メンタルヘルス広場 通信（第1号）

2007年9月1日

発行人：三上隆義
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
TEL：03-3230-5977
FAX：03-3230-3889
URL：http://www7a.biglobe.ne.jp/~Utsu-otasuke

「メンタルヘルス広場 通信」は、うつ病に悩んでおられる患者さんやそのご家族、さらには職場の仲間のために、NPOメンタルヘルス広場が発行する新しい情報誌です。

NPOメンタルヘルス広場では、より広範な情報をホームページで提供しています。是非、ホームページもご覧ください。

シリーズ ストレスとうつ

ストレスの実態 No.1

うつ病は「心の風邪」ともいわれるほど頻度の高い疾患の一つです。その多くは、ストレスが原因で発症するといわれています。そこで、私たちの身の回りにあるストレスについて考えてみたいと思います。

●ストレスの実態●

ストレスというと何か有害なものばかりをイメージしがちですが、必ずしもそうではありません。人によっては、ストレスを社会的に有益なもの、たとえば素晴らしい芸術作品を生み出したり、あるいは事業を成功させるなど、上手く活用している人もいます。しかし、このようなストレスも、人によっては過剰になり過ぎ、心身への大きな負荷になることがあります。そこで私たちの身の回りにあるストレスについて、みてみましょう。

●1．家庭でのストレス●

家庭というのはそもそも育ってきた環境が異なる人たちが、共同生活を始めた場です。したがって、家庭という場には当然多くのストレスがあります。

たとえば、家事の分担、育児の問題、お年寄りの世話、しつけや教育など、どこにでもある問題ですが、家庭内で価値観や生活習慣に関する考え方が異なると、大きなストレスとなることがあります。このような家庭内のストレスが原因で、「こころの病気」になることはよくあります。

●2．学校でのストレス●

本来は楽しいはずの学校生活も、時と場合によってはストレスになることがあります。たとえば、課外活動でのトラブル、友達付き合い、進路をめぐる問題、入学試験などさまざまなストレスがあります。

とくに最近は、少子化や受験競争の激化に伴い、学校でのストレスが低学年にまで広がりつつあり、学校でのストレスが原因で、若い人たちが「こころの病気」になることもあります。

●3．職場でのストレス●

資源が少ないわが国が、世界的にも経済発展が著しい国になれたのは、「働き蜂」とも呼ばれる日本人の勤勉さのお蔭と言ってよいでしょう。しかしこのような勤勉さの裏には実に多くのストレスがあります。

たとえば、先輩・同僚・部下との人間関係、仕事上のトラブル、昇進、転勤、出向、組織変更、さらには情報化社会に伴う職場環境の変化やリストラの問題など、職場でのストレスにはきりがありません。

このような職場でのストレスは、当然のことながら職場だけにとどまらず、その人の家庭にまで大きな影響を与えることになり、家族を巻き込んだ「こころの病気」になりがちです。

最近、大量の団塊世代の一斉退職が話題になっています。これらの世代の人々はまさに「働き蜂」として、働きづめであったことから、退職後に上手く地域社会に溶け込めず、それがストレスとなることも心配されています。

いずれにしろ、あなたと他人との人間関係に起因したさまざまな問題が原因でストレスが生じます。したがって個人と個人とのコミュニケーションが円滑にできることが望まれます。

うつ病は治る！

◆その1 ストレスケア病棟

ストレスケア病棟についてはメンタルヘルス通信の創刊準備号でも説明しましたが、ストレスが原因のうつ病を始め、心身症、適応障害、身体表現障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）などの患者さんを対象に、個々の患者さんの個別性を重視した医療と看護を目標とした専門病棟です。このような「ストレスケア病棟」は、うつ病の治療において非常に高い効果を示すことが報告されています。

現在、開設されているストレスケア病棟は表の通りですが、そのなかで今回は大阪にある関西記念病院を紹介します。

全国のストレスケア病棟

九州地区	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）
中国・四国地区	いわき病院（香川）、草津病院（広島）
近畿・北陸地区	関西記念病院（大阪）、福井松原病院（福井）
中部地区	神経科浜松病院（静岡）、仁大病院（愛知）
関東地区	戸田病院（埼玉）、西八王子病院（東京）
東北地区	あさかホスピタル（福島）、こだまホスピタル（宮城）

