

うつ病

日本では、人口の5パーセントのうつ病の患者がいるといわれており、一生のうちには男性は10人に1人、女性では5人に1人がうつ病を経験します。うつ病には身体的な症状と精神的な症状が見られますが、初期のうつ病では身体的な症状の訴えが多く、内科や婦人科、整形外科、耳鼻咽喉科などを受診するケースが多いようです。身体的な症状の訴えの中にもうつ病が隠れている場合があるので注意が必要です。

1 うつ病の身体的な症状

うつ病に見られやすい身体的な症状には、次のようなものがあります。

- ・ 眠れない
- ・ 食欲がない
- ・ 体重減少
- ・ 体がだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 頭痛、腰痛
- ・ 性欲がない
- ・ 便秘

2 うつ病の精神的な症状

精神的な症状には、次のようなものがあります。

- ・ 気分が落ち込む
- ・ すぐ涙が出る、悲しい
- ・ 興味や関心が持てない
- ・ 不安だ
- ・ 落ち着かない
- ・ やる気が出ない
- ・ 集中できない
- ・ 決断できない
- ・ 忘れっぽい
- ・ 自分は大げな人間だと感じる

3 うつ病の原因

うつ病は、日常生活でのストレスや環境への不適応などでセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質のバランスが乱れ、発症すると考えられています。セロトニンが不足すると、うつ気分や不安が強くなります。また食欲や睡眠の障害が起こりやすくなります。また、ノルアドレナリンは不足すると、意欲が低下します。

病気や事故、転勤や転職、単身赴任、定年、配偶者の

死などがきっかけとなって発症するケースが多くみられますが、一般的には喜ばしいことと考えられる結婚や昇進、出産なども、場合によっては発病のきっかけとなります。

4 うつ病になりやすい性格

うつ病になりやすい人には、「まじめで責任感が強く仕事熱心」、「几帳面で完璧にやり遂げないと気がすまない」、「人の評価を気にして嫌と言えない」などの性格傾向が見られます。うまくいっているときは良い面がですが、負担が大きくなると柔軟に対応できずに無理を重ね、疲労の増大からうつ病を起こす誘因となります。



佐伯地区医師会
福田 裕恭

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎201610