

「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。今回から3回のシリーズで気分障害を中心にお話します。

気分障害①—非定型うつ病—

気分障害の代表は「うつ病」です

気分障害は、「気分が中心的な問題になっている病気」としてこの名前がつけられました。気分障害の代表は「うつ病」です。日本では、「うつ病」は心の風邪」と表現されるくらい多いとされています。実際に、「うつ病」の生涯有病率(調査時点までの生涯で診断基準を満たした比率)は、アメリカの10%程度に対して、日本は15%との報告があります(藤原,1995)。軽度の抑うつ状態はこれよりもさらに多いことが予測されます。

「うつ病」と非定型うつ病との違いは？

「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、注意が必要です。「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。同じ「うつ病」でも、非定型うつ病や気分変調性障害などは周囲の対処や治療法が異なります。従来の「うつ病」はメランコリー型うつ病と呼ばれたりします。精神科医の立川秀樹医師は、新聞紙上で「最近の若い女性に増えている病気」として紹介しています(2009年7月31日, 毎日新聞)。それらを参考に「メランコリー型うつ病」と「非定型うつ病」との違いを下記に示しました。

「メランコリー型うつ病」と「非定型うつ病」との違い

	メランコリー型うつ	非定型うつ
年齢・性別	どちらかというと男性・中年	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	感情の起伏が激しく、ささいなことで極端に落ち込む 現実の好きなことに対しては気分が改善
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

注意すべき点は？

非定型うつ病の人は、「幼少時に満足できる愛情を受けられず、自信がなく不安が強いタイプ、ストレスなく育ち社会に出て現実の厳しさにつまづくタイプが多い」とされています。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は単なるわがままと捉えられ、理解されないことも多い。夜にひどく落ち込み、孤独を感じ涙が止まらなくなったり、リストカットなどの問題行動を起こす人もいます。そのため、対人関係が悪くなったり、仕事や学校に通えなくなるケースもあります。しかし、メランコリー型と異なり、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あります。もっと詳しく知りたい人は、学生相談室に来てください。