

うつ病治療の現状とメンタルクリニックでの取り組み

気分が落ち込んだりすることは、日常の生活の中で誰もが経験していることです。心配事を抱えていたり、こころに負担になるような出来事が起きたりすると、誰でも気分は沈みます。そんな時、気分転換に友達と一緒に食事やカラオケに出掛ける人もいますし、スポーツで身体を動かして発散させる人もいます。しかし、こうした一時的な気分の変調だけで済んでいかない場合には、専門家に相談した方が良いと思います。

うつ病では、「落ち込み」といった気分の変調だけでなく、行動面や体調、物事の捉え方など、こころと身体の全体に不調が同時に起きてきます。憂うつな気分が一日中続くようになります。行動が鈍くなり、考えがまとまりにくくなります。食欲がなくなり、不眠や頭痛が現れてきます。何事につけてもむやみに自分を責めるようになったり、消えてしまいたいと思いつめるようになったりもします。

うつ病の発症には、ストレスやその人の素因など複数の要因が影響を及ぼすとされていますが、最終的には脳の機能不全が起こってきます。そのため、こころだけでなく身体にも不調があらわれてきます。周囲から相手のこころの中の変化まで気づくことはなかなか難しいですが、「最近、夜眠れないことが続いているみたい」など、周囲が体調の変化に気づいた時に精神科の受診を勧めることが、重症にならずにうつ病から回復するためにはとても大切なことです。長く続く不眠は辛いものです。精神科の受診は敷居が高いと感じている方でも、「ゆっくり眠れるように相談してみたら」と周囲から勧められて、うつ病の治療の糸口をつかんでいかれることが少なくありません。

脳が機能不全を起しているうつ病の治療ではセロトニン系やノルアドレナリン系など特定の神経系の活動を補強する「抗うつ薬」と呼ばれる薬を使い、神経系全体のバランスをとり脳が機能不全から回復するのを助けます。以前の抗うつ薬は口渇や便秘などの副作用が出やすい薬が多く、副作用のため必要な場合でも十分な量の薬を使うことが出来ないこともしばしばでした。現在ではこう

した副作用がほとんどない抗うつ薬が開発され、効果が十分得られるまで薬の量を増やすことが推奨されています。こうした状況を背景に、抗うつ薬が原因で新たな問題が起きてきています。うつ症状はうつ病だけでなく、躁うつ病や統合失調症、認知症の初期でも見られることがあります。また、うつ病でも病気の成り立ちから、薬による治療よりもこころの発達に配慮した心理学的なアプローチが必要な場合が少なくありません。脳が機能不全を起しているうつ病以外の病気に安易に抗うつ薬を使うことでかえって神経系のバランスを更に崩す結果となり、薬を飲み始めてからかえって落ち着かなくなったり、興奮したり攻撃的になったりする場合さえあります。こうした危険は、治療の最初の段階で、表面上の症状だけでなく患者さんの素因や病気の成り立ちをしっかりと見極め、適切に薬を使うことで防ぐことができます。このように安全な治療と速やかな回復を最優先に考えた場合、最初の段階でしっかりと見立てを行い、適切な方向に向かつて治療の第一歩を踏み出せるようにすることが非常に重要だと考えます。

当科では、最初から専門の医師が患者さんのお話を直接うかがうことで、病気の全体的・多角的把握に努めております。綿密な診察と正確な診断のために1時間以上診察時間が必要となる場合もあるため、再来診察枠とは別に、初診専門枠を設けて診療にあたっております。随時初診予約を受け付けておりますが、問い合わせの増加のため、即日の対応ができずに診察日まで何日もお待たせしてしまうことが増えております。このような事情のため、診察予約の変更・取り消しをされる場合に早めにご連絡を頂けると、その分だけ他のお困りの方へ速やかに医療を提供できるようになりますので、ご配慮とご協力お願い致します。

神経精神科部長 太田 深雪

No.66 2010.10.1 発行 編集：教育・広報活動委員会