

With
ウィズシリーズ

うつ病かなと思ったら
みんなのうつ
大野 裕・監修
ONO Yutaka

みんなのうつ



みんなのうつ
うつ病かなと思ったら

With
ウィズシリーズ
朝日福祉
ガイドブック



朝日新聞厚生文化事業団
THE ASAHI SHINBUN SOCIAL WELFARE ORGANIZATION

みんなのうつ

うつ病かなと思ったら

CHAPTER 1

うつ病って何？

- ①どうなったら「うつ病」なの？ 8
- ②「普段の落ち込み」と「うつ病」はどう違う？ 12
- ③カギは「喪失体験」 14
- ④ほかにもある。さまざまな喪失体験 20
- ⑤うつ病のエピソード 22
～30代・営業社員のY子さんがうつ病になるまで～
- ⑥うつ病のサインに気づこう 30
- ⑦どうなったら病院に行くべき？ 32
- ⑧とにかく休養を 34

CHAPTER 2

うつ病を理解しよう

- ①うつ病はどんな病気？ 40
- ②「新型うつ病」って何？ 42
- ③うつ病のメカニズム 44
- ④うつ病の進み方 46
- ⑤なぜ早期発見が必要か 48
- ⑥うつ病の診断 49
- ⑦うつ病には医療の支援が必要 50
- ⑧うつ病と健康問題の関係 52
- ⑨うつ病のように見える病気 53

CHAPTER 3

CHAPTER 3

うつ病の治療

- ①治療は焦らず、ゆっくりと 56
- ②治療に先駆けて知っておきたいこと～その①
うつ病は治るの？ 58
- ③治療に先駆けて知っておきたいこと～その②
どうなったら言えるの？「うつ病が治った」と 60
- ④うつ病の治療法 62
①薬による治療／②心理的な治療／③環境調整という治療
- ⑤再発を予防するために 72
- ⑥うつ病との付き合い方 74
- ⑦うつ病への対処法 78
- ⑧ときには家族も弱音を吐いていい 80

CHAPTER 4

CHAPTER 4

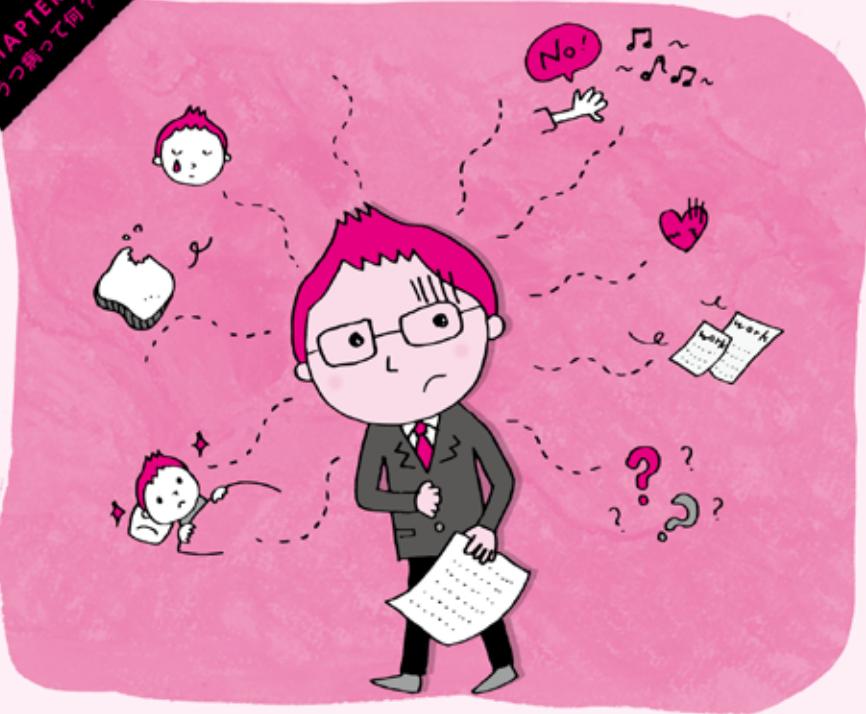
うつ病とともに

- ①CASE①「うつ病は私の相棒」 82
CASE②「広がった再就職の可能性」 84
CASE③「無理せず家庭と仕事を両立」 86
CASE④「病気があったからできたことも」 88
- ②日常生活の工夫 90
- ③心を支える社会の仕組み 92
- ④復職支援 94
- ⑤相談窓口 96
- ⑥さまざまな制度・支援 100

COLUMN

- 大震災などの災害は大きな「喪失体験」です 18
- 仮面うつ病 31
- 家族や周囲の人へ 35
- 双極性障害？ 43

- 家族・職場の人がうつ病に気づいたら 51
- 本人が受診したがらない場合は 54
- うつ病の家計、どうすれば？ 99



1 どうなったら「うつ病」なの?

