



メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙 / すこやが 春 号]

編集・発行

メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

ひとりひとりの
健康のために……



ごあいさつ

イラク戦争や北朝鮮情勢の波紋、デフレ不況、そして、医療の分野では新型肺炎“SARS”の上陸？と、わが国はたくさんの深刻な問題を抱え、まさにうつ状態といえます。ところで、人はなぜ心の病気になるのでしょうか？答えは「人には心があるから」だそうです。言われてみればその通り。誰にも喜怒哀楽があり、時には気がめいり、悲観的、絶望的になることもあります。それが心の病気に発展するかどうかは、そのために日々の生活や生存に支障を来すかどうかなのです。ストレス社会といわれる現代、心の病気は着実に増えています。そこで今回は、現代人の病気「軽症うつ」を取り上げてみました。

平成15年 春 院長

—うつ病自己チェック！—

次の質問で、現在のあなたの状態に最もよく当てはまると思われる欄に○印をつけ、その点数を合計して下さい。判定は最終ページにあります。

	いいえ	ときどき	かなり	いつも
1. 気が沈んで憂うつだ				
2. 朝方はいちばん気分が悪い				
3. 泣いたり、泣きたくなる				
4. 夜よく眠れない				
5. 食欲がない				
6. 性欲がない(既婚者) 異性に対する関心がない(独身者)				
7. やせてきたことに気がつく				
8. 便秘している				
9. 普段よりも動悸がする				
10. 何となく疲れる				
11. 気持ちがいつもさっぱりしていない				
12. いつもと変わりなく仕事やれない				
13. 落ち着かず、じっとしていられない				
14. 将来に希望がない				
15. いつもよりいらいらする				
16. たやすく決断できない				
17. 役に立つ働ける人間だと思わない				
18. 生活が充実していない				
19. 自分が死んだ方が、他の者は楽に暮らせると思う				
20. 日頃していることに満足していない				

1点 2点 3点 4点
計 点

[特集]

軽症うつ

社会や環境の変化に自分になじまないところにストレスが生じ、それが心の病気を引き起こします。私たちは本来そのような変化に適応する能力をもっていて、それぞれの「心」をうまくコントロールしていますが、その能力を上回る力が働くと、日常生活に支障を生じることになります。現在、うつ病の生涯有病率は、女性で10~25%、男性で5~12%とされ、もはやうつ病は稀な病気ではなくなっています。



■身体症状の裏に「軽症うつ」の可能性

うつ病の症状としては、気がめいる、楽しくない、無気力、億劫である、考えが浮かばない、決断できない、といった精神症状が代表的ですが、実は身体症状もよくみられる症状です。うつ病の人のほとんどが、深夜や早朝に目が覚めて熟睡できない、食欲がなくなる、体重が減る、性欲が落ちる、疲れやすい、だるいなどの症状や頭痛、腹痛、腰痛などの痛みを訴えることが多いのです。うつになると、痛みの閾値が下がるため、痛みが出やすいといわれています。したがって、頭痛、めまい、不眠症、自律神経失調症、更年期障害、低血圧、心臓神経症、胃腸神経症、胃下垂、慢性胃炎、胃アトニー、過敏性腸症候群、過換気症候群、なかには糖尿病、痴呆といった病名をもっている人、ないしは自分でこういう病名をつけている人の中には、実はその裏に軽症うつが隠れている可能性があるのです。

■発症のメカニズムは？

うつ病が発症するメカニズムは、まだはっきりとは解明されていませんが、うつ病になりやすい性格をもっている人に、生活や環境の変化などのストレスが加わると発症しやすくなるといわれています。

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いえないなどの性格があります。そのため、安定した状況の中では良い面が出ますが、せっぱ詰まった状況になると柔軟性にかけて、エネルギーを過大に費やすことになり、疲労の増大からうつ病を招く誘因になってしまいます。

うつを発症しやすい環境要因としては、働き盛りの人では、転勤や出向、昇進などで職場環境が大きく変わることがきっかけになります。最近では、リストラ、会社の倒産などが誘因になるケースが増えています。高齢者の場合は、定年退職、配偶者の死、自分の病気などがきっかけになります。専業主婦の場合は、子供の独立がきっかけになることがしばしばみられますが、キャリアウーマンとして活躍していた人

