

抑うつ気分や不安感について

抑うつ症状 (鈴木・尾崎ら、日本医師会編集)

- 毎日憂鬱な気分または沈んだ気持ち
- 何事にも興味が湧かない、楽しめない
- 食欲の増減または体重の増減
- 睡眠に問題がある
- 話し方や動作が鈍くなり、いらいらしたり落ち着きがない
- 疲れを感じたり気力がない
- 自分に価値がない、罪の意識
- 集中したり決断したりが難しい
- 生きていたくないと思う

女性のうつ病

- うつ病: 一生で6%の人が罹患。
 - 女性: 男性 = 2:1
 - 女性ホルモンとの関係
 - 月経前症候群
 - 産後うつ病
 - 更年期うつ病
- 自殺: 9年連続3万人以上
 - 女性: 男性 = 1:2~3
 - ・・・交通事故死の5倍近く
 - 20代~30代、50代、75歳以降に多い
 - 理由①健康問題46%②経済問題24%

うつ状態の発症には・・・ 女性では閉経期およびその後に因子が 多い

- 環境変化・・・就職、結婚、出産
- 健康障害・・・病気、けが
- 喪失体験・・・子どもの独立、失業、離婚、
退職、閉経
- 別離の悲しみ・・・死別、失恋

うつ状態への対応

- 十分休む、がんばりすぎない
 - 必ず治る、あせらない
 - 医療機関に相談し、しっかりお薬を服用。
 - 軽くない場合は精神科専門医へ
-
- 励まさない
 - 誰にでもありうる
 - 弱い人になるわけではない

60代女性の痛みなどの症状と抑うつ

- 主訴: 体のあちこちの痛み
- 経過: 体のあちこちの痛みのため3年ほど治療中であるが、あまりよくなるしない。

痛みについて、また夫の無理解について、長く話された後、診察をした。その後、涙されながら、身内とのつらい死別について話され、3年間自分もあまり何もできなかったとのことであった。

うつスコアは高く、反応的なうつ状態であったことを説明。抗うつ薬を処方。

再診時には夫に言いたかったことを言えたと明るい。その後、処方は不要になった。

- 抗うつ薬
- 睡眠薬
- 生活リズムの改善(起床・就寝・運動・食事)
- 体質や状態にあった漢方
- カウンセリング(受容と共感による傾聴)
- 現状肯定・自己肯定への気づき
- 想い、祈り、瞑想
- 業の実践:仕事、趣味、掃除その他...

不安障害の症状

- 落ち着きのなさ、緊張感、過敏、易疲労性、集中困難、心が空白になる、易刺激性、筋肉の緊張、睡眠障害、悪心や下痢など、発汗、口渇、頻脈、心悸亢進、振戦
- パニック障害：突然の動悸・発汗・呼吸困難感・そのときの死への恐怖感など

- 身体面での診察で身体的に異常が無いことを確認
- 症状の出現する時間や状況を、日記をつけることで把握
- 呼吸法、抗不安薬、漢方など
- 不安の根本をカウンセリングなどで知る
- あせらず、少しずつ行動を工夫していく
- 軽くない場合は心療内科や精神科専門医へ

- 以前できたことができない。どうしてよくならないのか。
- 夫が死んだらどうしよう。
- 親が死んだらどうしよう。
- 仕事が前ほどできない。どうしよう。



- 今できること、今、存在することに感謝
- 今できることをする