

うつ病・抑うつ状態

「落ち込む」「楽しめない」は要注意

うつ病で医療機関を受診している人は、年間100万人以上いるとの調査報告があります。そして実際にうつ病を患っている人は、その4、5倍はいるとも言われています。うつ病は、脳の働きの低下に原因があります。このため早期発見・治療が大切です。

うつ病の主な症状は以下の9つです。

- ①一日中気分が落ち込む
- ②何をしても楽しめない。何に対しても興味がわかない。
- ③食欲がない。
- ④よく眠れない。
- ⑤集中力や注意力が低下している。
- ⑥自分には価値がないと思う。自分を責めたくなる。
- ⑦家族に対して申し訳ない気持ち。人生の敗北者と思う。
- ⑧将来に対する希望がない。
- ⑨自分の体を傷つけたり、死にたいと思ったりする。

このうち①と②は基本的な症状で、心身の不調を知らせる重要なサインです。この状態が2週間以上続き、加えて③から⑨までのうち該当する症状が5つ以上あれば「うつ病」、4つ以上であれば「抑うつ状態」とみられます。明確な基準はありませんが、一般的にうつ病よりは症状が軽い状態を抑うつ状態と呼ばれています。

抑うつの原因としては、疾患や薬、性格、環境、ストレスなどが考えられます。特に高齢者は、家族や友人との死別、環境の大きな変化、定年退職などによる社会的役割の喪失、廊下による身体・認知機能の低下など、抑うつになりやすい因子が多くあります。

抑うつ状態・うつ病が疑われるときは早目にかかりつけ医に相談し、治療の必要があれば専門科を受診しましょう。うつ病とよく似た症状を伴う病気はいくつもあるので、他の病気を発見する手がかりになることもあります。