

心を病むとは(うつ病①)

～心の時代の福音～

2023/1/29

心を歪め・苦しめる3つの病気(障害)

精神病
(障害)

人格
障害

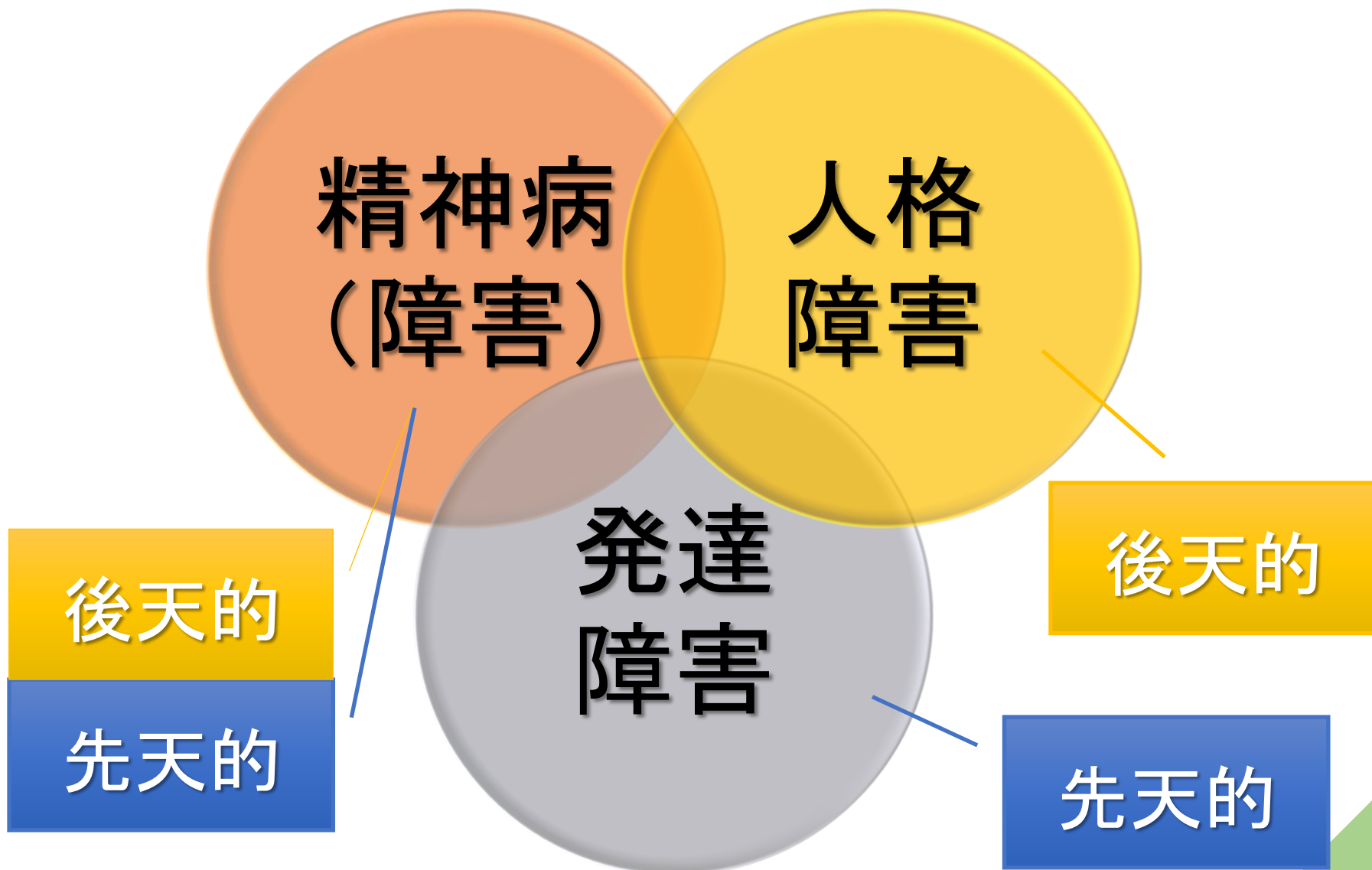
発達
障害

後天的

