通信(創刊準備号)

発行所: NPOメンタルヘルス広場 東京都千代田区九段北1-8-3 カサイビル

URL: http://www7a.biglobe.ne.jp/ Utsu-otasuke

TEL: 03-3230-5977 FAX: 03-3230-3889



創刊にあたって 「メンタルヘルス広場 通信_

うつ病に悩んでおられる患者さん やそのご家族や友人のための新た らしい情報誌です。 「メンタルヘルス広場 通信」は

• • • • • • • •

るほど頻度の高い疾患の一つです。 で第4位であった単極性うつ病は、 したデータによれば1990年時点 に与える機能障害の程度を順位づけ 世界保健機構(WHO)などが、人類 2020年には第2位になると予想 うつ病は「心の風邪」ともいわれ

会の拡大に伴い、うつ病がさらに増 つ病がきっかけで自殺が増えつつあ の生涯有病率は13~17%とも報告さ りません。さらに重大な問題は、う 加傾向にあることは疑う余地があ れています。また近年のストレス社 あまり多くはありませんが、うつ病 わが国ではうつ病に関する統計は

が、患者さんやそのご家族を対象と きな社会問題になりつつあります した正しい情報誌はあまり見当たり このようにわが国でもうつ病は大

ようなことから、「メンタルヘルス広 情報を厳選して、ご提供することを データに基づいた視点から、良質な ルス広場 通信」では、最新の科学的 場 通信」は、少し辛口の情報誌とな 大切な編集方針としています。その そのようなことから、「メンタルへ

> うにしています。是非、ご興味のある りますが、多くの方々に十分ご理解 ところがあればお読みください。ま 関しては、その都度解説を加えるよ 感想やご意見もお待ちしています。 な表現を用い、専門的な医学用語に いただけるように、可能な限り平易 た、編集部では皆様方からの多くの

2007年5月11日 発行人:三上隆義

うつ病は治る-

◆その1 ストレスケア病棟

発足し、毎年、活動を重ねています。 係する医療従事者を対象としたスト 者さんの個別性を重視した医療と看 心身症、適応障害、身体表現障害、 調を訴える方が少なくありません。 ではストレスが原因で、こころの不 レスケア研究会も2000年の4月に に開設されるようになってきました。 スケア病棟」と呼ばれ、最近、各地 護を目標とした専門病棟は「ストレ などの患者さんを対象に、個々の患 が、現代のようにストレスの多い社会 心的外傷後ストレス障害 (PTSD) このようなストレスケア病棟に関 ストレスが原因のうつ病を始め、 聞きなれない言葉かも知れません

これらの施設では、概ね、患者さん ど広範囲なスタッフが、総合的な医 作業療法士・ソーシャルワーカーな 社会的自立をも視野に入れた治療 自信回復を図るとともに、退院後の 療を心掛け、現実の生活者としての を尊重するために、医師・看護師・ のQOL(クオリティ・オブ・ライフ) ストレス病棟が開設されています。 平成19年4月現在、全国には14の

> ア病棟は次の通りです。 が行われています。 現在、開設されているストレスケ

	りょるよに勿肝
・レスケア病棟	
	不知火病院 (福岡)、西脇病院 (長崎)、 ウェルフェア九州 (鹿児島)、可也病院 (福岡)
	いわき病院 (香川)、草津病院 (広島)
区	関西記念病院(大阪)、福井松原病院(福井)
	神経科浜松病院(静岡)、仁大病院(愛知)
	戸田病院(埼玉)、西八王子病院(東京)

あさかホスピタル(福島)、こだまホスピタル(宮城)

中四国地区 近畿・北陸均 中部地区 関東地区

全国のスト

不知火病院 「海の病棟」の場合

併設されているストレスケア病棟 一海の病棟」を紹介します。 福岡県大牟田市の不知火病院に

病棟として「海の病棟」と名づけら れたストレスケア病棟が開設されま ころにあり、この病院に平成元年、 全国に先駆けて、うつ病治療の専門 不知火病院は有明湾に面したと

果的であるという信念から、 護のもとで治療することが最も効 時の流れの中で、生命のリズムを取 先生は、「秒刻みではない、穏やかな るよりも、開放的で温かみのある看 す。さらに、特殊な治療法を駆使す この施設を作りました」と言われま り戻していただくことを目的として 心遣いが凝らされています。 この病院の院長である徳永雄一郎 随所に

