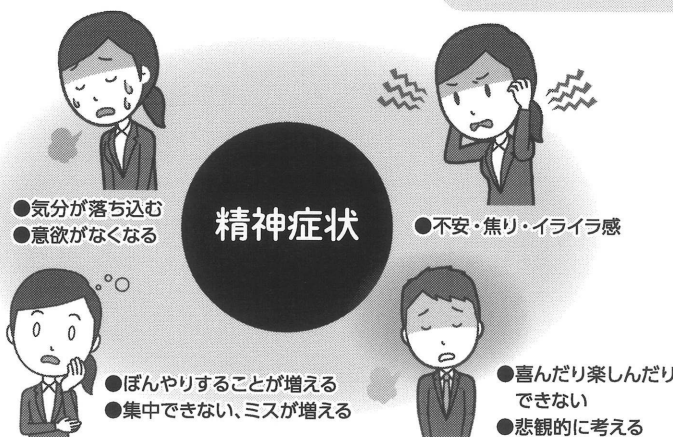


うつ病って治るの？ ～ With/Post コロナの時代に～

現在、新型コロナ新規感染者は幸いなことに減少傾向が続いています。しかし、また第六波が来るのではないかと不安も拭いきれずにいます。2021年5月の経済協力開発機構(OECD)のメンタルヘルスに関する国際調査では、うつが日本では7.9%が17.3%と約2倍、同じく欧米では6.6%が23.5%と約4倍に増加していることが報告されました。今回、うつ病とはどんな病気か、そしてどの様な治療で治っていくのかについてお話したいと思います。



初めに、日本では、100人が生涯のうちうつ病を経験するという調査結果があり、決して珍しい病気ではありません。発症の原因は正確にはわかっていませんが、感情や意欲を司る脳の働きに何かのトラブルが起きていると考えられ、脳の神経細胞同士でやり取りされる伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリン、ドパミン)のバランスの乱れが関係している可能性が指摘されています。

うつ病は、気分の落ち込みや意欲の低下など精神的な症状のほかに、体のだるさや胃の不快感などの身体的な症状がみられることがあります。

次に治療についてですが、うつ病の治療で1番重要な点は、その方自身がうつであることを許容し、無理をせず、心身の休養がしっかりとれる環境を整えることです。

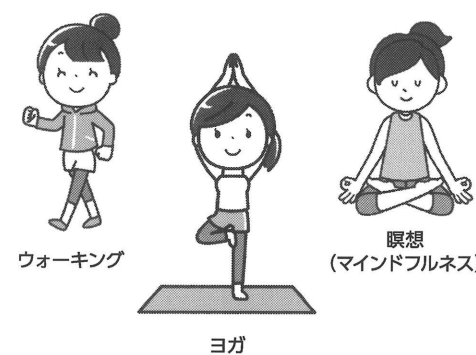
そして、早めにかかりつけ

さらには、最近の米国の研究では、ウォーキングなどの有酸素運動、ヨガや太極拳、そして瞑想(マインドフルネス)などが、うつ病に対して一定の効果があると言われています。

うつ病かなと思ったら、早めを受診され、その方に合った治療法を見つけることが、うつ病が治る近道であることをご忘れなください。

医に相談したり、心療内科や精神科を受診してください。まず、心療内科ではお話を聞き、薬物療法の適応があるか判断します。現在使われている抗うつ薬は、先ほどお話しした神経伝達物質のバランスの乱れを整えるもので、副作用が少なく服用も1日1回など、大変飲みやすくなっています。

そして薬物療法以外の治療法も相談していきます。現在有効性が確認されているものに、認知行動療法(CBT)があります。最近はいんターネットを利用した、自分でできるCBTなどもあります。また来院して頂いてスタッフと一緒にやることもできます。



《プロフィール》
メンタルヘルスケア
みなとクリニック 院長 **佐藤 理穂**
◆精神保健指定医 ◆日本精神神経学会専門医
◆日本うつ病リワーク協会会員

- ・千葉大学付属病院 精神科神経科
- ・館山病院 精神科 部長
- ・亀田総合病院 心療内科 医長
- ・館山メンタルクリニック 非常勤
- ・現メンタルヘルスケア みなとクリニック院長



メンタルヘルスケア みなとクリニック 〒294-0051 千葉県館山市正木1088-1 TEL:0470-29-7511 FAX:0470-29-7512
URL:https://mhc-minato-cl.com/



掲載日 21年11月28日