我が弱い。しかし、さらに現代ではその自我の確立を育てるのが困難な時代になっている。

自我の主体性が脆弱になると、自立的な思考力が弱くなり、ストレスに対する抵抗力が少なくなつてうつ状態に陥りやすくなる。

(5) 身体的な感覚の減少

文明が高度に発達したことによって、体を使うことが少なくなった。ことに小児期から思春期にかけての成長期において、身体感覚を通じて人格形成を行うことが難しくなり、豊かで奥行きのある心が育ちにくくなった。

自然に触れて学ぶという機会も少なくなり、人間の心が無機質化し抵抗力がなくなってきている。

(6) 企業内コミュニケーションの悪化

企業内の人間同士のコミュニケーション能力が低下している。そのために組織内でのストレス度が高くなってきている

5 境界型人格障害

境界型人格障害という人格が急速に増えてきている。

自己のアイデンティティが曖昧で、生きていること目標なども不明確である。

対人関係がとても不安定で、しばしばキレル爆発するなど感情的な危機に陥り、コントロールが効かなくなる、という人格である。

リストカット、薬の多量服薬、対人関係が著しく不安定、キレル、麻薬依存、自傷行為を繰り返す。血を見ると安心する。慢性的な虚無感に陥り又、報われない過剰な努力をしてしまう。

6 うつ病と自殺

年間3万人うち男性 23000 人、女性 7000 人が自殺で死亡している。

うつとの関係が深い。

自殺の予防：自殺願望の確認、過去の実行歴チェック。情動のコントロール能力のチェック。観察者、支持者の有無のチェック。服薬管理。入院管理をしっかりと行うことが大切である。

自殺に対する社会的対策

行政：認知への広報の可能性と早期対策

企業：産業医の充実。企業の従業員管理工夫とリストウ等慎重に。

医師：医師に対して予防的発想をもっと持つような教育を行う。

絶対的な医師数不足の改善が必要。

教育機関：人間性の育成と心の成長を重視すべきであり、
教育者はもっと生きる価値について学ぶことが大切。

7 うつ病

うつ状態の治療法としてはうつ病は生物学的な観点で見ると、脳神経細胞内で作られる神経伝達物質の一種、セロトニンの産生量が低下していることに原因があるとされている。(セロトニン仮説)

これに対する治療法として

- ①薬物療法：抗うつ薬、抗不安薬、向精神薬、睡眠導入剤などの経口投与や抗うつ薬の静脈注射などで行う。
- ②栄養療法：分子整合栄養医学的なアプローチ。
トリプトファンまたは5-HTP（日本では入手困難）ビタミンB群の投与を行う。
- ③電気痙攣療法：頭部前・側頭部に通電して脳内代謝の変化を促す。全身麻酔の元で行う。

8 うつ病に対する精神医学の限界

抗うつ薬は根治療法ではない。抗うつ薬はセロトニンの節約を行うが濃度をあげることはできず、減少を食い止めることはできない。そのために、薬物療法だけでは慢性化してゆく可能性がある。

セロトニン減少の原因究明に対する研究が必要である。心の健康に関する認識を高め予防が何よりも求められる。