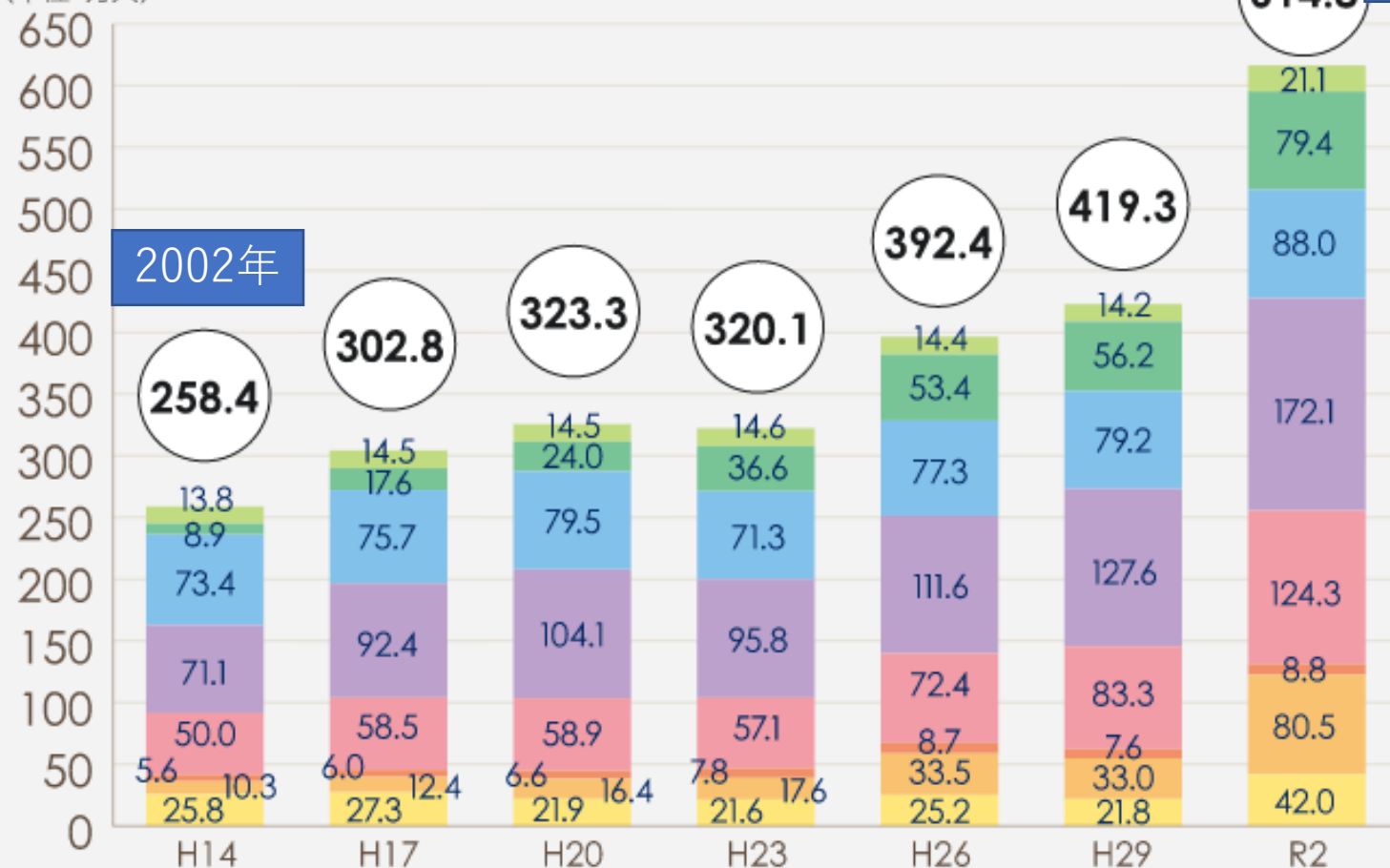
先天的

後天的

先天的



(単位:万人)



■ 認知症(血管性など)

■ 認知症(アルツハイマー病)

■ 統合失調症, 統合失調症型障害及び妄想性障害

■ 気分[感情]障害(躁うつ病を含む)

