

# みんなの健康ラジオ

『うつ病』

(2018年1月11日放送)

横浜市精神科医会

あまがいメンタルクリニック

天貝 徹

## 誰にでもうつ病にかかる可能性があります

「自分の心が弱いからだ・・・」

「自分は怠けているだけだ・・・」

うつ病の患者さんが陥りやすい考え方の一例です。

不調になるほど、自責的な思いにとらわれてしまいます。

うつ病は、特別な方がかかる特別な病気ではありません。

誰しものが陥る可能性があるのです。

治療がスムーズにいくように、または、大切な方の支えとなることができるように、うつ病についての理解を深めていきましょう。



## その症状うつ病かもしれません

すぐに疲れてしまう  
疲れが取れない・・・

眠りが浅い  
眠った気がしない

集中できない  
考えがまとまらない  
判断できない

何のための人生だろう・・・

色々と不安になる・・・  
落ち着かない

何を食べても美味しくない  
何をしても楽しくない

気分がスッキリとしない  
憂うつだ

自分が怠けているだけだ  
もっとやらなくては・・・  
でも・・・



これらは、うつ病の代表的症状です。  
少しでも当てはまる方は専門医に相談しましょう。  
きちんと改善していく事ができます。

# うつ病では様々な体の症状が出現します

うつ病患者の60～70%はまず内科を受診し、最初から精神科や心療内科を受診する例は10%程度という報告もあるほどです。

プライマリ・ケアにおけるうつ病の実態と治療. 心身医学 42 : 585-591, 2002

図：うつ病における身体症状

症状	出現率 (%)	症状	出現率 (%)
睡眠障害	82～100	かすみ目	23～51
疲労・倦怠感	54～92	めまい	27～70
食欲不振	53～94	耳鳴り	4～49
口渇	36～75	感覚の違和感	53～68
便秘・下痢	42～76	頭痛・頭重感	48～89
悪心・嘔吐	9～48	背部痛	20～39
体重減少	58～74	胸痛	36
呼吸困難感	9～77	腹痛	38
動悸	37～60	関節痛	30
性欲減退	60～78	四肢の痛み	25
月経異常	41～60	発汗	20～71
頻尿	60～70	振戦	10～30

