

どうする？ 身近な人の心の不調

こんなサインに注意

心の不調を抱える人が増加しています。早く適切に対処するためには、家族など周囲の人が「いつもと違う」と感じる何気ないサインを見逃さないことが大切です。

帝京大学医学部附属溝口病院 客員教授
日本うつ病センター 副理事長

張賢徳

心の不調を自覚していないことも

コロナ禍の影響もあり、心の不調を抱える人が増えています。日本では、今や20人に1人が何らかの心の不調をもっているといわれています。

心の不調が起こっている場合、本人が家族や友人などに相談したり、医療機関を受診したりすることが重要です。しかし、本人が異変を自覚していないこともあります。また、異変を自覚していても、周囲に話すことに抵抗や戸惑いをもつ人が多くいます

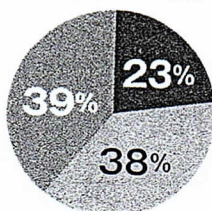
（下段参照）。そのため、家族など周囲の人が本人の異変に気付くことが大切です。

心の不調と関係する病気はさまざまです（41ページ図参照）。特徴的な症状がみられたり明らかなきっかけや要因があるタイプは比較的気付きやすいのですが、うつ病、双極性障害、統合失調症、摂食障害、強迫性障害などは家族でもなかなか気付きにくく、専門家への相談が遅れがちです。

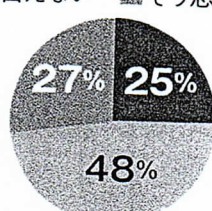
心の不調が悪化すると、適切な治療を受けても改善しにくくなるだけでなく、人間関係のこじれや仕事での大きなミスなどに

Q もし自分に精神疾患があるとしても
誰にも言わないだろう

■ そう思う ■ どちらとも言えない ■ そう思わない



心の不調による
通院経験がある人



心の不調による
通院経験がない人

ランドベック・ジャパン実施「2022年メンタルヘルスリテラシー調査」



つながり、本人や家族の苦労が続くこともあります。また、最悪の場合、本人がみずから命を絶ってしまうこともあります。

10代で心の不調を発症した場合は、学校に通ったり就職したりすることで本来築かれるはずの人生の基盤が失われ、人生により大きく影響しやすくなります。

心の不調のサイン

例えば、気分の落ち込みが続く「うつ病」の場合、「ずっと下を向いて何も話さず、部屋から出てこない」などの特徴的なサインが現れることもあります。しかし、「笑顔を見せなくなり、ボーッとしていることが多い」「食事を残すようになった」など、以前と何か違うというちよつとした変化がうつ病の始まりのサインであることもあります。心の不調に早く気付くためには、このような何気ないサインを家族など周囲の人が見逃さないことが大切です（42〜43ページ参照）。

心の不調と関係する病気など

パニック障害・不安症

突然動悸や息苦しさなどのパニック発作が生じたり、強い不安感が起こる。

摂食障害

体形や体重を極端に気にして、食べる量を減らしたり、食べたあとに吐いたりする。

発達障害

自閉スペクトラム症、ADHD、学習障害など。幼児期から行動面や情緒面に特徴がみられる。

強迫性障害

不安を解消しようとして、「何度も戸締まりを確認する」など、代わりの行動を繰り返す。

うつ病

気分の落ち込みが長く続く。精神疾患のなかで最も多く、あらゆる年代で起こる。

PTSD

心的外傷後ストレス障害。大きな危険を体験したあとに発症する。

依存症

アルコール、ギャンブル、ゲームなどへの依存が生じ、やめたくてもやめられない状態になる。

双極性障害

気分が落ち込む「うつ状態」と気分が異様に高まる「そう状態」を繰り返す。

認知症

物忘れなどだけでなく、気分の落ち込みなど、さまざまな心の不調もみられる。

てんかん

全身や手足などがけいれんする発作が起こり、精神症状を併発することがある。

統合失調症

幻覚や妄想に加えて、意欲の減退や感情の平板化がよくみられる。

何気ない変化を見逃さない！

身近な人の心の不調に早く気付くために、
次の点についてふだんからよく観察し、ポイントをチェックしておきましょう。

① 気分・感情の変化

気分が落ち込む (うつ状態)



