

< 「うつ」になったらどうするか？（その1） >

「うつ」状態って何？

感情、思考、意欲などの精神的活動が低下した状態をいいます。

たとえば、憂鬱で、何事にも悲観的、落ち込んだ気分（抑うつ気分）や、頭の回転が悪くなる、何でもなく下せたような判断も下せない（思考制止）、すべてのことがおっくうで、興味や関心を失う（精神運動制止）、などの状態となります。

「うつ」状態にも種類があります

「うつ」状態は大体次の3つに分けることができます（判別しにくい場合もありますが）。

外因性うつ—外傷、腫瘍、脳血管障害、内科疾患など、通常は主に身体的障害を引き起こすような身体因によってひきおこされるうつ状態

内因性うつ—原因は完全に解明されていないが、主に身体因（脳神経機能障害）によると考えられるうつ状態。一般にいわれる「うつ病」とはこの場合のこと。

心因性うつ—主にははっきりとした心因（心理的要因—例えば、失恋、落第、失職など）によって発症するうつ状態のこと

以下では、主に「うつ病」（内因性うつ）と、心因性うつについて説明します。

「うつ病」（内因性うつ）の特徴は？

主に身体因（脳神経機能障害）によるということから、感情、思考、意欲などの精神的活動が全て一様に停滞するのが特徴です。勉強はできないが遊ぶのは平気、などということはなく、全てがおっくう、意欲がわからないという状態になります。これらが病気のせいと気づかない場合には、将来に絶望し、生きていてもつらいことばかりと、自殺を考えるようになることもあります。

ある程度なりやすい性格があり、真面目、几帳面、勤勉などの特徴がきわだっ

た「執着気質」と、秩序志向、周囲との調和、配慮的性格などの特徴がきわだった「メランコリー親和型」の二つのタイプが考えられています（これらの性格の人が全てうつ病になるということではありません）。

前者のタイプは環境変化（進学、転職など）でマイペースを崩すことにより、後者のタイプは近親者や友人などとの対人関係の変化（別離、死亡など）をきっかけに（原因ではありません）、調子を崩すことが多いのです。

「うつ病」の場合の対応は？

身体的な原因による病気であることから、治療（抗うつ薬の服用）と休養が第一に必要となります。

もし周囲にそのような人がいた場合は、（身体的病気によるのだから）なまけていたりとか、精神力が足りないとか批判してはいけません。また、がんばりなさい、といった励ましも、（病気によって）それに応えられない本人を一層苦しめ、場合によっては自殺に追いやることにもなるので、絶対に行ってはならないとされています。さらに、通常は良いことのように思われる気晴らしも、エネルギーを消耗するだけとなることが多くすすめられません。

心因性うつ状態の特徴は？

「うつ病」の場合のような精神機能の全般的低下はなく、主に心因に関係する領域においてだけ精神機能の低下が認められることとなります。たとえば、仕事に関係したことについては憂鬱で意欲もわかず一向に頭も働かないが、映画やTVは楽しめる、興味ある領域の本は読める、など。そして原因となった心理的要因の変化によって、症状が大きく変化したりします。

心因性うつ状態への対応は？

まず、心因となった要因の改善を考えます。しかし多くの場合、すぐの改善は難しく（例えば、落第、失職、失恋など）、うつ状態が遷延する場合などに、カウンセリングや抗不安薬が必要になることがあります。

もし周囲にこのような人がいた場合には、慰めるばかりでなく、励ましや、場合によっては、何だそれくらいのことで、と叱りつけたり、あるいは気晴らしを

すすめるのも良いでしょう。身体的原因による「うつ病」とは違って、何らかのきっかけで回復する可能性があるので、いろいろな働きかけをしても良いのです。

「うつ病」と心因性うつ状態の場合とでは対応が逆のようにもみえますが、どちらか判断できないときはどうしたらいいのでしょうか？

どちらとも判断しにくいときは、「うつ病」と考えたときの対応をとるのが良いでしょう。重い（「うつ病」）と考えた時の過ちよりも、軽い（「心因性」）と誤診した場合の結果の方が重大なことが多いからです。たとえば、心因性と考えて励ましたり叱りつけた結果、自殺に追い込んでしまった、という場合など。

いずれにせよ少しでも迷うときは、専門家に診てもらうのが一番です。

以上に述べたような症状に気づき、それが容易に改善しない場合などには、保健管理センターを始め、もよりの医療機関（神経科、精神科、心療内科）に早めに相談してみることをおすすめします。