が、専業主婦になったことがきっかけで発症することもあります。誘因となる出来事は、必ずしもショックの大きいものとは限りません。日常生活でよくみられる些細な出来事や昇進、結婚、出産などの喜ばしいことも誘因になることがあります。

■発見のコツは？

うつに先駆けて、上述した心身の疲弊を招くストレス状態、心理的トラブル、精神的外傷体験などがみられることが多いので、そのような状況下にあって、やはり上述の精神・身体症状が2週間以上続く場合には要注意！「もしかすると、私はうつかな？」と疑ってみることが大切です。そして、一般的な内科的対応や対症療法では効果がみられない時には、積極的に軽症うつを

うつ病の主な誘因



うつ病に関係する主な病前性格



循環気質

社交的、親切、善良、静か、落ち着いた、気が弱い、陰うつ、他者優先的・依存的



執着気質

仕事熱心、几帳面、凝り性、徹底性、正直、熱中性、持続性、ごまかしができない



メランコリー性格

几帳面・勤勉、誠実、円満な対人関係、強い義務感・秩序性

疑ってみましょう。

(1) 睡眠薬が効かない不眠症

不眠は、しばしばうつ病の初期症状として認められ、また重症度の目安にもなります。うつが進むと、毎晩のように深夜や早朝に目が覚めて、悲観的、絶望的な思いに駆られたり、罪悪感、孤独感、自責の念に襲われ、眠れない夜を悶々と過ごすこととなります。朝になっても、また苦しい1日が始まるのではないかとという苦悩に襲われます。さらに、いっそ死んで楽になりたい、という希死念慮に駆り立てられることもあります。睡眠薬や抗不安薬がなかなか効かない時は、うつを疑ってみて下さい。

(2) 抗炎症薬が効かない微熱

37～37.5℃程度の微熱が続くこともよくあります。体のどこにも炎症が認められず、抗炎症薬や抗生物質などを服用しても一向に改善されないのが特徴です。午後や夕方に疲労とともに上昇する傾向があり、強い全身倦怠感を伴うため、見かけ以上に苦痛度は大きいのです。

(3) 鎮痛薬が効かない痛み

痛みと客観的な所見とが一致せず、鎮痛薬の効果がみられない場合に、抗うつ薬が不思議なほど効くことがあります。うつは痛みの閾値を下げ、痛みへのとらわれ、こだわりを強め、知覚過敏性を高めます。

(4) 消化器薬が効かない消化器症状

食欲不振や胃の痛み、吐気などの症状がありながら、いろいろな検査を行っても客観的な異常所見が認められず、また健胃薬などを服用しても効果がない時は、うつ病の存在を疑ってみて下さい。過敏性腸症候群や非潰瘍性消化不良などの機能的消化器疾患の発症や経過にうつ病が関与し、治療上も抗うつ薬が著効を示すことも珍しくありません。

(5) いつも風邪気味で、治りにくい

風邪をひきやすい、いつものどが痛いなどの症状を訴える人にうつ病がみられることがあります。実際、このような人が抗不安薬や抗うつ薬を使用すると、長引く風邪症状が改善することがあります。これらの薬は、うつ病を和らげ、不眠や全身の疲弊状態を改善することで、健全な免疫力を回復させる働きがあります。

(6) 休養が有効でない慢性疲労

うつ病の人は、ほとんど例外なく、少しの運動ですぐ疲れてしまう、何日休んでも疲れがとれない、という慢性の疲労、倦怠感を訴えます。このような慢性疲労の内科的原因が特定できず、常識的な休養や栄養剤などが効かない場合、うつ病が関与していることが多いのです。

■軽症うつと診断されたら…

軽症うつは、早期発見と適切な治療によって必ず快方へ向かうものです。軽症うつと診断されたら、自

分が病気であることを自覚し、医師の指示をしっかりと守り、十分な休養をとって心と体をゆっくり休め、薬による治療をあせらずじっくりと行いましょう。

うつ病の治療の中心となるのは、抗うつ薬です。うつ病の人では、脳内の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンなどの量が減少していることがわかっており、抗うつ薬はそれらの物質が減るのを防ぐ働きがあります。最近では、口の渇きや便秘、排尿困難などの副作用が少なく、長期服用での安全性が確認されているお薬も開発されています。ただ、抗うつ薬は、飲みはじめてから1～4週間ぐらいで次第に効果が現れてくるのが特徴です。かぜ薬や胃薬とは違いますので、すぐに効果が現れないからといって、勝手に服薬を中止しないで下さい。また、もし症状が良くなっても、再発予防のために、さらに半年から1年は服用を続ける必要があります。病状に応じて徐々に薬の量を減らしていきますので、やはり自分の判断で服用を中断しないようにしましょう。