一日中、気分が落ち込む状態が2週間以上続いたら「うつ病」を考えるのが基本。うつ病は自殺につながることもあるので、早めに専門医に相談する。

気分が異様に高まる (そう状態)

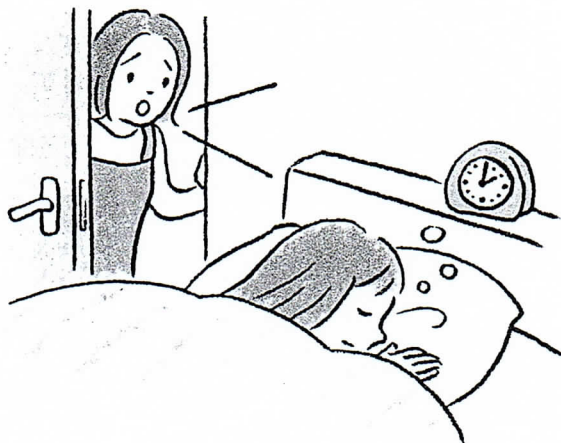


異様にハイテンションで活動的になる、早口でしゃべり続ける、あまり眠っていないのに元気である、無謀な買い物をするなどの行動がみられる。

うつ状態とそう状態を繰り返す場合は、「双極性障害」を疑う。双極性障害の場合、うつ状態になった時期に自殺につながることもある。そう状態を見逃さず、早めに専門医に相談することが大切。

- ☐ 無表情でいることが多くなる
- ☐ 喜怒哀楽を表さなくなる
- ☐ ささいなことで泣きだす

- ☐ イライラしやすくなる
- ☐ 気が大きくなり過ぎる
など

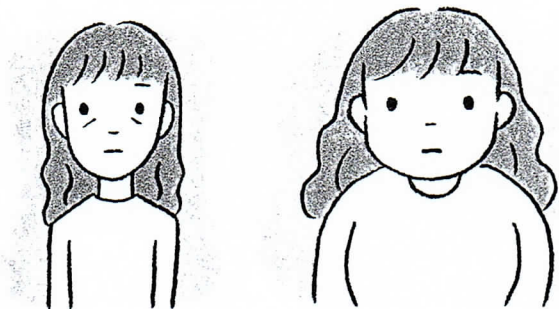


② 睡眠の変化

- ☐ 寝つきが悪い、眠れない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 早朝に目が覚める
- ☐ 眠り過ぎる
- ☐ 眠らないのに元気である など

③ 食欲の変化

- ☐ 食欲がない、食事を残す ☐ 食べ過ぎる
- ☐ 急に痩せてきた ☐ 急に太ってきた など



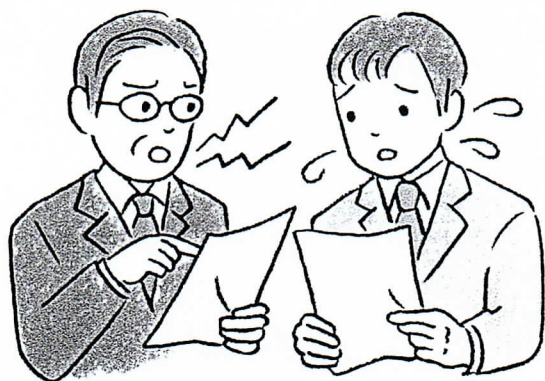
睡眠や食欲の変化がみられる場合は、心の不調の有無にかかわらず、体への影響も懸念されるため、かかりつけ医などに相談することをお勧めします。



心の不調

⑤ 行動の変化

行動の変化



- ☐ こなせていた仕事がうまくこなせなくなる
- ☐ よく遅刻するようになった
- ☐ 趣味や日常的にしていた活動をやめた など

ここに挙げたサインだけでなく、いつもと違う“微妙な変化”を見逃さないで。その変化が1か月以上続く場合は、「心の不調かもしれない」と考えてください。



④ 意欲・気力の変化

意欲・気力 の変化



- ☐ 物事に興味や喜びを示さなくなった
- ☐ ボーッとしていることが増えた
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 部屋から出なくなる
- ☐ 何もしなくなる
- ☐ 学校や仕事に行かなくなる など