> といわれるFさん。 こと、つまり「開き直り」

Fさんは、あるメーカ

ーで技術営

病にどっぷり漬かりこんでしまう」

がポイント

うつ病になってしまったら、「うつ

世界有数の干満の差を誇る有明海 トホテルと見違えるほどの建物は、 病院とは思えない、どこかのリゾー

> 然そのものリズムであり、その自然 あふれ、豊かな自然の息吹が入って ます。それは都会のストレス社会で きます。晴れた日には太陽が、星の で波の上、病室の中まで潮の香りが うことができるように設計されてい と一体化して大らかな気分を味わ は決して味わうことができない、自 にはやさしい雨音が病棟全体を包み 夜には星の光が降りそそぎ、雨の日 もなると、病棟のバルコニーはまる に面して建てられています。満潮と

リットがあり、臨床心理士よりも本 ら、カウンセリングを行うというメ また、看護師のなかで一定期間研修 られます。 母性的な温かさをしっかり保ちなが 徴です。カウンセリングナースは、 いう方がおられるのもこの病棟の特 を受けた「カウンセリングナース」と 3名、看護師16名のほか、臨床心理 音を話しやすいという患者さんもお アロマセラピストなどがおられます。 士、作業療法士、精神保健福祉士、 現在の病床数は48床ですが、医師

東北地区

た方が20%、半分程度にまで減量で 患者さんのうち、飲んでいた薬を退 つ薬の減量や中止にも取り組んでい という希望があります。そのような 想はありませんでした。しかし、患 ます。その結果、過去1年間の入院 グを重視することで、入院中の抗う 減らしたい、できれば中止したい 者さんにとっては、「退院時には薬を す。たとえば、従来は、うつ病の治 いても先駆的な試みが行われていま きた方が29%にもなったことが研究 院時には全く服用せずに回復でき 希望を受け、ここではカウンセリン 療中に抗うつ薬を減量するという発 「海の病棟」では、 うつ病の治療につ このような恵まれた施設である

http://shiranui-byoin.or.jp てさらに詳しい情報をご希望の方は、 ストレスケア病棟「海の病棟」につい

を果たしました。

会社復帰にあたって、

Fさんはそ

て総務部に転属する形

で会社復帰

人院生活をした後、技術営業を離れ

さい。 stresscare/byotou.html をご覧くだ

れまでどちらかというと、何でも自

分で責任を背負い込むような仕事

ぶりを改めようと開き直りました。



海の病棟

業をしていても、自分の仕事が終わ 態度が必要であると考えるように なったことに気がつき、疲れをため 果てた状態にあると考えるように ということを心掛け、同僚がまだ残 ないようにするにはそのような生活 ったらさっさと退社します。 いろ回りに気を使って体も心も疲れ できないことはできないとはっきり 自分がうつ病になった原因はいろ

と自然に思えるようになりました。 会社にも迷惑をかけることが少ない 調子に保っておくことの方が、むしろ えてそのようにして自分の体をいい 帰ったりすることはとても悪いこと と考えていました。しかし、今は、あ きませんといったり、自分だけ早く 以前だったら、できないことをで

毎日忙しくしておられ、同僚の信頼 であるから、自分では相当開き直っ て、手を抜いているつもりでも、周 丁度よいのかも知れない。 も厚い。もともとは真面目なFさん の同僚からみれば、これくらいで それでも仕事の範囲は広く、結構

望感ではなく、なったらそのとき、 分と楽になりましたと言われる。 と割り切ってしまえば、気分的に随 ったからといって、自分の人生がそ れるようになりました。うつ病にな 療を受ければいいや」とまで割り切 「またうつ病になれば、入院して治 また、最近ではもっと開き直って、 で終わりになると言うような絶

うつ病は治る!

◆その2 うつ克服記

開き直りが

不イント)

め、いろいろなしがらみを溜め込ん プというのは、他人配慮的な面が強 になるケースが多いのです。そのよ く、このような開き直りが苦手なた を口癖にしてみるのも一つの方法で うなことから、意識的に「開き直り」 で、心身ともに疲れ果てて、うつ病 もともとうつ病になりやすいタイ

40歳半ば過ぎに発病し、

何ヵ月かの

業に従事しておられたが、5年前の

【特集】うつを正しく 理解するために

女性特有のうつ:

・その1「妊娠に伴ううつ」

代は女性にとって、子どもをもつこ 娠に伴ううつ」です。 紹介するとともに、いくつかの不安 また、女性の場合、閉経に伴ううつ 用を続けるべきかどうかなど、いろ 場合は、切実な問題になります。す のために抗うつ薬を服用している 不安に思うでしょう。とくに、治療 われています。なかでも2歳代、30 女性のうつ病について、シリーズで 病も見逃せない疾患です。そこで、 あれば、妊娠しても大丈夫かどうか とを考える時期でもあります。あな 歳代に発症する場合が多く、この年 の生涯のどこかでかかる疾患と言 にお答えします。第1回目は、「奷 いろと心配なことが多くなります。 た自身やあなたの知人がうつ病で でに妊娠している場合は、薬剤の服 うつ病は、女性の4人に1人がそ