■ 神経症性障害, ストレス関連障害及び身体表現性障害

■ 精神作用物質使用による精神及び行動の障害

■ その他の精神及び行動の障害

■ てんかん

精神疾患を有する 総患者数の推移

厚生労働省 (患者調査より)

精神病(障害) [ICD-10(国際疾病分類)による]

- 器質性精神障害
 - 認知症(アルツハイマー型・血管性)
- 物質関連障害
 - 薬物依存・アルコール依存・ニコチン依存
- 精神病性障害
 - 統合失調症(精神分裂病)
- 気分障害(2020年172万人)
 - 双極性障害(躁うつ病)・うつ病
- 神経症性障害・身体表現性障害
 - 不安障害・強迫性障害・解離性障害・恐怖症・PTSD
 - 解離性障害・性同一性障害
- その他
 - 節食障害・睡眠障害
- てんかん

うつ病とは？

脳が体にブレーキをかけている

- 「うつ病は、一言で説明するのはたいへん難しい病気ですが、**脳のエネルギーが欠乏した状態**であり、それによって憂うつな気分やさまざまな意欲（食欲、睡眠欲など）の低下といった心理的症状が続くだけでなく、さまざまな身体的な自覚症状を伴うことも珍しくありません。つまり、エネルギーの欠乏により、脳というシステム全体のトラブルが生じてしまっている状態と考えることができます。」