緊急特集 心の不調

うつ病

コロナ禍で、さまざまな心理的ストレスによるうつ症状に悩んでいる人が急増しています。薬物療法以外の方法も含めた治療法などを紹介します。

国立精神・神経医療研究センター 部長

鬼頭伸輔

うつ病を発症する人が急増している

うつ病は、心理的なストレスがきっかけとなって脳の働きのバランスが崩れる、脳の病気です。気分が落ち込んだまま回復しない状態が続き、何もする気にならないため、仕事や学業、生活に支障が生じます。うつ病は男性よりも女性のほうが発症しやすいことが知られています。また、高齢者の発症率も高く、社会の高齢化に伴い患者数が増加しています。さらに、コロナ禍

により、「外出機会が減ってコミュニケーションがとりづらい」「収入の減少」「将来への不安」などのストレスが増えたことから、うつ病を発症する人が急増しています。

■早く気付いて受診につなげる

うつ病は、治療開始が遅れると症状が長引くことが知られています。「気分が落ち込むことが増えた」と感じたらセルフチェック（25ページ図参照）を行い、早めに医療機関に相談しましょう。受診して医師と話すことで安心感を得られ、落ち込みや不安が軽くなることもあります。



最近、落ち込むことが増えていますか？

うつ病は、症状が軽い早期のうちに治療を始めることが大切。まずはセルフチェックをしてみよう。

チェック① 下の当てはまる項目に✓をつけよう



- ☐ ほとんど毎日、憂うつな気分
- ☐ 物事に興味や喜びを感じる事がほとんどない



→ 1つでも当てはまる場合はチェック②へ

チェック② 下の当てはまる項目に✓をつけよう

- | | |
|---|--|
| ☐ 体重が著しく減った
あるいは 増えた | ☐ ほとんど毎日、自分には価値がないと考えたり、自分を責めたりする |
| ☐ ほとんど毎日、よく眠れない
あるいは 眠り過ぎる | ☐ ほとんど毎日、思考力や集中力の低下がみられたり、物事を決断できない |
| ☐ 落ち着きがない
あるいは ぼーっとしている | ☐ 死について繰り返し考えたり、自殺を考えたりする |
| ☐ ほとんど毎日、疲れやすい
あるいは 気力が湧かない | |

→ チェック①と②のうち、5つ以上に当てはまるとうつ病の可能性がある

上記の結果はあくまでも目安。これだけで診断がつくわけではない。4つ以下だったとしても、悩んでいる症状があるなら、受診しよう。

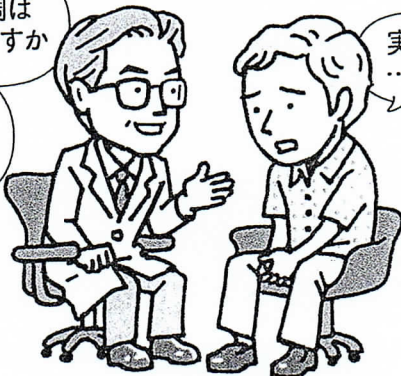


精神科や心療内科を受診しましょう

体調はどうですか

悩んでいることはありますか？

実は……



受診をためらっている人へ

うつ病は、治療法が確立された病気です

「自分の気持ち弱いから」と考えて、症状があっても、受診をためらっている人は少なくありません。しかし、うつ病は確立された治療法のある病気です。悩んでいるなら、気軽に相談するつもりで受診してください。

薬が効かない場合の 治療の選択肢が増えた

治療は、「休養・環境調整」「精神療法」

や抗うつ薬による「薬物療法」などを組み合わせで行います(下図参照)。心身の休養により、多くの患者さんは、状態が改善します。「周囲に迷惑をかける」と思っただけで休むことをためらう患者さんもありますが、休養は治療だと理解することが大切です。

薬物療法は、一般的には効果が現れるまでに1か月～半年程度かかります。抗うつ薬をいくつか試すことで患者さんの約7割が、症状の出ない状態が続く「寛解」に至ります。

■今後にさらなる期待「rTMS療法」

うつ病の患者さんのうち、およそ3割は薬物療法の効果が得られないとされています(治療抵抗性うつ病)。このような患者さんへの治療法として期待されるのが、rTMS療法(反復経頭蓋磁気刺激療法)です。治療抵抗性うつ病の患者さんに対するr

