

CONTENTS



「うつ病」について学ぼうとしているきみへ 2

PART1 精神疾患って、どんな病気? 9

マンガ ちょっと調子が悪いだけ? 10

「精神疾患」って、何? どんな状態のことをいうの? 12

「心の調子が悪い」と思ったら、どうすればいいの? 14

やってみよう! **心の健康チェック** 16

PART2 うつ病を知ろう! 19

ここが知りたい! うつ病 20

Q1 うつ病になりやすい人っているの?
きちょうめんでまじめな人がなりやすい病気 22

Q2 うつ病になるきっかけってどんなこと?
きっかけとして多いのは過労や強いストレスなど 24

Q3 うつ病で落ちこんだ気分になるのはなぜ?
脳の活動レベルが低下して、抑うつ状態に 26

Q4 「がんばれ」って言ったらダメって本当?
負担になるようなはげましの言葉は避けて 28

Q5 うつ病って、治療でよくなるの?
時間はかかるが、ゆっくりとよくなっていく 30

くわしく教えて! うつ病の症状 32

Q1 うつ病って気分的にどんな感じ?
気分がひどく落ちこみ、やる気が出ないなど 34

Q2 勉強や仕事ができなくなるの?
やる気や気力がわかず、思考力や集中力も低下 36

Q3 落ちこんだ状態で放置するとどうなる?
自殺をしたくなったり、実際にしたりする危険も 38

Q4 心の病気なのに、体にも症状が出てくるの?
睡眠障害や食欲不振が典型的な症状 40

どんなケースがあるの? 事例でみるうつ病

CASE1 18歳・男性 高校生 42

CASE2 23歳・女性 会社員 44

CASE3 55歳・女性 主婦 46

同じ病気じゃない! 双極性障害とは 48

うつ病に似た病気 適応障害ってどんな病気? 50

PART3 うつ病、どう対応する? 51

どうすればいい? うつ病の治療 52

Q1 何科を受診すればいいの?
精神疾患を専門に診療するのは、精神科 54

Q2 病院やクリニックでは何をするの?
状態を確認したうえで薬と精神療法で治療 56

Q3 薬を飲めばすぐに治るの?
薬で症状は改善するが、病気がすぐ治るのではない 58

Q4 精神療法ってどんなことをするの?
会話や対話などを通して心に働きかける治療法 60

Q5 入院することもあるの?
症状が重いときなど入院をすすめられることも 62

Q6 一度よくなってもふり返すことがある?
うつ病は再燃・再発の可能性が高い病気 64

心のSOSに気づいたら... 精神疾患に関する相談先 66

身近な人がうつ病になったら... 70

Q1 甘えてサボってるだけじゃないの?
うつ病は「甘え」ではない! サボりと決めつけないで 72

Q2 ネガティブなことばかり言われてうんざり...
病気のせいだと理解して否定せずに受け止めよう 74

Q3 「死にたい」と言われたらどうすればいい?
あわてずに話を聞き、受け止めることが大切 76

Q4 親がうつ病になってしまったら?
無理にかかえこまず自分自身のことも大切に 78

知っておきたい! うつ病のウソ・ホント 80

PART 4 心のセルフケア

精神疾患を予防するには… 83

精神疾患を予防するために、自分でできることは? ……84

ストレスは、悪いものだからないほうがいいの? ……86

心のセルフケアとしてやってはいけないことって、ある? ……88

索引 ……90

保護者ならびに学校関係者のみなさまへ ……94

キャラクター紹介

このシリーズの案内役、「ブレインさん」。精神疾患について教えてくれる不思議な生き物です。

精神疾患は、よく「心の病気」といわれますが、実際には「脳と心の病気」です。喜びや悲しみといった感情、意欲、興味、ストレスなど、人間の心の働きには、脳が大きくかかわっているのです。ブレインさんといっしょに、精神疾患について学んでいきましょう!



PART

1

精神疾患って、
どんな病気?