●関西記念病院●

ストレスケアユニットの場合

関西記念病院のストレスケア病棟が目指しているのは、新しい時代に働く人のためのメンタルヘルスです。

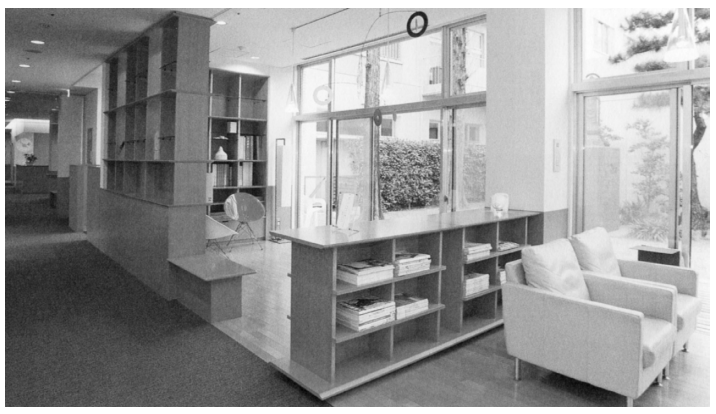
職場や家庭といった様々な社会環境のなかで、心のバランスを崩し、心身症・うつ状態・睡眠障害・職場不適応・ストレス関連疾患といった心の問題を抱える方が増えています。それに伴い、身近な神経科クリニックを受診される方も多くなってきました。そこで入院治療が必要と診断されても、昔からの精神科病院という閉鎖的なイメージから二の足を踏まれる方も少なくないのではないでしょうか。

関西記念病院では、そのような現代のニーズに合わせ、リゾートホテルのような快適な病棟を平成15年に開設しています。ここでは、柔らかく差し込む太陽の光、温かさを醸し出す間接照明、優しい色合いの木製家具、さらにはアクセントに置かれた真っ赤な椅子など、心憎いばかりの工夫が随所になされています。病室にも障子越しに柔らかい光が差し込みます。病棟中央には共有スペースとしてのライブラリーもあり、入院患者さんはゆったりと自分の好きな写真集や絵画集を見たり、入院患者さん同士でおしゃべりができるスペースとなっています。

また、週一回、ドッグセラピーも取り入れています。よく訓練されたラブラドール犬が患者さんの気持ちをほぐし、人間関係の回復の手助けとなっています。

障子越しの光が柔らかい関西記念病院の二人用病室。

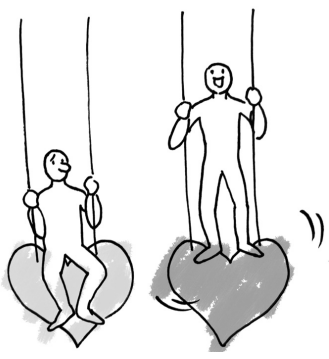
もちろん、ここでは社会復帰に向けた取り組みも積極的に行われています。その一つの試みとして、患者さん自身がバイキング形式の朝食をつくるプログラムがあります。献立を考えることから始まり、調理、配膳まで患者さん同士が力を合わせて取り組むというプログラムであり、このようなプログラムを通して、食べる楽しさだけではなく、少しずつ社会復帰への自信を取り戻すようになっています。


ゆったりとしたライブラリースペース。

とはいえ、うつ病では社会復帰へのあせりは禁物です。そこで、関西記念病院では病院と実際の職場の間のワンクッションとなるリハビリ施設の開設も計画されています。

このようなきめ細かな配慮が行き届いたストレスケア病棟は、生きる力を取り戻すために大変効果的であることは間違いないでしょう。

URL：http://www.kansai-kinen.or.jp/stresscare.htm



うつ病は治る！

◆その2 うつ克服記（徹底して休むこと）

うつ病に関する健康相談などでは、「うつ病は専門医の治療を正しく受ければ必ず治る」とよく書いてあります。

ある機械メーカーでプログラム開発の仕事に従事していたＩさん（当時32歳）も、何かおかしいと気づき、精神科の医師を初めて受診したとき、医師は「Ｉさんの病気はうつ病ですが、最近ではよいお薬も開発されているので、必ず治ります」といわれました。精神科の医師にそういわれて、Ｉさんは少し明るい気分になりました。

