



落合 秀宣 先生

あいクリニック院長  
JA東京スマイル産業医  
医学博士、労働衛生コンサルタント。  
東京医科大学卒業。東京警察病院内科  
医長を経て他病院でも内科部長、院長  
などを歴任。専門は総合内科、循環器内  
科、産業医学。昨年末、新宿区の飯田橋  
駅前に「あいクリニック」を開業。  
(HP <http://i-clinic3885.com>)

## メンタルヘルス

うつ状態とうつ病  
その症状について

「最近、うつっぽいんだ」とか、「今、プチうつの」というように、『うつ』は日常的に使われる言葉になってきました。うつ病は女性や若い人に多いとされていますが、日本では中高年にも多いのが特徴です。過去1年以内にうつ病になった人は100人中1~2人、生涯でうつ病を経験している人は3~7人という日本の統計があります。そして最近うつ病はさらに増加傾向にあり、それに伴って『うつ』の概念も拡がっています。今回は『うつ』の症状とは一体どんなものなのかお話をしたいと思います。

## I 抑うつ気分・うつ状態・うつ病

「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状を抑うつ気分といいます。そしてうつ状態とは、いろいろな症状も伴ってきた場合をいいます。うつ状態は精神的エネルギーが枯渇して、心身ともに疲れてしまふたような状態ですので、気分だけではなく行動や身体の症状も伴って、日常生活・社会生活にも支障をきます。さらに症状が長く続き重症化して、診断基準を満たすようになつた場合を特にうつ病と呼んでいます。

**②興味や喜びの喪失**  
これまで好きだった趣味や活動に興味が持てなくなります。悲観的で後ろ向きな考え方しか持てず、幸福感・充実感は全くなくなってしまいます。少し気分を変えて休もうというような柔軟性はなくなり、何をやっても面白くないのが自分の世界に閉じこもって、人づきあいはほとんどできなくなります。

**③食欲の減退や増加**  
食欲不振で体重が減つてしまい、「砂を噛む様で、何を食べてもおいしく感じない」と訴えます。一方、何かを満たそうとするかのように、また不安や憂うつを忘れるためにガツガツと過食になる場合もあります。

**④睡眠障害「不眠または過眠」**  
寝付きが良かつた場合でも、すぐに目が覚めて再眠できなくなることがあります。目が冴えて堂々巡りのような考えを繰り返し、朝まで眠れず、あります。

**⑤精神運動の障害**  
からだの動きが遅くなったり、口数が少なくなったり、声が小さくなったりすること（精神運動制止）があります。また、心の空虚感を埋めるかのように、じっとしていられないほどイライラしたり、落ち着きなく体を動かしたりするようになります。



**A 9つの主な症状**

**① 抑うつ気分**  
朝から晩まで、何をしていても、楽しないと感じない。「悲しくて、涙が止まらない」といった強い感情の動きを伴うのではなく、むしろ「つらさすら感じないし、何の感情も湧かない」といった虚無感に心が占められている感じになります。

**② 睡眠障害「不眠または過眠」**  
寝付きが良かつた場合でも、すぐに目が覚めて再眠できなくなることがあります。目が冴えて堂々巡りのような考えを繰り返し、朝まで眠れず、あります。



**⑥ 疲れやすさ・気力の減退**  
体がひどく重たく感じ、けん怠感が強く、物事がおつきうで仕方なくなつてきます。面倒くさいのではなく、何かやらなくてはならないことは分かつているのですが、実際は体が動かないため、心中には不安や焦燥が蓄積しています。

**⑦ 強い罪悪感**  
根拠なく自分を責めたり、過去の些細なことにこだわって思い悩んだりします。自己を否定するような考えに心が占められてしまいます。

**⑧ 思考力や集中力の低下**  
日中注意が散漫になり、集中力が低下します。結果、仕事のミスが増え、成績も上がりません。

**⑨ 死への思い**

気持ちが落ち込んでつらくてたまらないため死んだ方がましと考えてしまっています。ぐるぐると繰り返し思い悩むため、それを断ち切るために、刹那的に死にたいと思っています。うつ状態が最も重症なころから少し回復した時は自殺にはしりやすいので注意が必要です。



