

うつ病とは

うつ病とは、悲しみ、不安、ゆううつな気分、無気力な状態が続き、仕事に重大な支障をきたしてしまう病気です。だれでも一時的に憂うつになったり、無気力になったりすることはあると思います。しかし、2週間以上つづき、仕事ができなくなるといことがポイントです。

うつ病は、10人に1人がかかるありふれた病気です。傾向としては、男性よりも女性がかかりやすく、中年以降の発症が多いです。最近では、軽症うつ病や肩こり、不眠、頭痛などといった、身体的症状が目立つうつ病が増えています。

うつ病の症状には、大きく分けて<気分の不調>と<からだの不調>があります。

<気分の不調>には、ゆううつ、集中できない、イライラする、落ちつかない、興味がわかない、物事を決められない、やる気がでないなどがあります。そのため、仕事で決断を求められても、決断できないことがあります。

<からだの不調>には、体がだるい、疲れがとれない、めまいがする、頭が痛い、腰が痛い、便秘がする、肩がこる、息切れがする、胸がドキドキする、食欲がない、眠れないなど、ありとあらゆる症状があります。からだの症状だけを見ると、内科を受診してしまうことがあります。

うつ病は朝、調子が悪く、夕方から徐々に、調子が良くなってきます。これを日内変動と呼んでいます。ただ、なかには疲れやすく、夕方のほうが調子の悪い人もいます。また、季節によってうつ症状が変化する人がいます。これを、季節性うつ病と呼んでいます。日照時間が短くなる秋から冬にかけてうつ病になる人と、就職や人事異動などで、環境が変わった春にうつ病になる人がいます。

うつ病の原因は、ストレスなどによりセロトニン、ノルアドレナリンという脳内の神経伝達物質の働きが低下することです。決して「気の持ちよう」ではありません。ストレスの原因は、転勤、昇進、就職などの環境の変化、リストラ、定年などで仕事を失うことへの不安などです。

次回（平成25年4月予定）は、うつ病の治療についてお話しします。



多摩東部地域産業保健センター

181-0014東京都三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会館内

電話番号:0422-47-2155 FAX 番号:0422-48-0982 電子メール: sanpo@mitaka.tokyo.med.or.jp