しかし、それからすでに3年間が経過しましたが、その間、気分がすぐれず1ヵ月や2ヵ月単位の病欠を何度か繰り返すうちに、「もう治らないのではないか」と絶望的に思うようにもなり、結局、入院も含めて1年数ヵ月に及ぶ休暇を余儀なくなくされてしまいました。依然として、症状はちっともよくならないという状況です。そうなると、もはやＩさんは「自分のうつ病は絶対に治らない。先生はウソをついている」と考えざるをえなくなりました。

本当はどうなのでしょうか。本当は「うつ病は治る病気です」。では、うつ病が治るためにはどうすればよいのでしょうか。もちろん、精神科の医師の受診を受け、お薬をきちんと飲み続けることが大切であることはいうまでもないことです。しかし、それ以上に大切なことは、「うつ病にならないような生き方や考え方」をもつことです。もっと具体的にいうと、病欠の最中も「会社には申し訳ない」、「同僚には迷惑ばかりかけている」、「自分が休んでいることで誰かが余分の仕事をさせられている」というようなことを考えていては、本当に休養したことになりません。このようなことを考えながら抗うつ薬を飲んでいては、治るべきうつ病も治らないのです。「どうせ休むのならば、気兼ねせずに十分休んでやろう」という気構えが、治療効果を高めます。

うつ病を経験した人たちのある会で、そのような開き直りが大切なことを教えられたＩさんも、5年目にしてようやくそのことに気づきました。以前は、気分が優れないときでも、仕事のことが気になり、つねに仕事の書類を手の届くところにおいていましたが、思い切って仕事の書類は、一切目に触れないようにしました。また、義務のようにしていた散歩も本当に気分のよい時だけにすることとしました。

このように「徹底して休む」ことを最優先にした結果、3ヵ月もするとＩさん自身、本当に疲れが取れたと実感できるようになりました。そうこうするうちに、パソコンで昔の友達にメールを打ちたくなり、何かをしても疲れを感じなくなくなるだけでなく、気持ちがよくなっていることに気づくようになりました。

【特集】うつを正しく理解するために

女性特有のうつ：

◆その2「妊娠に伴ううつ」

女性の4人に1人がその生涯のどこかでかかる病気と言われている「うつ病」について、シリーズで解説します。

創刊準備号の「妊娠に伴ううつ」に続き、第2回目は、「産後（授乳期）のうつ」です。

第2回『産後（授乳期）のうつ』

赤ちゃんの誕生は、当事者であるはずです。しかし、この時期は赤ちゃんを産んだ女性が、うつ病にかかりやすい時期でもあります。

なぜそのようなことになるのでしょうか。産後のうつ病の原因は、あまり明確にされていませんが、いくつかの研究から、脳内に影響を及ぼすホルモンの影響が指摘されています。つまり、出産時には血中と脳内のエストロゲン量とプロゲステロン量が急激に低下します。この時期に、身体が「正常な」バランスに戻ろうとする過程で、感受性がとくに高い女性では、産後うつ病が発症する危険性があります。それ以外にも出産後の甲状腺の活動低下なども指摘されていますが、これは比較的まれであり、治療により治すことが可能です。

いずれにしろ、母親になったばかりの女性が、赤ちゃんの世話をするどころか自分の身のまわりのことも十分にすることが困難になり、家族に大きな負担をかけることになります。このような状態を、産後うつ病と呼んでいますが、大きくは産後憂うつ症（マタニティーブルー）と産後大うつ病の2つに分けられます。

●産後憂うつ症（マタニティーブルー）

産後憂うつ症は、新たに母親になった女性の半数以上が罹るとも言われています。比較的軽度の気分障害が、出産後3～4日後から始まり、5～7日後に悪化し、12日前後には消えるもので、マタニティーブルーとも呼ばれています。

症状としては、涙もろくなったり、不安になったり、イライラしたりする時があったかと思うと、その間には気分のよい時間もあるというような気分の揺れがあります。また、睡眠障害をきたすこともあります。このような産後憂うつ症の女性の5人に1人が、次に述べる産後大うつ病に進行すると言われていることから、軽度とは言え、症状が2週間以上続く場合は、精神科医の診察を受けることが望まれます。

●産後大うつ病

産後大うつ病は、出産後から数日以内であろうと、数週間後であろうと、いつでも発症する可能性があり、産後憂うつ症よりもはるかに重症で、時には生命を脅かす危険性もあります。

