

うつ病にいつかの最近の考え方



監修 / 国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター 精神科科長・副臨床研究部長 広島大学医学部臨床教授 竹林 実 先生

■うつ病治療は重要であるが、さまざまな情報が氾濫している

厚生労働省は「4大疾病」である、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病に、新たに精神疾患を加えて「5大疾病」とした。うつ病などの精神疾患の患者は年々増え、4大疾病をはるかに上回っており、10人に一人が生涯でうつ病に罹患するといわれている。また、自殺は若年者の死因の第一位である。生活習慣病と同様に、ありふれた疾患となっており、社会的損失が大きい。一方で、うつ病のさまざまな情報が氾濫しており、正しい治療道の筋の啓蒙が必要である。

■うつ病の種類は千差万別であり、本物のうつ病の診断は意外に難しい

からだの病気である「かぜ」は万病のもとといわれているが、「うつ病」も脳の全体的な不調を示している点から似ており、さまざまな要因と症状の幅がある。ストレスの種類に加えて、ストレスの感じ方に関係する性格や、性格形成にかかわる育った環境も影響する。さらには、他の病気で服用している薬や別のからだや脳の病気が原因となることもある。

うつ病は抑うつ気分・興味・喜びの喪失」が基本的な2大症状であるが、種々の身体的不調を伴うため、他の内科の病氣と紛らわしい面がある。また、単なるストレス反応（適応障害）とも異なるため、本物のうつ病の診断を下すことは、経験があつても難しい。2年前から、光トポグラフィ検査が保険診療で認可され、うつ病によるうつ状態と区別が補助的にできるようになった。ただ、検査波形の読み方や臨床症状との兼ね合いを考える熟練した経験が必要であるため、安易にこれのみに頼るのは危険である。

■治療は向き合って話をきくことが大切であり、いくつかの種類を組み合わせる
本人の話をよくきき、本人にとって鍵となるストレス・環境を一時的にでも取り除くことや、困っている症状をどう抑えるかが治療の基本である。最も注意すべきことは、「自殺」である。これは、直接問うて自殺しない約束をすること、安全なところに身柄を置くこと、安全な防ぎ手立てはなく、予見することも困難な場合も少なくない。本物のうつ病であれば、薬物治療が奏功する。SSRI、SNRI、NaSSAなどのモノ



ノアミンに作用する薬物が第一選択薬であるが、副作用が早く出て、効果がではじめるまでに2〜3週間要することから、副作用の時期をしのぐことや、本人にあう薬を見つけることが大切である。

不眠などなく軽症であればカウンセリングだけでよくなることもあるが、多くは薬物療法に並行して、カウンセリング（認知行動療法など）も併用すると、考え方の癖やストレスの対処の仕方を学ぶことができるので、再発防止に役立つ。

薬の治療が副作用で合わない人、飲みたくない人、あるいは重症のために飲めない人には、脳を直接刺激する脳刺激療法が奏功する。軽症から中等症であれば、磁気刺激療法（TMS）、中等症から重症であれば電気けいれん療法（ECT）を選択する。TMSは抗うつ薬と同程度の効果しかなく、効果の持続性が少ない。しかし、保険診療で認められていないため、万感を煽って高額な費用をとる施設もあるので、注意が必要である。保険診療に早く認めてもらいたいと個人的には思う。

自殺念慮が著しい場合や重症で緊急性を要する場合は、ECTがほぼ全員に奏功する。麻酔や入院が必要であるため、施設が限られており、アメリカのように手軽に外来でできるECT施設が望まれる。

■はやりの検査・治療に惑わされない
最近、光トポグラフィ検査、TMSなどを保険外診療で高額な値段で行う施設も増えてきている。それらの検査治療を否定しているわけではなく、過度な期待は禁物である。いずれも経験のある治療者と良好な関係性の上に、いろいろな治療をうまく組み合わせることで、うつ病は治っていく。同じ費用をかけるのであれば、良心的で保険診療がきく、可能であれば治療オプションを多く有する施設を探して、医師から意見をきくことが重要である。

■うつ病治療は重要であるが、さまざまな情報が氾濫している

最近、光トポグラフィ検査、TMSなどを保険外診療で高額な値段で行う施設も増えてきている。それらの検査治療を否定しているわけではなく、過度な期待は禁物である。いずれも経験のある治療者と良好な関係性の上に、いろいろな治療をうまく組み合わせることで、うつ病は治っていく。同じ費用をかけるのであれば、良心的で保険診療がきく、可能であれば治療オプションを多く有する施設を探して、医師から意見をきくことが重要である。

こころの健康相談はこちらへ

医療法人 せのがわ 瀬野川病院 院長 津久江 亮太郎

医療法人 緑風会 ほうゆう病院 邦友クリニック

医療法人 比治山病院 比治山病院 メンタルクリニック比治山

精神科・心療内科 安佐病院 院長 檜山 俊夫

精神科 医療法人翠和会 養神館病院 院長 石井 和彦

医療法人 せのがわ よこがわ駅前クリニック 院長 下原 篤司

小早川クリニック 心療内科 院長 小早川 英夫

心療内科・精神科・内科 中島クリニック 院長 中島 哲夫

おさだメンタルクリニック 院長 長田 昌士