厚生労働省のHPより

双極性(の)障害

＜以前は「うつ病」あるいは「躁うつ病」と呼ばれていた＞

- 「双極I型障害」

- うつ状態に加え、激しい躁状態が起こる

- 「双極II型障害」

- うつ状態に加え、軽躁状態が起こる
 - そう状態が顕著でない場合もこちらである

双極性(の)障害

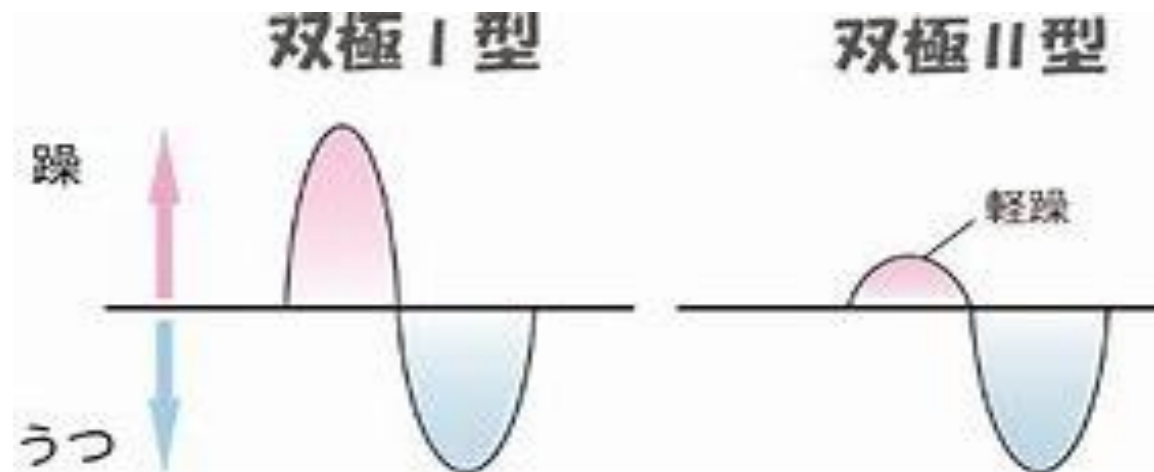
＜以前は「うつ病」あるいは「躁うつ病」と呼ばれていた＞

- 「双極Ⅰ型障害」

- うつ状態に加え、激しい躁状態が起こる

- 「双極Ⅱ型障害」

- うつ状態に加え、軽躁状態が起こる
 - そう状態が顕著でない場合もこちらである



双極性(の)障害

＜以前は「うつ病」あるいは「躁うつ病」

脳のアクセルが
異常に踏まれる

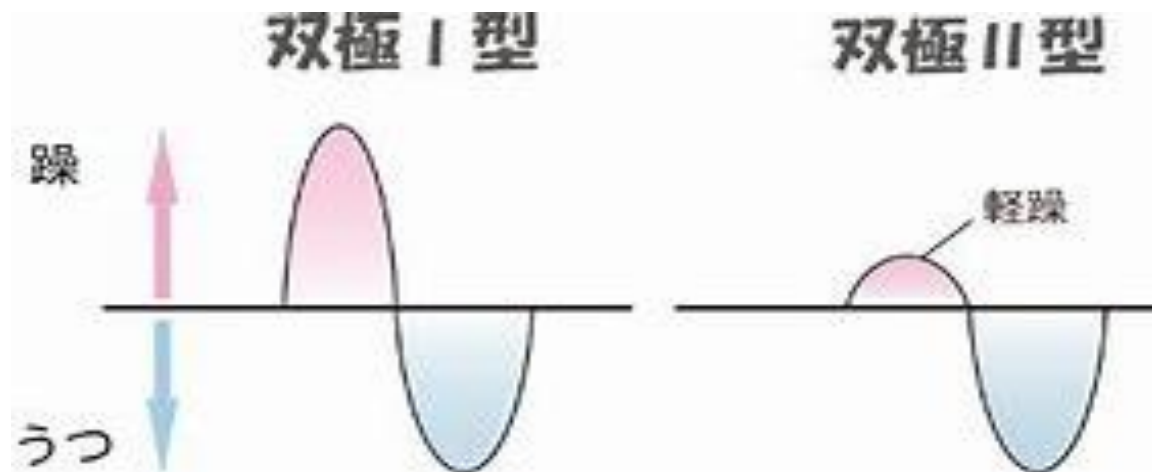
・「双極I型障害」

- ・うつ状態に加え、激しい躁状態が起こる

・「双極II型障害」

- ・うつ状態に加え、軽躁状態が起こる
- ・そう状態が顕著でない場合もこちらである

脳のアクセル
とブレーキを
踏み込みすぎ
る病気？



双極性II型障害（一般的なうつ病）

- 生涯に約15人に1人、過去12ヶ月間には約50人に1人がうつ病を経験
 - うつ病にかかっている人の2/3程度が医師を受診するが残りの1/3は受診していないのでは？
- 生涯有病率：女性10～25%・男性5～12%
 - 女性に多い（「季節性うつ」「産後うつ」「更年期うつ」など）
- 一度罹患した人は再発する可能性が高い
 - かつては「一過性」「心の風邪」と言われていたが...

症状

•気分

- 抑うつ気分, 気力や関心の低下, 自責感, 感情の鈍麻, 易刺激性…

•意欲(欲求)

- 意欲の低下、不眠などの睡眠障害, 食欲障害,

•思考

- 集中力や記憶力の低下

•その他(体)