『妊娠に伴ううつ』

介して胎児や新生児に影響を与え れていますが、妊娠中の女性につい 抗うつ薬による治療の有効性と安全 と安全を脅かす危険性があります。 中のうつ病は、母親と出生児の健康 る危険性があります。 ては、うつ病のリスクと薬が胎盤を 性、通常の成人集団では明らかにさ 女性が妊娠を試みている間や妊娠

を有する女性が、妊娠したいと思っ にするべきかについては重要な問題 の過程でうつ病になることもあり していない時期に妊娠しても、妊娠 です。また、たとえ抗うつ薬を服用 たときに抗うつ薬の服用をどのよう それに伴い抗うつ薬の服用が必要に このようなことから、うつ病性障害

> 念ながら、妊娠中の抗うつ薬の使用 に関しては、現在のところ、その安 娠12週までは、胎児の器官が形成さ ると言わざるをえません。とくに妊 全性についてのデータが不足してい なることも考えられます。しかし残 やすいとされています。 れる段階であり、とくに影響を受け

妊娠中のうつ病について教えて

約10%が大うつ病*を発症すると言 女性ではとくに高くなることが知 になるリスクが高く、妊娠を試みて られています。 にかかった女性は、妊娠中にうつ病 われています。また、過去にうつ病 女性が、何らかのうつ症状を経験し、 いる間に抗うつ薬の服用を中止した 女性は、妊娠することで約20%の

児に危険な潜在的リスクを負わせる 喫煙、飲食、自殺行動、遅延分娩ま 安が生じます。しかし同時に、大う の治療に薬剤を使用することに不 薬剤が胎盤を通過して胎児に影響 す。しかし、妊娠している場合は、 うつ薬が必要になることが多いので い症状には精神療法*が役立ちます す。妊娠が関係しない場合には、軽 たは早産および出生児低体重を招 つ病を治療しなければ、栄養不足や を及ぼす可能性があるため、うつ病 が、重症のうつ病を治療するには抗 する女性や妊娠している女性では、 ことになります。 く可能性があることから、母親と胎 うつ病の治療が大変複雑になりま そのようなことから、妊娠を希望

以前に処方されていた抗うつ薬を自 分の判断で服用を再開するような がひどくなってきたからといって、 必要があります。したがって、症状 重症度を総合的に判断して考える 予想される薬剤のリスクとうつ病の 時期に、抗うつ薬を使用すべきかど うかを判断するには、女性と医師が 女性が妊娠中や妊娠を試みている

●妊娠を試みている期間の治療は

ことは絶対に避けるべきです。

り気分が良好である女性には、妊娠 けであり、少なくとも6ヵ月間にわた の成績から裏づけられている抗うつ薬 奨されています。もちろん、女性にと 通して十分な薬剤を続けることが推 も症候があった女性では、着床期を するために精神療法をすることも有 消失するには、数週間かかる場合も を試みる前に抗うつ薬を減量して中 とき、予防的に抗うつ薬を服用して 必要な場合には、そのような薬剤を もありますので、どうしても服用が って安全性が高いことが比較的多数 つ病の病歴がある場合や過去に何度 用とされています。しかし、重症のう あります。また、症状の再発を予防 だ、薬剤の影響が完全にからだから 止することも十分考えられます。た ます。うつ病の症候が過去に1回だ 重症のうつ病の病歴があるかで決まり 剤を中止するかどうかは、どれだけ 場合、妊娠を希望するようになった いることも多いと考えられます。薬 うつ病にかかったことのある女性の

●妊娠初期の治療はどうすればよ

徐々に中止することが望まれます。 女性に対しては、妊娠に気づいたら り、妊娠を試みる前に薬剤の中止を 病の症候が数回あった女性でない限 しかし、大切なことは、重症のうつ 時期です。したがって、過去に発症 の奇形を引き起こす危険性が高い いとされています。しかし、実際に いる薬剤に切り替えることが望まし った女性では、比較的安全とされて するのが理想的です。それに対し、 すぐに数週間かけて薬剤の服用を 重症のうつ病の症候が過去に数回あ したうつ病が軽い症状だけであった 妊娠初期(12週間)は、薬剤が胎児

> はそれらの中間的な状態も多く、か 合うことが必要でしょう。 ますので、専門の医師と十分に話し つ女性の置かれている立場も異なり

●妊娠中期および後期の治療はど

ているからです。

選んで使用することもよいでしょう。

後もうつ病にかかりやすいと言われ 発歴など、妊娠初期に薬剤を使用す かについては、いまだに解決されて 発育に微妙な影響を起こすかどう 中にうつ病の病歴がある女性は、産 しょう。なぜならば、妊娠前や妊娠 を通して薬剤の使用を続けるべきで る十分な理由がある場合は、分娩期 を起こす心配はほとんどありませ んが、薬剤が流産や早期の子どもの いない疑問点です。重症のうつ病再 妊娠後半には、薬剤が臓器の奇形

