

<センター長のコラム>

京都大学保健管理センター長 川村 孝

メンタルヘルスが喫緊の課題として注目されています。本学でも毎年1~2名の職員が自殺していますし、心の不調による長期休職者は多数おられます。うつ病はそのなかでも最も重要な疾患の一つです。「心のかげ」という言い方もありますが、普通のかげと違って自然に治るとは限らず、早期に適切な診断と治療が望まれます。一方、くすりやカウンセリングの効果も十分に期待できます。まずは「気づき」から....

<健康トピックス!>

京都大学保健管理センター 精神科医師 武本 一美

うつ病かもしれない

うつ病についての啓蒙活動が功を奏したためか、最近「うつ病かもしれない」と京大の保健診療所に来る方が増えました。これは、大変良いことだと思います。早めに治療すれば、病気による負担は随分と小さくなるものです。

しかし、幸いなことに、うつを心配してくる方の大半は、うつ病ではありませんでした。

では、どのような場合にうつ病を疑えばよいのでしょうか?

WHO(世界保健機構)による診断ガイドライン ICD-10 では、表のようにうつ病の「典型的な症状」を3つ、「その他の(よくある)症状」を7つ挙げています。これを見て、「典型的な症状」と「その他の症状」が、それぞれ2つ以上あるなら、うつ病かもしれません。

ただ、症状の捉え方には、ちょっとしたコツがありますので、それをご説明いたしましょう。

「典型的な症状」は、1) 疲れやすさ、2) 抑うつ気分、3) 興味と喜びの喪失(anhedonia と呼ばれます)です。うつ病を規定するのに、「2) 抑うつ気分」では、堂々巡りのようになってしまいますが、仕方ありません。

よく「今日はうつです」とか「2-3日うつです」という方がおられますが、

これはうつ病でないことが多いでしょう。うつ病でも、気分の良い日・悪い日がありますが、普通は暗い気分が続いています。2週間以上、気分が晴れないなあと思ったら、うつ病を疑いましょう。

「3) 興味と喜びの喪失」は、「喪失」というところに注意して下さい。例えば、「研究が面白くない、興味が持てない」というのは、かなりの場合正常な感じ方です(先生方、失礼な書き方で申し訳ありません)。「以前あれほど面白かった研究」が、特に研究内容に変化がないのに、「興味を持ってなくなった」のなら、ここで言われている「興味と喜びの喪失 anhedonia」にあたります。

「その他のよくある症状」の中では、「a.睡眠障害」「b.食欲不振」が、大切です。うつ病も病気ですから、ほとんどの場合こうした身体的な症状が現れます。気持ち良く眠れており、食事も美味しいけれど、うつ病だということは、無いわけではありませんがかなり稀な事態です。

「c.集中力と注意力の減退」は、大学生の場合、本が読めるかどうかで、判断してください。難しい教科書は、読めなくて結構です。軽い小説なんかを読み通すことができれば、うつ病の可能性は少ないでしょう。

残る「d.自己評価と自信の低下」「e.罪責感と無価値観」「f.将来に対する希望のない悲観的な見方」「g.自傷あるいは自殺の観念や行為」は、微妙なニュアンスの問題があるので、結構難しい判断になります。とりあえず、うつ病を見逃さないために、やや広く解釈してください。

さて、いかがでしたか?

「典型的な症状」と「その他のよくある症状」が、それぞれ2つ以上ありましたか?

もしあったなら、気軽に、医師に相談しましょう。

典型的な症状	1) 活力の減退による易疲労感の増大や活動性の低下、わずかに頑張った後でもひどく疲労感を感じる 2) 抑うつ気分 3) 興味と喜びの喪失
その他の症状	a. 睡眠障害 b. 食欲不振 c. 集中力と注意力の減退 d. 自己評価と自信の低下 e. 罪責感と無価値観 f. 将来に対する希望のない悲観的な見方 g. 自傷あるいは自殺の観念や行為

表: ICD-10 によるうつ病の症状

<生活アドバイスコーナー>

ストレスとどう付き合われていますか?

家庭で職場で学校で、私たちはストレスの多い日常を生きています。イライラや悩み、不安、恐れなどの精神状態はさまざまな病気につながっているといわれています。

ですが、ストレスに負けない、明るく元気の出る方向へ向かうよう、これから述べるような身近なことで解消してみませんか。

1、食事で心もからだも元気にしましょう

- ・ ストレスに対抗できる栄養素をとる(たんぱく質やビタミンB群、ビタミンCなど)
- ・ ストレスが多いときは上手に手抜き(フライパンやお鍋ひとつで作れる料理など)
- ・ みんなで料理を作って食べて、ストレス発散
- ・ いつもの食環境を変えてみる(とっておきの器や音楽、食べる場所を変えてみましょう)

2、心地よい香りで心やからだを癒しましょう(アロマテラピーといい、植物の芳香を利用した療法のひとつです)

- ・ 心の緊張をほぐしてストレスを緩和する
- ・ 頭をクリアにして集中力を高める
- ・ 肌のトラブルの改善
- ・ 除菌、消臭効果



保健管理センターの桂分室ではアロマテラピー、ミュージックセラピー、マッサージチェアによるリラクゼーションをヒーリングルームで実施できます

ご利用時間 月曜日~金曜日(お一人45分間) 12:00~13:00 / 14:00~16:30

【ヒーリングルームで使用できるアロマオイル】

- ベルガモットオレンジ.....馴染みやすい甘い柑橘系の香り
- レモンオレンジ.....気持ちよくさっぱりと落ち着く香り
- ラベンダーユーカリ.....ラベンダーの重厚な香りとうーカリの爽やかさ
- エアウェイ.....青々しく清涼感を含んだ香り
- ペパーミント.....さわやかでほんのりと甘い馴染み深い香り

~その日によって自分の気に入った香りを使用されることがおすすめです~

ご利用の際は桂分室窓口へ直接お来ください。

電話予約(内線 15-7308、外線 383-7308)・Web予約 <http://www.kyoto-u.ac.jp/health/index.html>

【保健管理センター・保健診療所からのお知らせ】

平成19年度 学生定期健康診断日程が決まりました。以下の通りです。

本部地区 4月3~5日 学部新入生のみ 4月9~24日(土日除く) 学部2回生以上・大学院生・研究生等  
宇治地区 5月15日 桂地区 5月17~18日

学生の皆様、必ず定期健康診断を受けましょう。

詳細は保健管理センターホームページをご覧ください。 <http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.htm>