

咲いたまごころ

第27号

令和4年
12月発行



～第27号のトピックス～

- 第27号発行にあたって …………… P1
- うつ病と家族の対応について … P2～3
- 相談会お知らせ …………… P4



第27号発行にあたって

新型コロナウイルス感染症が感染拡大・長期化し、生活環境の変化に伴うストレスを感じているかと思えます。また感染の落ち着きにより、家族や友人と徐々に交流をする方も多いかと思えます。その中で、家族や友人の変化や異変に気付く方もいらっしゃるかもしれません。

厚生労働省の人口動態統計に基づく令和3年自殺対策白書では、自殺者の推移は平成22年以降、10年連続で減少傾向でしたが、新型コロナウイルス感染症が感染拡大・長期化する中で女性や若者の自殺が増加したと発表されました。自殺には様々な要因がありますが、その中の一つとしてうつ病があげられます。

今号では「うつ病と家族の対応」をテーマに特集を組みました。対応については家族だけでなく、本人の周囲の方にも参考にしていただければと思います。少しでも、皆様のお役に立つことができれば幸いです。

さいたま市暮らしの困りごとと、こころの総合相談会

弁護士・司法書士・精神保健福祉士等が、生活の問題(借金、多重債務、失業など)やこころの健康に関する相談をお受けします。悩みや困りごとの解決に向けて、一緒に歩み始めましょう。

開催日 ■ 令和5年 1月15日(日) 13時～17時 | **申し込み開始** ▶ 令和4年 12月13日(火) 9時
■ 令和5年 3月12日(日) 13時～17時 | **申し込み開始** ▶ 令和5年 2月14日(火) 9時

対象 さいたま市在住・在勤の方 **定員** 完全予約制・先着順 各回10人程度

費用 無料 **会場** 子ども家庭総合センター「あいばれっと」4階

申し込み こころの健康センターへご連絡ください。(TEL:048-762-8548 FAX:048-711-8907)
※新型コロナウイルス感染症の影響により、電話相談への変更や相談会が中止となる場合があります。

アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症に関する個別相談会

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存症に関する問題を抱えているご本人や家族の相談をお受けします。悩みや困りごとの解決に向けて、一緒に歩み始めましょう。

開催日 ■ 令和5年 1月16日(月) 9時～17時 | **申し込み開始** ▶ 令和4年 12月5日(月) 9時
■ 令和5年 2月27日(月) 9時～17時 | **申し込み開始** ▶ 令和5年 1月5日(木) 9時

対象 さいたま市在住の方 **会場** 子ども家庭総合センター「あいばれっと」4階

申し込み こころの健康センターへご連絡ください。(TEL:048-762-8548 FAX:048-711-8907)
※お申し込み時にご相談の概要をお伺いします。

こころと体の健康を保つために

- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 眠れないからといってお酒の量を増やすと、かえって睡眠の質は低下します。
※1日の節度ある適度な飲酒量は、ビールの場合はロング缶1本(500ml)以内、日本酒の場合は1合(180ml)以内、ワインはグラス1杯半(約180ml)です。
- ちょっと一休み。全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。
- 人と人とのつながりを大事にしましょう。ご家族・ご友人・同僚同士で声をかけ合いましょう。
- 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

こころの電話

さいたま市にお住まいの方を対象に、こころの健康についての不安や悩みの相談を、専門の相談員がお聴きします。匿名でも構いません。

相談受付時間 平日9:00～17:00
(月に一度不定休あり)

受付電話番号 048-762-8554
※誠に恐れ入りますが、話し中の場合は、しばらくしてからおかけ直してください。



「咲いたまごころ」第27号

令和4年12月発行

発行：さいたま市こころの健康センター
〒330-0071
さいたま市浦和区上木崎4-4-10
(子ども家庭総合センター「あいばれっと」内4階)
電話：048-762-8548
FAX:048-711-8907

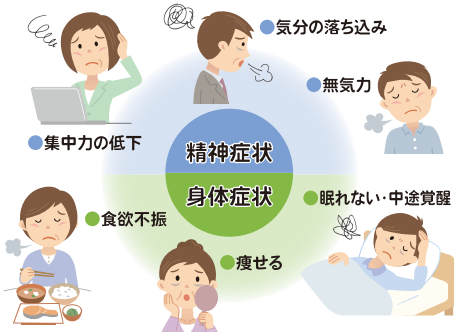
第27号
SAITAMA GOKORO
咲いたまごころ

うつ病と家族の対応について

うつ病は誰でもなる可能性のあるこころの病気です。「ストレス社会」といわれる昨今、うつ病になる人は増えています。うつ病の発症には、環境や心理状態、その人がもともと持っている考え方の癖など、さまざまな要因が絡み合っています。

■ うつ病ってどんな症状？

うつ病では気分の落ち込みや意欲の低下、不安、苛立ちなどの精神的な症状が見られます。また、身体のだるさや痛みなどの身体的な症状がみられる場合があります。



■ 「うつ病かな…」と思ったら

休んだり、誰かに相談したりしても、なかなか症状が改善しない場合には、うつ病の可能性がります。下の自己チェックシートを参考にしてください。早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。医療機関については、お近くの保健センター、保健所やこころの健康センターでもご案内しております。まずはご本人が「行きやすい医療機関」を受診してみましょう。

うつ病自己チェックシート

以下の状態が2週間以上続いている場合は をつけてください。

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 4 自分は役に立つ人間だとは思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがある

が2項目以上ある場合、うつ病の可能性が考えられます。

引用：うつ予防支援マニュアル 厚生労働省 2009

■ うつ病の治療

① 休養・環境調整

うつ病は、気力がなくてやる気が起こらない反面、自分ではなかなか休息が取れない病気です。十分な休養を取り、心と身体を休ませることは治療の第一歩となります。職場や学校、家庭におけるストレスを減らせるように環境調整をしてみましょう。職場の配置転換や病状によっては休職することも大切です。家庭における家事分担の変更などもできると良いでしょう。また、休息に専念するために入院することもあります。

② 薬物治療

休養や環境調整とあわせて、薬による治療もあります。最近では、副作用の少ない薬も開発されています。人によって効果は違いますが、うつ病の治療薬は飲んですぐに効果が表れるものではなく、焦らずに服薬を継続する必要があります。また、自己判断で量を調節したり、中断したりすると、回復を遅らせ、再発につながります。必ず主治医に相談し、指示通りに服薬をしましょう。

③ 精神療法・カウンセリング

薬物療法と休養以外には、精神療法やカウンセリングが役に立つ場合があります。精神療法は認知行動療法、対人関係療法などがあります。うつ病の認知行動療法については、「こころのホームルーム/うつ病と認知行動療法」をご参照ください。カウンセリングとは、主に心理士が行い、患者に指示や指導、治療を施すのではなく、本来持っている回復力や成長する力を促していくものです。いずれも、患者と治療者が一緒になり、うつ病になった原因や背景を探り、それをともに解決していくとすることです。

④ その他

薬物療法で効果が得られない場合や、副作用のために薬の使用が困難な場合に、近年新しい治療法として反復経頭蓋磁気刺激 (rTMS) 療法が導入されることがあります。これは、特殊なコイルを用いて頭の外側から脳を局所的に刺激する治療法です。また、症状の程度が重い場合、麻酔科医と協力して全身麻酔下で行う修正型電気けいれん療法 (ECT) が選択されることもあります。

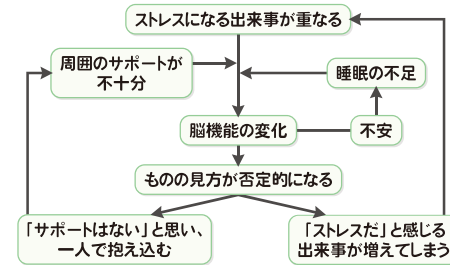


図1 うつ病発症に至る「脳」と「環境」の関係と悪循環

出典：「日本うつ病学会治療ガイドラインII」よりさいたま市作成

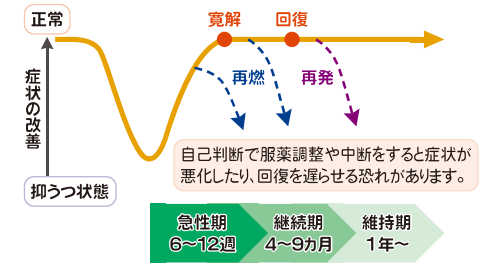


図2 うつ病の一般的経過

■ 家族の対応 Q&A

Q1. なにが原因でうつ病になったのかわかりません。

うつ病のきっかけは様々なことが関与し、特定できないことがよくあります。図1のような悪循環を断ち切ることが大切です。原因探しをするのではなく、「今できること」を中心に考えるようにしてみましょう。

Q2. どんな言葉をかけていいのでしょうか？

無理に特別な言葉をかける必要はありません。本人が話をしてくれた時には、否定をせず、まずは気持ちを受け止めてあげましょう。その際、励ます言葉を掛ける必要はありません。励ますことで、「もうこれ以上頑張れない」「心配してくれるのに、何もできない自分は情けない」という考えに繋がり、本人の症状を悪化させてしまうことがあります。また、本人が話したくない時には、無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞く」という気持ちを伝えられると良いでしょう。

Q3. 自宅でずっと横になっていることが心配です。外出など気分転換をさせたほうがいいですか？

無理な気晴らしは逆効果になることがあります。エネルギーが消耗している状態では、普段楽しめることが楽しめず、むしろ疲労感が増し、悪化してしまうこともあります。図2のうつ病の一般的経過における急性期を過ぎた回復の段階によっては、日々の活動を増やした方がよい時期もありますので、まずは主治医に相談してみましょう。

Q4. 本人が急に「仕事をやめる」と言い出しました。

自分を必要以上に責めてしまう思いから、本人が退職や離婚などについて口にする場合があります。こころの病では、心理的な視野狭窄が起こり、悲観的に考えてしまうことがあります。自責的な気持ちを汲みつつ、「今は治療を最優先し、もう少し良くなったら一緒に考えましょう」と伝え、大きな決断は保留にしましょう。

Q5. なかなか良くならず、支える家族も疲弊しています…

家族が無理をしたり、犠牲を払うことは、家族の負担が増えるだけで本人の回復にはよい影響はありません。本人のケアを続けていくために、家族も例えば趣味など、自分の時間を大切にすることが必要です。

■ うつ病は回復する病気です

うつ病は治療を受けることにより、多くの方が回復されています。いつも全力投球しては、息切れしてしまうため、「完璧を目指さない生活」を心がけるゆとりを持ちましょう。そして、困った時はひとりで抱え込まずに誰かに相談することも大切です。

<参考文献> ・こころのホームルーム「身近なこころの病気うつ」(さいたま市こころの健康センター平成16年3月発行)

・咲いたまごころ第20号(さいたま市こころの健康センター平成26年12月発行)

・こころが晴れる/ノート：うつと不安の認知療法自習帳 大野 裕 著 創元社 2003年3月刊行