うつ病の治療

薬物療法と並行して、休養をとり、病気に対する理解や考え方を深める心理教育や精神療法などを組み合わせて行うのが基本。

精神療法

考えや行動を前向きな思考に切り替える「認知行動療法」、瞑想して気持ちを落ち着かせる「マインドfulness」などで、気持ちをコントロールする。

休養・環境調整

医師が必要と判断した場合は、しっかり休養してストレスを軽減する環境を整える。職場には、診断書を提出して相談すると理解が得られやすい。

そのほかの 非薬物療法

脳に磁気刺激を与える「rTMS療法」では、磁気刺激によりドーパミンの分泌が活性化し、うつ病が改善すると考えられている。



薬物療法

抗うつ薬を使い、気分を調節するセロトニンやノルアドレナリンなどの脳内物質の働きを助ける。再発を防ぐために一定期間服薬を続けるのが一般的。

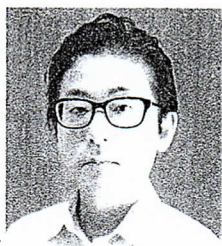


健康カフェ



心の不調

大きな病院には行きづらいと思われる方もいますが、「治療しなくちゃ」と身構えるのではなく、医師に相談してみようという気持ちで、気兼ねせずに受診してみてください。話し合うなかで、新たな解決策が見つかることもあります。



鬼頭伸輔（きとう・しんすけ）

● 1999年岩手医科大学医学部卒業。専門は精神医学、rTMS療法などのニューロモデュレーション
● 国立精神・神経医療研究センター病院精神科（東京都小平市小川東町4-1-1）

rTMS療法は、2019年から健康保険適用になり、治療を受けた患者さんの30〜40%が寛解に至っています。しかし、実際にrTMS療法を保険診療で受けるにはいくつかの条件があり、実施している医療機関は、当院のほか、一部の大学病院や精神科病院に限られているのが現状です。

自由診療では、より緩やかな条件でrTMS療法を行っている医療機関もあります。気になる場合は、医師に相談してみるとよいでしょう。

rTMS療法については、再発を防ぐ治療（維持療法）の研究も始まっており、今後、さらなる研究成果が待たれます。

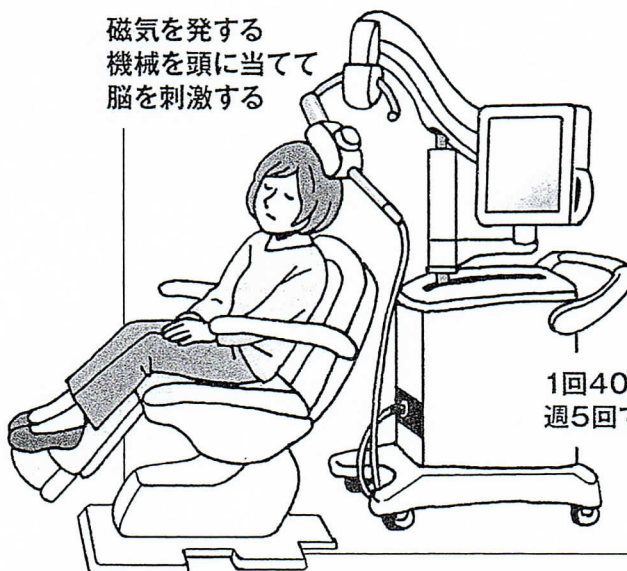
rTMS療法（反復経頭蓋磁気刺激療法）

対象 薬による治療を十分受けたにもかかわらず、効果が得られない人

受けられない人

- 手術により、磁石に反応する金属が頭部にある人
- 心臓にペースメーカーを入れている人
- （場合によっては）● てんかん発作のある人 ● 妊娠している人

磁気を発する機械を頭に当てて脳を刺激する



長年の課題だった、抗うつ薬の効かない「治療抵抗性うつ病」に対する治療法。痛みを感じることもあるが、治療を重ねるにつれ軽減していく。

1回40分間を
週5回で6週間続ける

緊急特集 心の不調

双極性障害

「双極性障害」は、気分が異常に高まる「躁状態」に周囲の人が気付くことが診断・治療の第一歩です。適切な治療を続けられ、多くの場合、症状をコントロールすることができます。

順天堂大学 教授

加藤忠史

診断のポイント は、躁状態

双極性障害とは、気分が落ち込む「うつ状態」と、気分が高ぶる「躁状態／軽躁状態」という、2つの全く異なる症状が現れる病気です。これらの症状が現れる時期と、いったん症状が治まる「寛解期」が繰り返されます。

