

うつ病の治療について

前回は、うつ病についてお話ししましたが、今回は、うつ病の治療についてお話しします。

うつ病の治療の基本は、お薬と休養です。

お薬には、＜抗うつ薬＞、＜抗不安薬＞、＜睡眠薬＞があります。

＜抗うつ薬＞とは、文字通りうつに対する薬です。うつ病の人は、脳内の神経伝達物質であるセロトニンとノルアドレナリンの働きが低下していると考えられています。抗うつ薬は、そのセロトニンとノルアドレナリンの働きを回復させます。

抗うつ薬は、大きく分けて4種類に分けられます。

1番目は、**SSRI**です。これは、セロトニンの働きのみを回復させるお薬です。副作用が少なく最初に使われるお薬です。

2番目は、**SNRI**です。これは、セロトニンとノルアドレナリンの両方の働きを回復させるお薬です。このお薬もよく使われています。

3番目は、**NaSSA**です。これは、直接セロトニンを刺激し分泌を促します。

4番目は、三環系抗うつ薬です。これは、従来使われていたお薬です。副作用が強いので**SSRI**や**SNRI**の効果が無いときに使われます。

＜抗不安薬＞とは、いわゆる安定剤のことです。うつ病の人は、不安、緊張、イライラを伴うことが多いので使用します。

不眠は、うつ病の最も多い症状のひとつですので＜睡眠薬＞を使用することが多いです。

お薬の効果が出るまで3～4週間かかることがあります。急に中止すると副作用が出現することもあります。そのため、効果がないからと途中で勝手に薬を中止することはできません。

うつ病の経過は、前駆期、極期、回復期、中間期の4つの段階に分かれています。

前駆期とは、うつ病の初期の段階で徐々にエネルギーが低下していきます。そのため、仕事ができなくなり日常生活に支障が出始めます。また、焦り、不安、自分を責める気持ちが強くなります。

極期とは、抑うつ期ともいい、うつ症状があらわれる時期です。一般的には、この時期に病院を受診することが多いようです。

回復期とは、治療を開始し、回復に向かう時期です。うつ病は、急によくなるのではなく良くなったり、悪くなったりを繰り返しながら徐々に回復していきます。

中間期とは、治療がひと通り終了し仕事復帰できる状態の時期です。再発予防を心がけ、同じような症状が出たらすばやく対処できるようにしておきましょう。



多摩東部地域産業保健産業保健センター

181-0014東京都三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会館内

TEL:0422-47-2155 FAX 番号:0422-48-0982 電子 <http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sanpo/index.html>