

# ストレスや悩みはひとりで抱えず コミュニケーションを大切に

## ✕ うつ病の実態と対処法 ✕

新年度が始まって1カ月、5月は身体や心の疲れが出やすい時期でもあります。「なんとなくやる気がでない」など、5月病とも称されますが、近年うつ病等の気分障害を発症する患者数が増加しています。そこで今回の国保でHOT情報では、うつ病の実態や対処法、また自殺との関連等について、鹿児島大学大学院医歯学総合研究科精神機能病学分野教授の佐野輝先生にお話を伺いました。5月19日と26日の2週にわたってお伝えします。

### 年間約500人にも上る 鹿児島県内の自殺者数

——うつ病とは具体的に、どのような病気なのか？

佐野先生／感情や気分障害の一種で、抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などが特徴の精神疾患です。この症状になると気分が落ちこんで、何をしても面白く感じられず、物事に取掛かる気力がなくなります。自分は存在している価値がなく、「死にたい」と思うようになり、症状が進行すると実際に自殺してしまうケースも少なくありません。

——うつ病が原因で自殺してしまう割合はどれくらいなのでしょう？

佐野先生／全国の自殺者数は平成10年に倍増して以来、年間3万人前後で推移しています。自殺企図者の75%に何らかの精神障害があ

ると言われ、その約半数がうつ病です。警察のまとめによると原因や動機別では健康問題がトップで過半数を占め、経済生活問題が次に多くなっています。健康問題の中でも、うつ病は約半数を占めているのです。

——それは無視できない大きな数字ですね。鹿児島県内の自殺者数はどうなっているのですか？

佐野先生／平成10年に初めて年間500人を超えて以来、その前後で推移していましたが、平成21年は前年より64人減って500人を下回りました。

### うつ病は治る病気

——それはいい傾向ですね。何か理由があるのでしょうか？

佐野先生／行政や医師会、弁護士会等が連携してさまざまな活動を行ってきたからではないでしょ



「うつ病はしっかり治療すれば治る病気」と話す佐野先生(右)と和田由樹健康リポーター

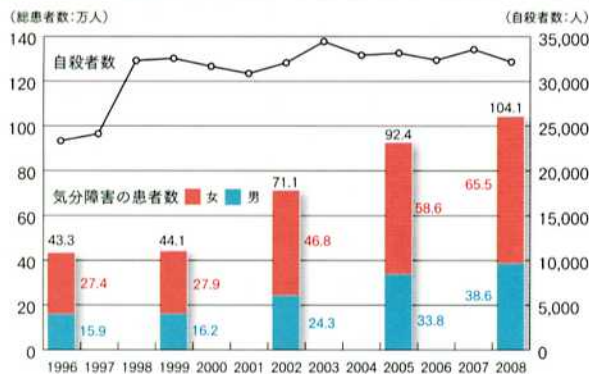
うか。本県では自殺対策連絡協議会を設置、また自殺対策情報センターも立ち上げ、情報収集や解析をしています。医師会は講演会の開催やリーフレット配布、弁護士会は多重債務者を対象に無料相談会を実施。県下の自殺者数が減少傾向でも、年間500人近い人が亡くなっていますから、これらの活動はさらに積極的に続けていかなければなりませんね。

——うつ病の疑いがある場合、どう対処すればいいですか？

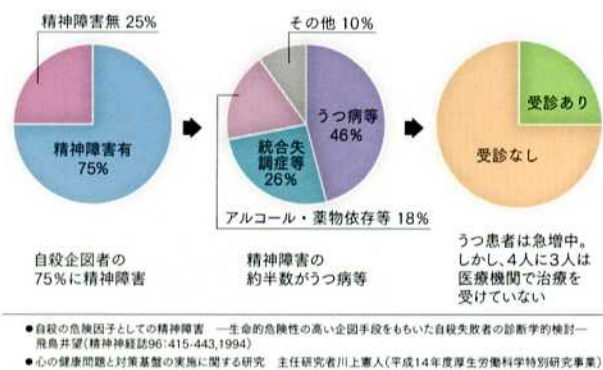
佐野先生／かつて、うつ病は「怠け病」と呼ばれ、十分に理解されていませんでした。現在でもそのよう



気分障害(うつ病、躁うつ病、気分変調症等)の総患者数と自殺者数の推移



自殺の背景としての精神疾患



な傾向が多少残っています。うつ病は病気であるということをもまず認識し、医療機関で受診することをお勧めします。うつ病は医療で大半が治る病気なのです。また、経済や生活の問題が絡む場合も多いので、行政や弁護士会等の相談窓口を積極的に利用し、1人だけで悩まないようにしましょう。

### 会話することでうつ病のサインを見逃さない

——うつ病は本人だけでは判断がつかない場合も多いです。早期発見のためには家族や友人など、周り

の理解や協力が重要だということでしょうか？

佐野先生/この病気の性質上、本人自らが認めて訴えることは比較的に少ないです。本人は気付かなかつたり、または気付いても隠そうとする傾向が見られます。だからこそ身近な人の目が重要。うつ病になるとその人は何らかのサインを発しているのです。

——それは具体的にどういったものですか？

佐野先生/気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、不眠が続

く、食欲が落ちやせてくる——などのうつ的な症状が出たとき。また、原因不明の身体不調や酒量の増加、自分の健康に配慮しなくなる、仕事の負担が急に増えたり、大きな失敗をしたときなどです。

——そのようなサインを見逃さないようにすることが大事ですね。

佐野先生/そのためにもできる限り「会話」をしてください。ちょっと

したあいさつや声かけでも構いません。会話は相手をよく見ることにつながり、ちょっとした変化にも気付くことができます。

### 医療機関への受診と周りの協力が不可欠

——うつ病のサインを見つけたら、どうすればよいですか？

佐野先生/まず医療機関かその他の窓口で相談してください。実際にうつ病と診断されたら、治療して治すことができます。ただし、回復には家族など周りの協力と、長い目で見守ることが必要です。「頑張れ」「甘えるな」という言葉は、本人の力ではどうしようもない状態を今すぐ変えるよう、無理を求めることになりかねません。十分な休養を取りながら回復を待つこと

が大切です。

うつ病になったとしても、悲観することはありません。ただし、万が一最悪の事態を招いた場合、1人の死では終わらないことになりかねません。1人の自殺が20人に影響を及ぼすとの説もあり、次の自殺を引き起こすことも少なくないのです。

——そうなった場合、遺族のケアも大切ですね。

佐野先生/そうですね。そのために自死遺族(自殺で亡くなった方の遺族)の分かち合いの会「こころ・つむぎの会」があります。大切な人を亡くした家族が、語り合い支えあうことで、生きる希望を取り戻すことを目的としています。

うつ病は症状が進行すると、最悪の事態を引き起こしかねない病気です。しかしながら同時に、治療すれば必ず治る病気でもあります。ストレスや悩みは決して1人だけで抱え込まず、周りとのコミュニケーションを絶やさないうことで、早期発見・早期治療につなげたいものです。