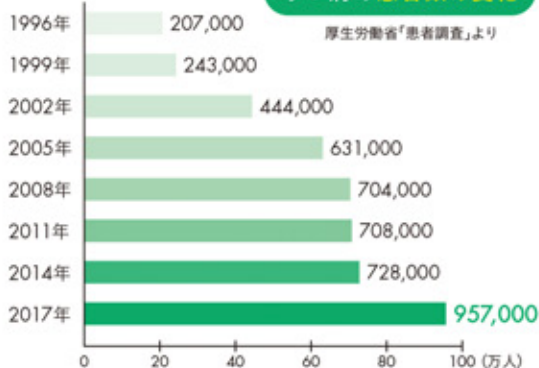
きちょうめんでまじめな 人になりやすい病気

だれもがかかる可能性のある病気ですが、
なりやすいといわれているのは、
完璧主義の人、がんばりすぎてしまう人など。

「うつ病にかかるのは、心が弱い人だ」というのは誤解で、だれもがなりうる病気です。ただし、なりやすい性格の傾向はあります。きちょうめんで完璧主義のまじめな人や、がんばり屋で自分ひとりがかかえこんでしまう人などです。

患者数は年々増えており、日本では100万人近くの人がうつ病で医療機関にかかっています。未受診の人もふくめれば、患者数はさらに多いと考えられます。

うつ病の患者数の変化



※2011年の調査では、宮城県の一部と福島県を除く。

うつ病は
若い世代でも
増えているよ！



ものごとをマイナスにとらえる人は要注意

うつ病になりやすい性格として、「完璧主義」「まじめ」「こだわりが強い」「責任感が強い」などが挙げられます。いずれも長所のことありますが、「ものごとをマイナスにとらえがちである」という共通点があります。周囲からは十分がんばっているように見えるのに、「まだダメだ」と思いこんでしまうのです。このような性格を、「メランコリー親和型」といいます。

もちろん、このような性格の人がみんなうつ病にかかるわけではありません。もともとの性格に、ストレスなどの環境要因が加わって発症するのです。

同じものを見ていても…

プラスにとらえる人



まだ半分もあるね

マイナスにとらえる人



もう半分しかないね

女性は男性よりもうつ病になりやすい

性格以外にも、うつ病になりやすい要素があります。性別で比較すると、女性のほうが男性よりも2倍ほど、うつ病になりやすいのです。

女性がうつ病になりやすい原因としては、月経、妊娠や出産などによってホルモンバランスが大きく変化することや、家事や育児の負担が集中しやすく、それらの悩みをひとりがかかえこみがちなことなどがあると考えられています。

うつ病患者の年齢を見ると、40～60代の中高年が特に多くなっていますが、最近では、10代や20代の若者にも、うつ病と診断される人が増えてきています。

女性のほうが
なりやすいといっても、
男性はうつ病に
なりづらいという
わけではないぞ！



うつ病は「甘え」ではない! サボりと決めつけないで

サボっているのではなく、
脳の機能バランスがくずれていて、
がんばろうと思ってもがんばれない状態です。

うつ病は、誤解されることの多い病気です。病気に関する知識のない人からは、単にダラダラとなまけているように見えてしまいやすいからです。

心身のつらい症状は、経験がない人には理解しにくいかもしれませんが、甘えているわけではありません。気分が落ちこみ、やる気が出ないのは、脳の機能に問題があるから。気持ちの問題ではないのです。



「好きなことだけやる」が正解の時期もある

「体を動かせば、自然とやる気が出る」というアドバイスは、健康な人の場合は当てはまるかもしれませんが。しかし、うつ病の人は、脳の機能バランスがくずれている状態なので、健康な人と同じようにはいきません。

うつ病が改善に向かっている時期には、医師はたいてい、「やりたいと思えることから、無理せず、少しずつ始めるように」と指導します。それを実行している人に対して、「好きなことはできるのに、勉強や仕事はできないのか」と非難の目を向けるのはまちがっています。ゆっくりと時間をかけて治療にとり組んでいるところなのです。

意欲が低下して
何もできない状態から、
少しずつ活動できるように
なっていくんだ。



甘えられない人ほどうつ病になっている

うつ病になってしまった人に対して、「心が弱いから」「気合が足りない」「甘えているだけ」と決めつけてしまう人が、いまだにたくさんいます。しかし、それは大きなまちがいです。

うつ病は、だれもがなりうる病気ですが、なりやすい性格があります(22~23ページ)。じつは、「まじめで責任感の強い人が、がんばりすぎた結果、発症する」というケースが多く見られます。つまり、甘えられないからこそうつ病になっているのです。

本人は、がんばりたくてもがんばれない状態。心身の回復のためにしっかりと休養が必要な時期であることを理解しましょう。

身近な人がうつ病になったら...

【こんな考え方はNG】

- ・心が弱いんだ
- ・気合が足りない
- ・甘えているだけ
- ・サボっている

【本当は...】

心身の回復のために、
休養が必要
本人はがんばりたくても
がんばれない



つらさを理解して見守ろう