- 倦怠感, 肩こり, 頭痛など



希死
念慮

うつ病の主な症状

よくみられる症状

熟睡できない

食欲がない

集中力が続かない

動きが遅くなる

疲れやすい

自分を責める

身体症状

頭痛

肩こり

倦怠感

発汗

胃の痛み

息苦しさ

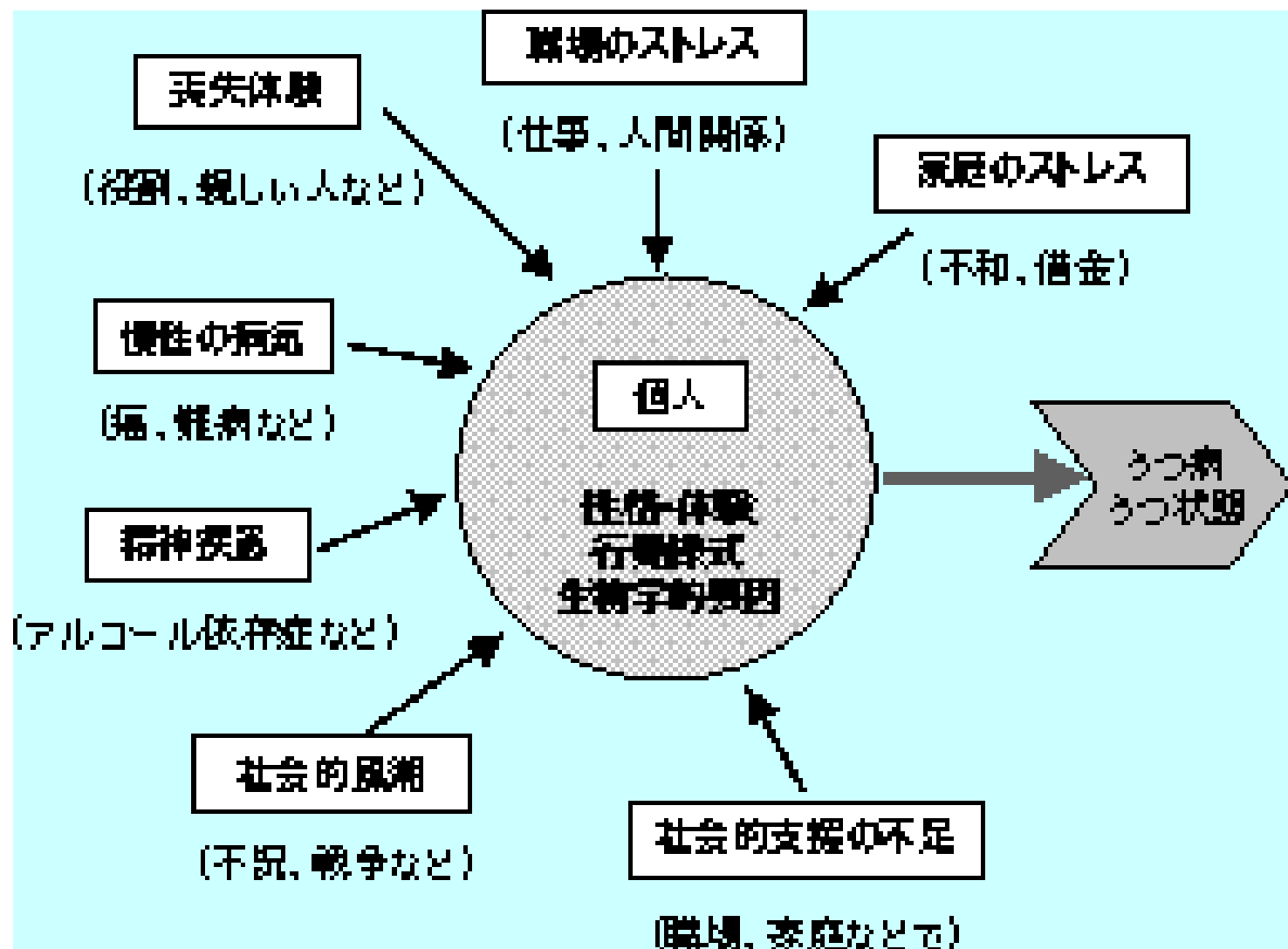
下痢・便秘



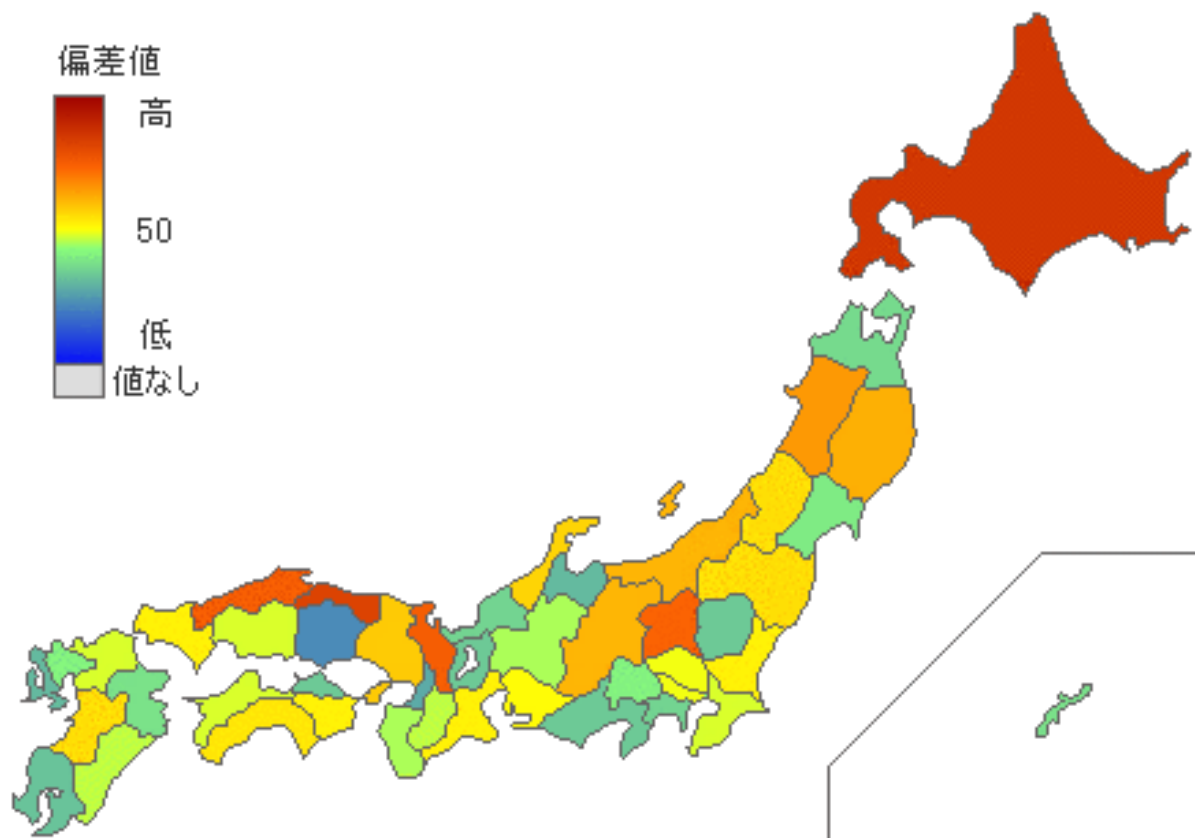
憂うつな気分が
2週間以上続く

何をやっても
楽しくない

うつ病の原因



うつ病の発症率と地域性



1.北海道138人

2.鳥取県132人

22.東京都83人

26.広島県80人

35.沖縄県65人

47.岡山県41人

<10万人当たり1日に
受診した数>

うつ病と思われる聖書の人物

•晩年のサウル王

- 「主の霊はサウルから離れ、主から来る悪霊が彼をさいなむようになった。…神の霊がサウルを襲うたびに、ダビデが傍らで豎琴を奏でると、サウルは心が安まって気分が良くなり、悪霊は彼を離れた。」(サムエル記上16:14,23)

•カルメル山の戦いの後のエリヤ