双極性障害は脳の神経細胞の病気であることがわかってきました。神経細胞の活動を調節する遺伝子の特徴によって、気分をうまくコントロールできなくなっており、

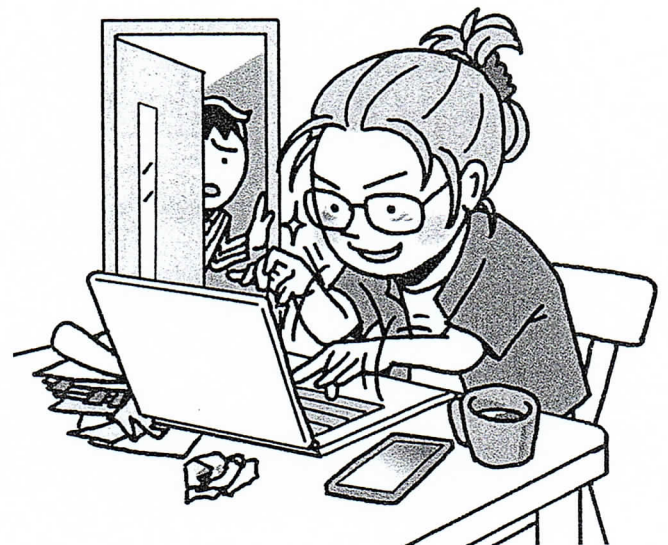
るといふ説が有力です。

うつ状態は、うつ病の症状と同様で見分けが付きにくいので、「躁状態／軽躁状態」が双極性障害の特徴となります。

症状は、うつ状態から始まることも躁状態から始まることもあります。うつ状態のほうが長く続きます。そのため、双極性障害はうつ病と間違われることがあります。が、うつ病と診断されて抗うつ薬を使用すると、かえって症状が悪化してしまいます。このような事態を防ぐためにも、早く「躁状態／軽躁状態」に気付くことが大事です。

● 躁状態と軽躁状態

入院が必要になるほどの場合を躁状態、本人も周囲もそれほど支障のない場合を軽躁状態という。



双極性障害の主な症状

双極性障害の多くは、正反対の症状が交互に起こる。
悪化すると、症状を繰り返す期間が短くなる。

心の不調

躁状態



- 気分が異常に高まり、爽快に感じて活動的になる
- 急に偉くなったように感じ、何でもできる気になる
- あまり眠らなくても元気
- 早口でしゃべり続ける
- 次々といろいろなことを思いつき、注意散漫になる

など

気分が異常に高ぶった状態。本人は“最高の状態”と感じているが、その言動により、信頼、財産、家族などを失うことがある。入院が必要になるほどの場合を躁状態、本人も周囲もそれほど支障のない場合を軽躁状態という。

繰り返す

寛解期

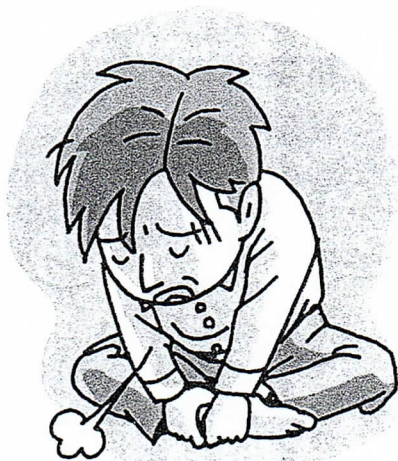
躁状態とうつ状態がいったん落ち着いている時期。ただし、病気が完全に治ったわけではない。

- 気分の落ち込みが続き、何に対しても興味がもてない／楽しめない
- 眠れない
- 食欲がない
- 自分には価値がないと思う
- 死にたいと考える

など

気分が落ち込んだ状態で、うつ病で現れる症状と同じ。うつ病と同様、あるいはそれ以上に自殺につながる危険性がある。

うつ状態



ケーススタディ

1か月ほど躁状態が続いたAさん

ある時期からしゃべり続けるようになり、周囲が驚くような言動が多くなりました。無謀な買い物もし始め、この状態が1か月ほど続き、その後3か月はうつ状態に。症状が治まってから、過去の言動を後悔しています。



