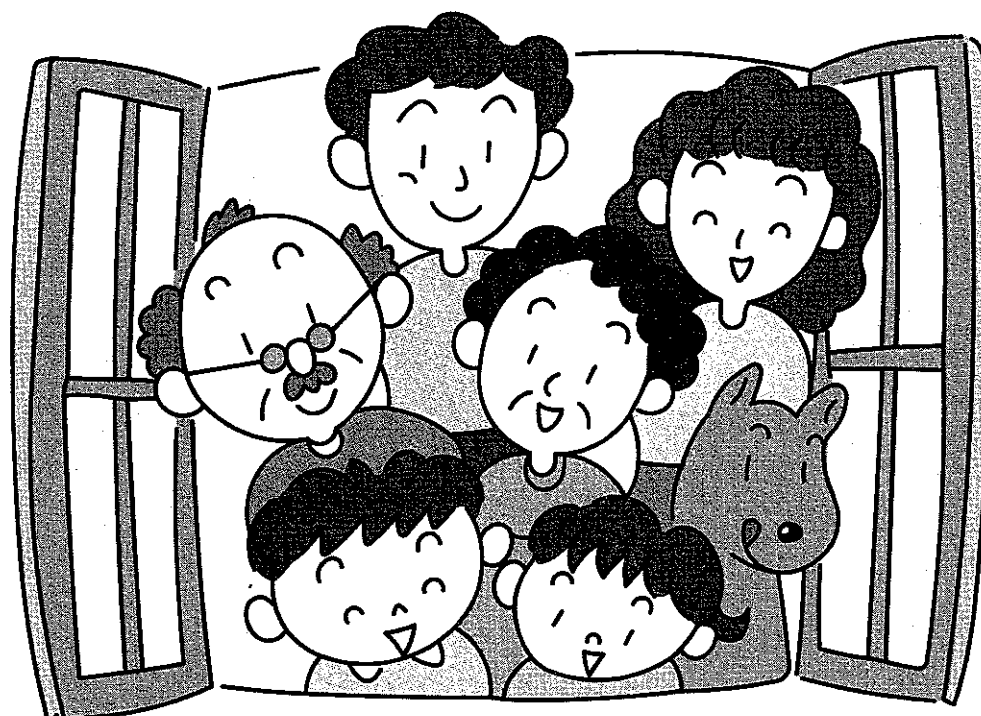


そううつ病(気分障害)はどんな病気？

そううつ病を正しく理解しましょう



鳥取県立精神保健福祉センター

はじめに

そううつ病は、躁(そう)と鬱(うつ)の波、(病相=びょうそう)が、繰り返されるものです。そううつ病は、以前は「感情障害」と呼ばれ、最近では「気分障害」とも呼ばれています。

そううつ病は治療をすることによって、治る病気です。しかし、まだまだそううつ病と言う病気がどういうものなのか、十分に理解がされていません。このパンフレットを通して、多くの方が正しい知識を持ち、少しでも多くの方に伝えてくださることを願っています。

そううつ病はどんな病気なのでしょう

気分が落ち込んだり、元気になったりと言うことは、日常生活では多くの方が体験することです。複雑な社会の中で、ストレスを感じることも多く、このような気分の波がみられても不思議ではありません。しかし、「そううつ病」は、このような状態とは異なり、自分ではコントロールすることの出来ない、きびしい「そう状態」や、苦しくてどうしようもない「うつ状態」が繰り返される病気です。これらの病相は、周期的に、あるいは精神的・身体的なストレスが加わったときに出現します。

100人に1人くらいが一生のうちにかかることがある病気で、20歳代に症状が始まる人が多いのですが、30歳代から50歳代でも見られます。

そううつ病の原因は、まだ充分にはよく分かっていません。しかし、脳の中の神経に信号を伝えるための物質(神経伝達物質)が、過敏な状態になっているとも言われており、本人の怠けや性格の問題ではありません。

症状はどのようでしょう

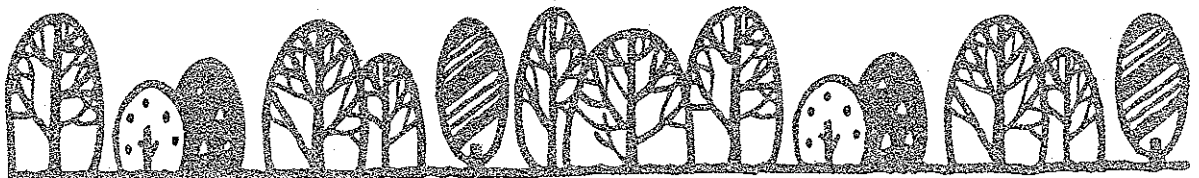
そううつ病は、そう病相とうつ病相を繰り返す病気です。また、軽そう状態では、周囲からはそう病相であると気づかれない場合があったり、経過中に、そう状態あるいはうつ状態が混合した混合状態を認めることもあります。