- 「彼自身は荒れ野に入り、更に一日の道のりを歩き続けた。彼は一本のえにしだの木の下に来て座り、自分の命が絶えるのを願って言った。『主よ、もう十分です。わたしの命を取ってください。わたしは先祖にまさる者ではありません。』」(列王記上19:4)

うつ病と思われる聖

うつ状態から
妄想性人格障害へ

•晩年のサウル王

- 「主の霊はサウルから離れ、主から来る悪霊が彼をさいなむようになった。…神の霊がサウルを襲うたびに、ダビデが傍らでサウルは心が安まって気分がを離れた。」(サムエル記上

燃え尽き症候群
急性のうつ状態

•カルメル山の戦いの後のエリヤ

- 「彼自身は荒れ野に入り、更に一日の道のりを歩き続けた。彼は一本のえにしだの木の影に来て座り、自分の命が絶えるのを願って言った。『主よ、もう十分です。わたしの命を取ってください。わたしは先祖にまさる者ではありません。』」(列王記上19:4)

うつに逆らわない！

- 「うつ病」は脳からの停止信号！

- 体の「安全装置」が働いている
- 今の状態を続けるべきではない。早く休むよう命じている

- 症状が2週間続いたら受診を！

- 眠れない・やる気が出ない・落ち込む・これまで当たり前に行っていたことができない…

「何を守るよりも、自分の心を守れ。
そこに命の源がある。」 箴言4:23