

悩み改善 回復の力ギ

うつ病

今回の「病院の実力」は、精神科のうつ病治療を特集する。調査は、日本精神神経学会の研修施設に認定されている病院など1465か所を対象に実施し、305施設から回答を得た。

うつ病は、▽抑うつ気分がほとんど一日中、毎日続く▽物事への興味や喜びが感じられなくなる▽不眠や

病院の実力

広島編 42

睡眠過多がほとんど毎日ある—といった症状が表れる。症状が悪化すると、休職や自殺にもつながる。治療は、抗うつ薬による薬物治療が中心。しかし、病の背景には仕事や人間関係、金銭面などの悩みがある場合が多く、これらを改善しないと十分な回復は難しい。そこで一覧表には、

病院の実力「うつ病」

医療機関別治療実績（読売新聞調べ）

医療機関名	新規患者数 (人)	実施した 精神療法	復職支援プログラム のうつ病患者参加数
広島県			
瀬野川	128	分家	—
国・呉	87	認他	3
国・賀茂精神	76	分	0
福山市民	70	認対	70
倉敷中央	489		1
岡山県			
クリニックソフィア	300	分家他	0
大森ク	150	認	5
国・岡山	89		0
山口県			
県立こころの医療セ	290	認対分家	約10
山口大	129		20

実施した精神療法の「認」は認知行動療法、「対」は対人関係療法、「分」は精神分析的治療、「家」は家族療法、「他」はその他の方法。「セ」はセンター。「ク」はクリニック。「国・」は独立行政法人国立病院機構。「—」は不明または無回答。

新規患者数に加え、薬物以外の治療（精神療法）の実施状況を載せた（2010年実績。患者の話を共感しながら聞く、一般的な「支持的精神療法」は除く）。
「認知行動療法」は、物事の受け止め方の偏りを、治療者との対話を通して修正していく。「対人関係療法」は、患者の情緒に最も大きな影響を与える相手との関係を、カウンセリングで修正する。「精神分析的治療」は、患者が心の奥底にしまった記憶や感情、願望などを引き出し、回復につながる。「家族療法」は、家族を含むカウンセリングで、家族関係を修復する。
一方、復職支援プログラムは、職場の仕事を想定したパソコン操作や、参加者同士の話し合いなどを通して、患者を職場復帰につなげるのが狙いだ。表には、プログラムに昨年参加した患者数を掲載した。

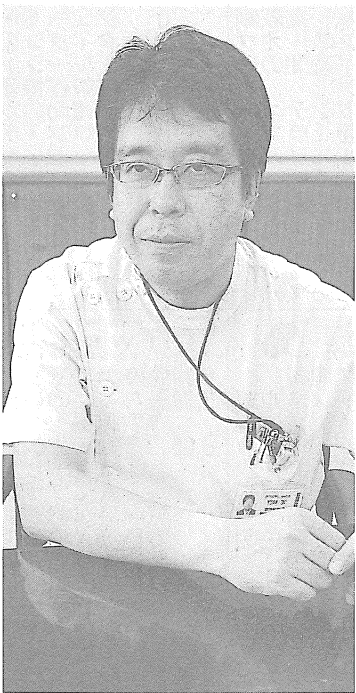
治療法の選択肢幅広く用意

国立病院機構呉医療センター（呉市青山町）の竹林実精神科長（45）に、具体的な治療法などを聞いた。（野中明子）

心の病気と思われがちなうつ病ですが、最近では脳内の神経伝達物質などの減少が原因と考えられています。電気刺激を与えたり、抗うつ剤を服用したりして、脳内物質を増やす治療を行います。

十分に回復するには、時間をかけて引き金となった悩みやつらさを解消することも必要です。当院では、カウンセリングを中心にした複数の治

国立病院機構 竹林実・精神科長に聞く



「眠れないなどの症状が続けば、早めに受診を」と語る竹林精神科長

療メニューの中から、患者に最適なものを選んでいきます。「認知行動療法」では、患者と専門医がマンツーマンで日常生活を振り返り、不安を感じたり、落ち込んだりした出来事を書き出していきます。そして、前向きに考えて

いくよう改善します。4月から保険が適用され、治療を受けやすくなりました。「心理療法」は、心理療法士が患者との会話の中から、家庭や職場での人間関係など心の奥に潜む問題点を探りま

患者同士で手芸などをし、達成感を通して自信を深めてもらいます。

さらに、県立総合精神保健福祉センターと連携し、集団での認知行動療法を行えるようにするなど、幅広い治療法の選択を可能にしています。

うつ病は「なまけていいる」など誤解を招きやすいので、周囲の人は病気を理解し、患者の話に耳を傾けてください。経済的不安、成果主義による仕事上のストレスから発症する人も増えています。「眠れない」「意欲がわかない」といった症状が続くようなら、精神科や心療内科を受診してください。かかりつけの内科医に相談してもいいでしょう。