【そう病相】

気分はそう快で、上機嫌によく話す。
容易に刺激的になり、些細なことで激怒、攻撃的になる。
いくら動き回っても疲れを感じない。
自己評価が高く、楽観的。時に、誇大妄想になる。
多弁だが、次々に話題が移り、注意が集中できない。
多動傾向になり、一カ所にジッとしていられない。
不必要な買い物など、行動に抑制が効かない。
睡眠障害や早朝覚醒がみられる。

※軽そう状態

軽いそう状態。周囲の人にはそう状態であることがわかりにくい。普段より元気で、口数も多く、機嫌がよく、自己抑制が落ちてくる。社会的には特に大きな問題は見られない。



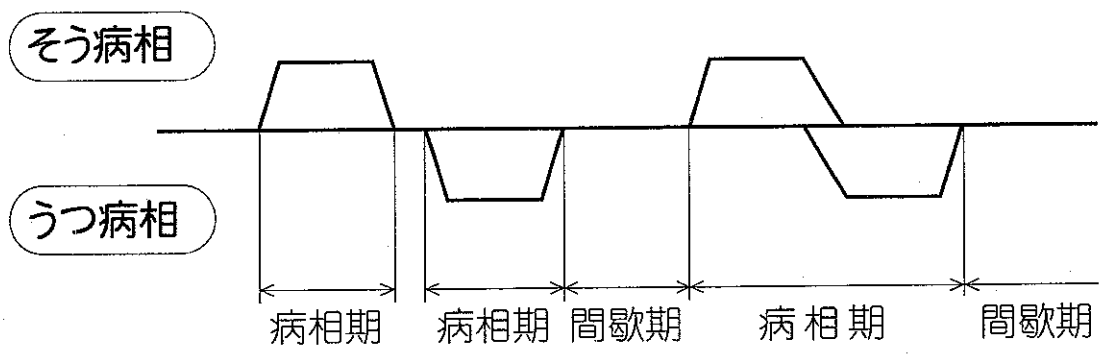
【うつ病相】

ゆうつな気分が続き、生き生きと感じられない。
 不安やイライラを感じ、じっとしてられない場合もある。
 意欲の低下、何をする気にもなれない。
 自己評価が低く、悲観的。時に罪業妄想や心気妄想を見る。
 思考力がにぶり、判断力、決断力が低下する。
 睡眠障害や食欲低下が見られる。
 自責感が強く、自殺の危険性がある。

そううつ病の病相の流れ

そううつ病の人の中には、短期間に、そう病相とうつ病相を繰り返すタイプの人もいれば、1年間の周期で病相が繰り返される人もいます。また、余りはっきりとした周期を認めず、身体的あるいは精神的ストレスをきっかけに病相が再発する人もいます。

一般に、各病相期の間の間歇期では、ほとんどもとの正常な状態に戻ります。しかし場合によっては、病相が長引いたり、症状の程度が軽快した後も、軽いうつ状態やそう状態が持続することもあります。



薬物治療はどのようなものがあるでしょう

そううつ病の治療の中心は薬物療法です。カウンセリング、環境調整、自殺の予防なども併せて行われます。薬物療法は「そう」や「うつ」状態の治療と、「そう」や「うつ」を予防する治療があります。

●病相が現れるのを予防するためのくすり

◆気分安定剤…そう状態やうつ状態がでることを予防します。

●そう状態やうつ状態を改善するためのくすり

◆抗精神病薬・抗そう薬…そう状態の興奮や多動などを改善します。

◆抗うつ薬…うつ状態の抑うつ気分や意欲の低下を改善します。

●補助的に使われるくすり

◆抗不安薬…不安や焦りが強いときに使われます。

◆睡眠導入剤…不眠が続くときに使われます。

どのように対応したらよいでしょう

(1) そううつ病は、治療によって治る病気です。医学的な治療を十分受けましょう。

(2) 今の自分の状態を知りましょう。

自分の病気のパターンを知り、そう病相やうつ病相の始まりが自分で気づくようになれば、医学的な治療を早く行うことができ、自分で対処しやすくなります。

(3) ストレスへの対応を学びましょう。

そううつ病はストレスが原因で起きるものではありませんが、ストレスをきっかけに症状が悪くなることがあります。自分にとってストレスになりやすいできごとを知っておき、どう対応するか決めておきましょう。まわりの人が病状を理解し、協力することも大切です。