抗うつ薬とカウンセリングを組み合わせることによって、治療効果がさらに上がる場合もあります。うつ病の人はマイナス思考になり、自分を責めがちです。医師や臨床心理士などのカウンセラーに話を聞いてもらい、対話することで、それまでの自分の考え方だけにとらわれないようにしていくのがコツといえるでしょう。

■参考文献

- 1.「プライマリ・ケアのためのやさしいうつ病・うつ状態のマネジメント」桂 戴作編 医薬ジャーナル社 2000
- 2.「身体症状とうつ・不安」Medical ASAH 2002 (7) 48-49
- 3.「こころの診療室読本」村崎光邦監修 2001
- 4.「うつ(軽症鬱)」日経ヘルス 2001 (9) 48-49

あなたのビタミン学
その他の水溶性ビタミン

◆あなたのビタミン学⑥◆

今回は、これまでに取り上げなかった残る5種類の水溶性ビタミン、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、リボ酸、イノシトールについてご紹介します。

ナイアシン (別名：ニコチン酸) は、糖質や脂肪をエネルギーに代える働きがあり、不足すると「ペラグラ」という皮膚の炎症を起こすことがあります。また、神経的なイライラや不眠症、消化不良、頭痛、むくみ、舌の炎症などが現れることがあります。ナイアシンは、カツオ、マグロ赤身、鶏肉、豚レバーなどに多く含まれています。

パントテン酸は、糖質、タンパ

ク質、脂肪の代謝を助け、皮膚の栄養に大きな関わりをもっています。養毛剤などにも使われており、毛根や毛髪の周囲の皮膚に影響を与え、毛の質を良くし、つやのある生き生きとした髪にする効果もっています。欠乏すると、足の筋肉痛やひきつけ、知覚異常などを生じることがあります。パントテン酸は、すべての自然食品に含まれておりますが、牛や豚のレバー、落花生などに多く含まれています。

ピオチン (ビタミンH) は、炭水化物の代謝や筋肉エネルギーを合成するのに必要なビタミンで、不眠や今回テーマしたうつ病などに効果があるとされています。ピオチンは、レバーやナッツ類などに含まれていますが、腸内の細胞でもつくられており、人体が生み出す数少ないビタミンでもあります。

リボ酸は、ビタミンB1やパントテン酸などと一緒に働き、糖やアミノ酸の代謝を良く^{落花生}します。また、肝臓の代謝を促進するので、慢性肝炎や肝硬変、動脈硬化にも効果

があります。イノシトールは、神経や胃腸の働きを正常にする効果があります。また、コレステロールの流れを良くし、動脈硬化を防ぐ働きがあります。さらに、肝臓から脂肪を除き、脂肪肝になるのを防ぐ働きもっています。リボ酸やイノシトールも体の中でつくられるビタミンですが、食品では、やはりレバーやナッツ類に多く含まれています。

参考文献:「あなたに効くビタミン」上村純太 監修

お知らせ

◆新スタッフの紹介◆

ご紹介が遅れましたが、今年1月より看護婦の皆川さんが当院のスタッフに加わっています。今のところ午後の勤務が多くなりますが、みなさん宜しくお願ひします。



皆川さん

■うつ病自己チェックの判定■

40点未満は抑うつ性に乏しい、40点台は軽度抑うつ性あり、50点以上は中等度以上の抑うつ性あり。

ナイアシンが多く含まれる食品	パントテン酸が多く含まれる食品	ピオチンが多く含まれる食品
マグロ赤身 カツオ大1切れ 豚レバー	牛レバー 豚レバー 落花生	ナッツ類 牛レバー 豚レバー

■診療科目
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック

■診療時間
午前9:00~12:00 午後3:00~7:00

■休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後

倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4