※このケーススタディは、さまざまな事例を参考にしており、特定の事例を取り上げたものではありません。

本人は「躁状態」の異常を自覚できない

躁状態が起こっているとき、本人は今こそが最高の状態であると感じています。しかし、そのときの行動によって、社会的な信頼、そして財産や家族などを失ったりすることがあります。

本人は躁状態を自覚できないので、自分から受診することはほとんどありません。周囲の人が受診を勧めてください。嘘はつかず、「眠っていないから体調が心配」などと受診を促すとよいでしょう。できれば、付き添うことが望ましいです。

双極性障害は、ハイな状態の強さと期間でⅠ型とⅡ型に分類されます。生活に支障が出るような場合は、早期に受診を検討してください。

薬で気分を安定させることで日常生活が続けられる

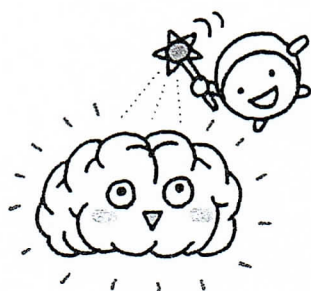
双極性障害の治療の中心は薬物療法で、

双極性障害の薬物療法

多くの場合、症状は薬でコントロールできる。

気分安定薬

脳の神経細胞の機能を整える作用により、気分を安定させる。



眠れないときは……

＋睡眠導入薬

オレキシン受容体拮抗薬やメラトニン受容体作動薬などの睡眠導入薬を、必要最小限の量で服用する。

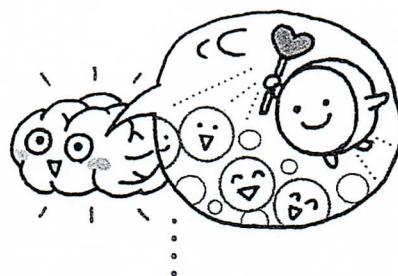
もしくは

抗精神病薬

脳内で気分を調節する働きをしているセロトニンやドパミンなどの物質に作用し、気分を安定させる効果がある。



薬を使い始めて、1～2週間以内に症状が軽減し始めることが多い。



注射薬もある

1度注射すると、効果が4週間持続する抗精神病薬もある。のみ薬を続けにくい場合に有効。

ほとんどのがのみ薬です。使われる薬は、「気分安定薬」と「抗精神病薬」に分類されます。それぞれに、躁状態に効くタイプ、うつ状態に効くタイプ、両方に効くタイプがあります。

この病気は再発しやすいので、症状が治まっても、再発を防ぐために薬を長く使い続ける必要があります。自己判断で薬をやめてしまわないことが大切です。

■薬以外の治療法

「心理社会的治療」も行われています。その1つが「心理教育」です。患者さんが病気を正しく理解し、受け入れることで、症状のコントロールにつながります。

健康カフェ



双極性障害の薬で、多くの患者さんが症状をコントロールできています。その意味で、人生を守る薬、といっても過言ではありません。楽しく、生き生きとした暮らしを続けるために、続けてみてはいかがでしょう。



加藤忠史（かとう・ただふみ）
●1988年東京大学医学部卒業。
専門は精神医学、脳科学、特に双極性障害

もう1つが「認知行動療法」です。この病気では、すべてか無か思考、など、白黒はつきりさせるような考え方になりがちで、それが感情的な行動につながることもあります。物事に対して合理的な考え方を身につけることで、再発予防につながります。

■周囲の人は、見守る、姿勢で

患者さんに必要なのは、アドバイスではなく、そばで温かく見守ることです。躁状態のときの言動を責めたりせず、うつ状態のときは怠け者のように扱わないことが大切です。「頑張れ」「元氣出して」「薬に頼るな」「いつ治る？」などの言葉は避けてください。躁状態が強いときは、入院することで人間関係を守れる場合もあります。

●双極性障害の診察

躁状態のときは、本人から症状を聞き出すことは難しい。医師は会話をしながら、その様子を観察する。専門医であれば、30分〜1時間程度の面談で診断できる。ほかの脳の病気と鑑別するため、脳の画像検査が行われることもある。

●再発したときに 受診を促すには

症状が再発したとき、患者さんは受診を嫌がることもある。「この症状が現れたら躁状態かもしれないから受診する」と、あらかじめ家族で約束しておくと言得しやすい。

