

学生相談室だより No. 43

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

非定型うつ病

うつ病と非定型うつ病との違いは？

非定型うつ病は、その名の通り、従来のうつ病のパターンに当てはまらないタイプのうつ病ということになります。“うつ病”の3大症状としては、食欲の低下、睡眠障害、意欲の喪失が挙げられます。自殺の引き金となる場合があるため、注意が必要とされています。“うつ病”の人に対しては、「叱咤激励はいけない」、「心の風邪だから休養が必要」、「休職（もしくは休学）してゆっくり静養した方がよい」とよく言われます。しかし、これらの対処をしたにも関わらず、一向に良くならないケースがあります。これらの中には、非定型うつ病の場合があります。同じ“うつ病”でも、非定型うつ病は周囲の対処や治療法が異なります。最近、非定型うつ病は「若い女性に増えている病気」として紹介されています。

アメリカ精神医学会が発行しているDSM-5という精神疾患の分類と診断の手引書によると、非定型うつ病は、まずうつ病の診断基準を満たしていることが前提とされています。DSM-5を参考に、「従来型のうつ病」と「非定型うつ病」との違いを下記に示しました。

「従来型のうつ病」と「非定型うつ病」の相違点

	従来型のうつ病	非定型うつ病
年齢・性別	どちらかというと、中高年に多い	女性・20～30代
抑うつ気分	朝が一番悪く、午後に少し良くなる	夕方から夜に悪い
睡眠	早朝覚醒（通常より2時間）	過眠
食欲	低下もしくは体重減少	過食もしくは体重増加
活動	意欲の低減	鉛様の麻痺（手や足が重い、鉛様の感覚）
気分の反応性	全てに対して、喜びの消失 良い出来事にも気分は良くならない	感情の起伏が激しい 現実の好きなことに対しては気分が改善 ささいなことでも極端に落ち込む
性格	几帳面、責任感が強い	他人の言動に敏感。傷つきやすい

特徴と治療法

非定型うつ病の人は、好きなことをしているときは気分爽快で調子が良いのに、ささいなことにひどく落ち込む特徴があります。そのため、単なるわがままと捉えられ、理解されないことも多い傾向があります。従来型のうつ病と異なり、休職や休学はあまりお勧めできません。休養によって気分が回復するのを待つのではなく、意図的に活動レベルを上げるなどして気分を回復させていく工夫が求められます。そのため、多少辛くても仕事や学校に行き、規則正しい生活を送ることが必要です。治療法としては薬物療法とカウンセリングが有効とされています。心配な人は、一度、心療内科や精神科の受診をお勧めします。

詳しく知りたい人は、学生相談室に気軽に相談に来て下さい。