うつ状態の人は朝調子が悪く、夕方緩和して元気になる傾向があります。夕方少し元気になり「明日は会社に出られそうです」と電話をしても、翌朝体が重くて「やっぱり出勤できない」と連絡することになります。また、うつ状態の日内変動によつて、次第に朝活字を読む気力がなくなり朝刊が読めなくなることを『朝刊症候群』といい、うつ病の早期症状の一つといわれています。

うつ病は、誰でもかかり得る心の風邪のようなものともいわれてきました。しかし、一方ではなかなか減らない自殺の大きな原因とされています。風邪は万病の元ともいいますが、うつ病は決してあなどれない、社会経済的にわざわいの元となる病です。何の病気でも同じですが、もし心配なことがあれば、掛かりつけのお医者さんや専門医に相談をしてみましょう。



## C 日内変動

躁はうつの正反対の状態です。気分が高揚し、やる気と自信に満ち溢れ、攻撃的になります。寝なくてどんどん仕事ができるようですが、考えにまとまりがなく、突拍子のない行動や誤った決断をしがちです。うつのみを繰り返す場合を『単極性うつ病』といい、それに対して躁とうつを繰り返すタイプを『双極性うつ病（躁うつ病）』といいます。両者は治療法が異なるため鑑別することが大切で、抗うつ薬に反応が良いのは单極性の方です。



## D 妄想

妄想とは、事実に基づいていない、いくら周囲が説得しても訂正できない

客観的にみても明らかな重症のうつ状態を『大うつ病』、周囲からはわかるような軽症のうつ状態を『小うつ病』といいます。軽症のうちは周囲には気を使ってわからないよう

にできますが、重症化するとそれも起きなくなります。小うつ病が2年以上長期に経過する慢性のタイプを『気分変調症』といい、若い人に多く、薬が効きにくくかえつて治療が難しいと言われています。

からだの動きが遅くなったり、口数が少なくなったり、声が小さくなったりすること（精神運動制止）があります。また、心の空虚感を埋めるかのように、じっとしていられないほどイライラしたり、落ち着きなく体を動かしたりするようになります。

## E 躁症状

うつ病は、誰でもかかり得る心の風邪のようなものともいわれてきました。しかし、一方ではなかなか減らない自殺の大きな原因とされています。風邪は万病の元ともいいますが、うつ病は決してあなどれない、社会経済的にわざわいの元となる病です。何の病気でも同じですが、もし心配なことがあれば、掛かりつけのお医者さんや専門医に相談をしてみましょう。

## F 大うつと小うつ

にできますが、重症化するとそれも起きなくなります。小うつ病が2年以上長期に経過する慢性のタイプを『気分変調症』といい、若い人に多く、薬が効きにくくかえつて治療が難しいと言われています。

からだの動きが遅くなったり、口数が少なくなったり、声が小さくなったりすること（精神運動制止）があります。また、心の空虚感を埋めるかのように、じっとしていられないほどイライラしたり、落ち着きなく体を動かしたりするようになります。

うつ病は、誰でもかかり得る心の風邪のようなものともいわれてきました。しかし、一方ではなかなか減らない自殺の大きな原因とされています。風邪は万病の元ともいいますが、うつ病は決してあなどれない、社会経済的にわざわいの元となる病です。何の病気でも同じですが、もし心配なことがあれば、掛かりつけのお医者さんや専門医に相談をしてみましょう。

にできますが、重症化するとそれも起きなくなります。小うつ病が2年以上長期に経過する慢性のタイプを『気分変調症』といい、若い人に多く、薬が効きにくくかえつて治療が難しいと言われています。

からだの動きが遅くなったり、口数が少なくなったり、声が小さくなったりすること（精神運動制止）があります。また、心の空虚感を埋めるかのように、じっとしていられないほどイライラしたり、落ち着きなく体を動かしたりするようになります。

うつ病は、誰でもかかり得る心の風邪のような