



学生相談室だよりNO. 9

「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、自分自身の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回は、秋や冬に発症するうつ病についてお話します。

秋は人をメランコリーにする？ー「季節型」うつ病について

木の葉散る秋は、女性でなくても物悲しい気持ちになることがあるでしょう。このような状態はよくあることです。しかし、この時期にひどいうつ病となり、学生生活や仕事に支障が出てくるケースがあります。うつ病は気分障害の一つとされ、抑うつ気分、興味や喜びの喪失、食欲の減退または増加、睡眠障害(不眠または睡眠過多)などの症状が特徴的です。自分を責める気持ちが強くなり、死への思いも強くなります。このようなうつ症状が特定の時期、多くは秋や冬に現れるのが「季節型」うつ病です。

「季節型」うつ病の特徴は、ある特定の季節(多くが秋または冬)に症状が現れて、その季節が終わると消失します。つまり、秋や冬に発症し春には良くなります。症状としては、前述のうつ病とはやや異なります。顕著な無気力、睡眠過多、過食、体重増加、炭水化物に対する渴望感が特徴的です。明らかな原因(例えば、死別、失業、失恋、大きな失敗など)がないにも関わらず、このような状態が2年(2回)以上続いている場合、この病気の可能性があります。

予防法と治療法

「季節型」うつ病は、若い人に多く、緯度が高く冬の日照時間が短い地方に多いことがわかっています。これらのことから、この病気には日照時間が関係していると考えられています。抗うつ薬療法に加えて、朝と夕方に1、2時間高照度の光を浴びる高照度光療法が効果的とされています。予防法のキーワードは、“光”です。朝、早めに起きて太陽の“光”を浴びて、生活リズムを整えることが大切です。他に、就寝する数時間前にはパソコンや携帯電話の画面を見ないようにすることも重要です。パソコンや携帯電話の画面の“光”は、眠りを誘導するホルモンのメラトニンの増加を妨げるため、寝つきが悪くなり睡眠障害の引き金になります。やはり、“光”が予防のカギを握っています。

注意!

9月中旬の新聞で、「向精神薬“リタリン”の乱用による依存症や幻覚、妄想などの副作用に苦しむ人が増えている」との問題が指摘されました。「リタリン」は子どものADHD(注意欠陥多動性障害)の治療薬として日本ではよく耳にします。その知名度もあつてか、安易に使用されている印象があります。大人の場合、難治性うつ病や睡眠障害の「ナルコレプシー」(突然ひどい眠りに襲われる)などの治療に使われる薬です。このような病気でも1日2〜3錠と定められている強い薬です。その強い薬を、本来ならカウンセリングで改善できるような軽いうつ状態にも安易に処方するケースがありますので、注意してください。