



こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会副会長
もりもと こうじ
森本 浩司 医師

うつ病について

うつ病について教えてください。

Q どんな初期症状があるの?

さまざまな症状があらわれますが、次のような症状が2週間続くと、うつ病の可能性が考えられます。

【気持ち・考え方】

- 仕事・家事など何もやりたくないし、しんどい
- 好きなことすらやる気にならない
- 落ち着かず、じっとしていられない
- 先のことを考えて不安になる
- がんばらなくちゃ、と考えるができない
- 誰にも会いたくない
- 気分転換しようと思ってもできない など

【体調】

- 寝ていても寝た気がしない
- 食欲がない
- 頭が重くからだも重い
- 性欲が減退している
- 内科を受診したが、なんともないと言われた
- 胸がどきどきする など

Q うつ病の原因ってなに?

うつ病の症状は、脳の機能の一部が正しく働かなくなることによって引き起こされると考えられています。「やる気の問題」や「気力の問題」ではありません。

Q 症状改善には「セロトニンを増やす食べ物をとると症状が良くなる」は本当?

うつ病については、誤解や偏見、不確かな情報などがひとり歩きしていることが多々ありますが、セロトニンについてもその一つです。セロトニンを多く含む食べ物をたくさん食べる

とうつ病が改善する、という科学的根拠はありません。うつ病は、いろいろな要素が複雑に関与していると考えられています。

Q 薬を飲み始めると、やめられなくなるの?

そもそも、受診したら必ず薬が処方されるとは限りません。また、薬が処方されたとしても、それは必要だからです。もちろん、薬を長く飲まざるを得ない場合もあります。しかしそうなるのは、薬物依存のためにやめられなくなるというよりは、やめると調子が悪くなるから続けているということがほとんどです。また、薬を飲まないために損をすることも考えるべきです。職を失う、学校をやめる、主婦の仕事ができない等、現実的な問題が出てきます。

みなさんに伝えたいこと

うつ病かな、と思った時に、まず振り返っていただきたいことがあります。それは、普段の生活です。たとえば、睡眠は毎日十分にとっていますか。週末に「寝だめ」をしなければならないようなら、その点を先に改善すべきです。また、お酒を毎日のように飲んでいませんか。一度完全に断ってみるのもよい方法です。

うつ病に限らず、あらゆる病気は、**薬物療法だけでなく普段の生活を改善することで**治していくという考え方が必要です。もしも自分の場合はどうしたらよいだらうかと迷ったら、専門医を受診して生活も含めて相談するのがよいと思います。