奨されています。 の兆候がみられた時点で薬剤を再 症のうつ病歴がある場合には、再発 すればよいのでしょうか。まず最初 つ病の症状が十分に戻るまで待って 病の症候だけがあった場合には、う 開します。一方、過去に軽症のうつ これをさらに強化します。また、重 精神療法を受けている女性の場合、 は、精神療法を行いますが、すでに い女性がうつ病になった場合はどう から薬物療法を再開することが推

い抗うつ薬はあるのでしょうか。 ●妊娠中に使用しても問題が少な

と呼ばれています。SSRIは、現 ニン再取り込み阻害薬(SSRI)* ばれている化学物質の脳内濃度を上 うつ病の治療には、セロトニンと呼 みている女性や妊娠している女性の す。これらの薬剤は、化学的作用も す。これらの薬剤は、選択的セロト げる抗うつ薬がよく用いられていま 副作用も異なっています。妊娠を試 在、世界中で最も広く処方されてい 抗うつ薬にも多くの種類がありま

性に使用されています。 性の異常がある乳児が生まれる割 たとしても驚くことはありません。 の抗うつ薬よりも効果があるという みられる割合(約2~3 合は、薬剤を服用していない女性に SSRIを服用している女性に先天 の女性がSSRIの服用中に妊娠し 報告もあります。したがって、多く る抗うつ薬であり、数百万人もの女

それに対し、薬剤を服用していな うつ薬もSSRI同様、 範な使用経験から先天性の異常な SRIが先天性の異常な欠陥を引き ています。このようなことから、S るものであることが記録 告されていません。 れるものがあります。この三環系抗 ている薬剤に三環系抗うつ薬といわ 起こすという証拠はありません。 欠陥を引き起こすという たりうつ病の治療薬として使用され SSRI以外にも、40年以上にわ

言葉の解説 * : 大うつ病 大うつ病は気分障害の

ありますが、明らかな外的要因がなく 的ストレスがこの引き金になることが ても起こることがあります。 ることができなくなる疾患です。精神 分障害は、正常な気分の状態を維持す 大うつ病の主な症状としては次のよ -つです。気

うつ気分が1日の大半を占め、2週 間以上にわたってほぼ毎日このよう な状態である。

つなものがあります。

および/または ●いつも楽しんでいた活動に興味や喜

この他に次の症状があることがあり びを失っている。

- ●疲労または行動力の欠如
- ●落ち着かない、またはのろのろした
- ・罪悪感または無価値感
- ●集中できない
- ・眠れないこと、または眠 りすぎること

●死または自殺について繰り返し考

女性には他

*****2 精神療法

単独で用いる場合は、薬物療法よりも あわせています。これらの精神療法は 減することに焦点をあわせた治療法で 引き起こす対人関係における緊張を軽 効であることが明らかになっており、一 しかし、この療法の効果は長期間持続す ゆっくりと作用し、十分な効果が現れる せ、それらを変えさせることに焦点を 性のある悲観的な考えや信条に気づか す。認知行動療法は、うつ病を招く可能 部の研究者は、妊娠中にこれらの療法 ることが特徴といえます。 には2ヵ月以上かかることもあります。 たとえば、対人関係療法は、気分障害が を適用して治療効果をあげています。 す。いずれも大うつ病全般の治療には有 行動療法などいくつかのものがありま 精神療法には、対人関係療法や認知

から示され

%)を上回

*3:SSR-

妊娠期の広

データは報

果や副作用については、患者さん個々で で、いくつもの種類があります。基本的 異なることが多いです。 な作用は共通していますが、臨床的な効 うつ病の治療としては代表的なもの

量を調節したりすることは厳禁です。 性機能への影響などがあります。副作用 す(たとえば、傾眠は、不眠の患者さん 不眠、落ち着きのなさ、吐き気、下痢、 そのような場合には必ず医師に相談し には、ご自分で薬剤を中止したり、服用 副作用と思われる症状が出現した場合 には有効に働くなど)。もし、あなたに っては有益な作用であることもありま ては副作用であっても他の患者さんにと の難しいところは、ある患者さんにとっ SSR-の副作用としては、神経質 、医師の指示を受けることが必要です。

また会費、寄付のご入金は郵便局の振込口座(001す。詳しくは、ホームベージをご覧ください。 だける法人ならびに個人の方の参加を希望していま タルヘルス広場)をご利用ください。 NPO法人メンタルヘルス広場の活動にご協力いた 407272:特定非営利活動法人メン