「あの人、最近元気がないね。うつなんじゃない?」。こんなセリフを身近で一度は聞いたことがあるのではないでしょか。「気持ちが落ち込む」「なんとなくゆううつ」という感情は誰もが日常的に感じるものです。しかし、その程度が重くなると、うつ病の疑いが出てきます。

うつ病になると、自分の力だけでは立ち直れないくらいに気力が失われ、いつもの生活すら送れなくなるほど心も体もいうことをきかなくなります。

「私はうつ病なのかしら?」「あの人はうつ病?」と思ったら、まず右のようなことが起こっていないか、チェックしてみてください。

うつ病になると、こうなる。

「うつ病の9大症状」

うつ病は、日常的な落ち込みとは少し違います。詳しくは2章で述べますが、以下のうち、5つ以上が当てはまれば、うつ病の可能性があります。

1 抑うつ気分



ゆううつだ/悲しい/むなし
い/とても落ち込んでいる/
すごく不安

2 興味や喜びの喪失



何も関心持てない/まっ
たく興味がわいてこない/以
前は楽しかったこともいまは
ぜんぜん楽しくない

3 食欲の減退、増加



何も食べたくない/食べても
味がしない/異常に食欲が出
る/特定のものばかり食べた
くなる

4 睡眠障害



眠れない/夜中に目が覚める
/起きられない/極端に長く
眠ってしまう/日中も寝て
ばかりいる

5 精神運動の障害



焦燥感が強くなる/イライラ
する/動作が鈍くなる/声が
小さくなる

6 疲れやすい、意欲の減退



何もしていないのにひどく疲
れる/日常動作すらやる気が
起きない

7 罪悪感



全部自分のせいだ/自分はダメ
な人間だ/自分に価値なん
てない(と自分を責める)

8 思考力や集中力の低下



ものごとに集中できない/仕
事が以前のようにはかどらな
い/本や新聞が読めない

9 死への願望



死にたい/自殺したい/生き
ているのがつらい

各症状の詳細は次ページ



Y子さんプロフィール
出 身：大阪府
年 齢：31歳
家 族：両親、弟
住まい：東京都内で一人暮らし
職 業：化粧品メーカーの会社員
仕事の内容：取引先への新商品の営業
ポスト：女性営業社員グループのリーダー
趣味：食べ歩き、旅行

5

うつ病のエピソード

～30代・営業社員のY子さんがうつ病になるまで～

うつ病は、何がきっかけで、どんなふうに進行していくのか。一人の女性(Y子さん)を例に、そのプロセスを解説します。

ただし、このプロセスは「必ずこうなる」というものではありません。きっかけにも進み方にも個人差がありますので、あくまでも参考程度に読み進めてください。

Y子さんの性格

- 面白目で几帳面。ついいつかんぱりてしまう
- 頼まれると、いくう自分が大変でも断れない
- どんなときも、自分の問題は自分で解決すべきだと思っている
- 新しいことに取り組むときは「失敗するかもしない」と不安になる

最近の職場での出来事

- つい最近、グループのリーダーに抜擢されたばかり
- 数年、一緒に働いていた上司が転勤になり、新しい上司が職場にやってきた

最近のプライベートでの出来事

- 両親が病気がちになった

episode1 うつ病の予兆

職場で…



ある日、Y子さんが会社になると、上司がY子さんを呼び寄せました。「君のグループ、このところ営業成績が振るわないね」。Y子さんは「みんながんばっています」と意見を述べましたが、上司は分かってくれず、もっと努力するように念を押しました。

Y子さんは何とかしようと深夜まで残業することに。でも、なかなか成果は上がりません。

家庭で…



たまたまになって自宅に帰ると、留守番電話には母親の声が。「お父さんがまた持病で入院したの。あなた、近いうちにこっちに戻って来れる？」

Y子さんはスケジュール帳をめくってみま

したが、当分休みはとれそうにありません。

夜、一人でいると、仕事のこと、実家のこと、将来の不安で頭がいっぱいになり、なかなか寝つくことができません。お酒を飲んでも眠れず、睡眠不足を感じるようになってきました。

うつ病との付き合い方

うつ病は長引くことがある病です。回復の時期も個人によって違います。そのように個人差の大きい病だからこそ、うつ病になったらどんな生活になるのか、まわりはどう接し、何をすればいいのかを知っておくことは重要でしょう。本人、家族、周囲の人、それぞれがどう向き合えばいいのか見てみます。

うつ病が 重症のとき

本人



毎日がとにかくうつ病で、体もだるい。
仕事をも行けず、自宅でゴロゴロと横にな
りながら、ただ時間が過ぎるのを待っている。
世間から取り残されたようだつらい。
こんな自分に生きている価値はない。ま
と家族もどう思っている。全部自分が悪いん
だ。もう限界だ。