大事なことは、この病気は気分障害の一種で、脳内化学物質の変化によって起こる生物学的な疾患であり、その女性に欠陥があるためでもなく、「弱さ」や不安定な人格のために起こるものでもないということです。

産後大うつ病の症状は、1日の大半を占め、少なくとも2週間にわたってほぼ毎日、うつ気分が続き、以前には楽しんでいた活動にも興味を失います。この他には、疲労、落ち着きがない、またはのろのろした感じ、罪悪感、無価値観、集中できない、不眠、死や自殺について繰り返し考える、などがあります。また、自分が生んだ赤ちゃんの健康についても強い不安感を感じる女性もいます。

母親になった女性の約1割が何らかの産後大うつ病を発症するともいわれています。しかし、そのような変化を、母親として乳児に対する世話をしなければならないというごく普通のストレスと思い込んで、専門医の受診を意識的に避けるケースがありますので、注意が必要です。専門医による適切な治療を受けることで改善することが明らかにされています。

●どのようなタイプの人が産後大うつ病になりやすいのか

一番注意が必要なのは、以前にも同じようなことがあった女性です。これは産後うつにかかわらず、うつ病にかかったことがある女性では、産後うつ病を発症する確率が高くなります。

それ以外には、生まれてきた赤ちゃんの健康に問題がある場合、夫婦の不仲、相談相手がいない、その他のストレスが多いというような状況が重なると、産後大うつ病を発症しやすくなります。

●産後うつ病の治療

産後うつ病の治療は、症状の重症度によって異なります。産後憂うつ症の持続期間はせいぜい2週間です。多くの場合、赤ちゃんの世話も周りの人たちの暖かい配慮で、この期間を乗り越えることが可能です。

しかし、うつ病が深刻で長く続く場合は、より積極的な治療が必要となります。この場合、抗うつ薬の使用ときめ細かなカウンセリングが必要となります。抗うつ薬にはいろいろな種類のものがありますが、産後うつ病にはセロトニン再取り込み阻害薬（ＳＳＲＩ）と呼ばれる薬剤が推奨されています。これらの抗うつ薬には、授乳中に服用すると少量が母乳中に移行しますが、乳児にはほとんど、もしくは全く検出されず、有害作用がないことが明らかにされている薬もあります。症状が重症であればあるほど、抗うつ薬の服用は不可欠です。さらに自殺や精神病的思考などの非常に重い症状がみられる場合は、入院して母親と乳幼児の両方の安全を確保するということも必要となります。

●サポートネットワーク

産後うつ病や出産後の情緒的な問題を抱えた女性には、いろいろなサポートグループが非常に役立ちます。同じような悩みを抱えていた人たちと接点を持つことも、ストレスの解消につながる可能性があります。ＷＥＢなどを利用して、あなたの身の回りのネットワークを探してみることをお勧めします。

うつ病見聞録

ある精神科医は、最近、紹介され受診するうつ病患者さんは、治療を始めるまでに時間がかかる場合が多くなってきたという。それまでに、いくつかの医療機関を受診し、その度に診断名が異なったり、副作用の強い薬が処方されて、いつの間にか、医師を疑いの目で見るような患者さんが多いのが原因。うつ病治療は、まず「こころ」の原因を探り出さなければならないので、これではいくら名医でも治すのは至難の業。

その原因の一つとして、周りの目を気にする余り精神科を受診せずに、内科、心療内科などを受診することがある。内科などではうつ病治療の経験が多くなく、診断が違うこともありうる。薬についても、症状に応じた使い分けや副作用などについて、必ずしも十分な経験があるとは言い難い。

そのようなことから「うつ病」では気づいたら、次の2つのことが大切です。

1. うつ病治療の専門である精神科を受診すること。
2. 自分の病気の診断と治療について十分な説明を求めること。

何かおかしいと感じたら、必ずうつ治療の専門医である精神科を受診し、そこで受ける医療行為に関しては十分知る権利と選択する権利を持っています。その上で、主治医を信頼し、治療を受けるべきです。

うつ病を治す上で、一番大切なことは、医師を信頼し不安なことや悩んでいることを打ち明けて、その解決策を見つけることが大切です。

【会員募集】
ＮＰＯ法人メンタルヘルス広場の活動にご協力いただける法人ならびに個人の方の参加を希望しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。
また会費、寄付のご入金は郵便局の振込口座（００１４０－６－４０７２７２：特定非営利活動法人メンタルヘルス広場）をご利用ください。