精神の疲れから何もできず、そんな自分をとても責めています

動きたいのに、活動的になりたいのに、精神の疲労がピークのときは体が動きません。
そのことを病気のせいにするのではなく、自分が弱いからだ、自分が怠けているせいだ
と思い込み、つらい気持ちになっています。

私が悪いのでしょうか？

あなたが悪いわけではありません。うつ病のときに考え方下向きになるのは、心が弱いからではなく、病気のせいです。普段通りに振る舞えないからです。心身を休めるためにゴロゴロするの
は悪いことではありません。エネルギーをためられるよう、いろいろなことをあまり考えず、ゆっ
くり休憩して、動けるようになってきたら楽しめることから始めましょう。

家族



病院で「うつ病」と診断されてからいざい
がんばった。本人を傷つけないよう、口のき
き方には気をつけているけど、正直、どんな
ふうに声をかけたらいいのかよく分からない。

つい結論を急ぎたくなります

早く良くなってほしいとの思いから、「何とかしないと」と焦りがちになります。助ま
してはいけないと分かっているのに、ついイララとして本人やほかの家族につらく当た
ることもあります。

Q どう接すればいいの？

● 過度に気を遣われるのも、誰かを触るように連絡されるのも、本人にとってはつらいもの
です。ですから、普段通りでいいのです。何げない会話を通じて、本人に「一人じゃない」という
感覚を抱いてもらうことが大切です。

ただし、死にたいということを口にするようになったら、早めに医師に相談しましょう。

周囲
の人

どうしているかな。調子は
どうなんだろう。気分転換も
必要だろうし、食事にでも
説いてみようかな。

気遣いはうれしいのですが…

レジャーや飲み会に連れ出して気持ちを明るくさせてやりたい、と思うのも周囲の優
しさです。しかし、うつ病で苦しんでいる本人は「まわりは楽しそうなのに自分は少しも
楽しめない」とさらに落ち込む可能性があります。

Q 職場から連絡をとったほうがいい？

● 心配のあまり、会社から何度も電話やメールをしてしまうことがあります。逆に本人にブ
レッシャーを与えることにもなりかねません。休職前に、連絡をとる時期や方法をあらかじめ決め
ておくのが得策です。どうしても連絡をとりたい場合は、主治医に相談してみるといいでしょう。



高校生のときに発症

部活も勉強もがんばらなければと、睡眠時間を削って学生生活に打ち込んでいたころ、体調に変化が生じました。食事が喉を通らない、眠れない、そしてがんばろうと焦るほど気持ちだけが空回りして、激しい落ち込みに襲われました。

そんな私の様子に最初に気づいたのは、母でした。「一度病院で診てもらえば」という言葉に従い、かかりつけ医を受診。その病院には心療内科があり、そこで「うつ状態にある」と診断されました。「がんばれないのは、あなたのせいではない」という医師のひと言に、心からほっとしたのを覚えています。

3ヶ月ほど休学し、十分な休養をとることで、再び通学ができるようになりました。ありがたかったのは、担任の先生が私の病気を理解してくれたことです。ほかの先生方に「休学から復帰しても、遅刻をしたり、授業中に寝てしま

うことがあるかもしれないが、それは薬によるものなので責めないでほしい」と伝えてくれたのです。おかげで、安心して学校に戻れました。

やがて受験シーズンになり、受験勉強を開始。人付き合いをする必要がなく、コツコツ自分で学習できる受験勉強は、うつ状態にある私にとっては、むしろ取り組みやすいものでした。

私のものさしで見てくれることが、ありがたい

大学に入学してからしばらくは、ずっと調子が良かったのですが、大学2年の冬、またしても重いうつ症状に襲われました。人間関係のトラブルをきっかけに私は学校に行けなくなり、一人暮らしの下宿に引きこもるように。大学の保健監理センターへ相談に行き、常勤の精神科医のもとで治療を受け始めました。授業には出られなくても、ときどきキャンパス内の庭や図書館に出かけるなど、そのとき自分にできそうなことを探してやってみました。小さな達成感は小さな自信になりました。

病気を含めた私を分かってくれる友人もいて、いつも「無理しないほうがいいよ」と気遣ってくれました。両親はわたしの意思を尊重し、遠くから見守ってくれる心の居場所でした。

うつ病になると、眠る、学校に行くといった、誰もができる当たり前のことすら、ものすごくがんばらなければできなくなります。また、努力したくても努力できないということが大きな悩みになります。そして、できない自分を「怠けている」と責めてしまうのです。

そんな私を、世間のものさしではなく、私のものさしで見てくれる友人や家族がいることを本当にありがたく思っています。自分を認めてもらっていると感じます。

社会人になったいまも、うつ病は続いている。うつ病は私にとつて相棒のようなものです。ときにはケンカもするけれど、できるだけ仲良く付き合って行きたいです。