

わが家のお医者さん

# うつ病

クワメ・マッケンジー 著

大久保 善朗 監訳

三枝 小夜子 訳

株式会社 一灯舎

Copyright Family Doctor Publications Limited 2006.  
All Rights Reserved

Understanding “Depression” was originally published in  
English in 2006. This translation is published by arrangement  
with Family Doctor Publications Limited.

**BMA**  The British Medical Association 英国医師会編集  

---

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

## 重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめご承知おきください。

この翻訳日本語版の一切の著作権は一灯舎および Family Doctor Publishings Limited にあります。無断での紙や電子媒体によるコピー・転用を禁じます。

# 目次

第1章	はじめに	1
第2章	うつ病とはどんな病気なのでしょうか？	6
第3章	うつ病の原因	26
第4章	うつ病の分類	42
第5章	セルフヘルプ	50
第6章	うつ病の治療（1）精神療法	70
第7章	うつ病の治療（2）薬物療法	83
第8章	うつ病の治療（3）身体療法	115
第9章	治療の流れ	121
第10章	女性の病	125
第11章	児童や青年のうつ病	136
第12章	死別の悲嘆とうつ病	148
第13章	友人や家族の力になる	156
	役に立つ情報源	163
	索引	172
	私のページ	181

## 第 1 章

# はじめに

### 「うつ病」と「うつ状態」のちがい

だれもがときには憂うつになるものです（こうした気分のことを、専門用語では「抑うつ気分」と言います）。恋人と別れたときなどには、ショックを受け、涙を流し、食欲はなく、腹が立ち、イライラし、夜も眠れず、気難しくなり、不安を感じるものです。ふつう、こうした気分は数日もすれば消えてしまい、ふだんどおりの生活を送れるようになります。「うつ状態になる」、「落ち込む」、「なにもかもいやになる」、「気がめいる」などは、こんなときに使われる言葉です。

けれども、このよううつ状態は、医師が言うところの「うつ病」ではありません。うつ病はもっと深刻な病気であり、少なくとも2、3週間は続き、心と体の両方に影響をおよぼします。これといった理由もなく始まることがあり、ときには命にかかわることもあります。いわゆる「臨床的うつ病」の症状の多くは、日常的なうつ状態とよく似ていて、明確に区別することができません。ただ、うつ病の症状の方が、重く、長続きすることが多いようです。

経験的に言えるのは、「憂うつで、生活全般に支障が出ている状態が2週間以上続くか、自殺まで考えるようになったら、助けを求める必要がある」ということです。うつ病は治療できる病気であり、いつかは気持ちも晴れるのだということを忘れないようにしましょう。

うつ病の患者さんの多くは、かかりつけ医の治療を受けています。医師は、「うつ病になるのは弱さのせいだ」などとは思いませんから、心配することはありません。彼らはこれまで多くのうつ病の患者さんを診てきており、病気を診断し、治療する技術を身につけているのです。薬を処方するだけでなく、セルフヘルプグループ、カウンセリング、精神療法、リラクゼーション法などにかんする情報もくれるかもしれません。ストレスを軽くする方法や、愛する人の死などの喪失体験から立ちなおる方法についても助言してくれるかもしれません。かかりつけ医は情報の宝庫なのです。

とはいえ、かかりつけ医にそんなことを打ち明けるのはいやだという人もいるでしょう。そういう人は、友人に打ち明けてみましょう。多くの人がうつ病に悩んだ経験をもっていたり、うつ病に悩む人を知っていたりすることに、あなたはきっと驚くでしょう。彼らはあなたの力になり、助言をくれるかもしれません。あるいは、無言で耳を傾けているだけかもしれません。話を聞いてもらうだけでも、あなたの気分はずいぶん楽になるはずです。

## うつ病になる人はどのくらいいるのでしょうか？

多くの偉人が、うつ病に悩まされました。エイブラハム・リンカーンもヴィクトリア女王も、うつ病に悩んでいました。ウィンストン・チャーチルは、自分のうつ病を「黒い犬」と呼んでいました。

多くの作家や俳優が、うつ病に悩まされました。コメディアン  
のスパイク・ミリガンは、自分のうつ病について、『うつ病とその切り抜け方』という本を書きました。

### うつ病にかんする事実\*<sup>1</sup>

成人の5人に1人以上が、一生に一度はうつ病にかかります。  
あらゆる年代の人がうつ病にかかります。

うつ病と診断される女性の数は、男性の2倍にのぼります。

うつ病に悩む人の割合は、この40年の間に増えてきています。その原因は、現代人の生活そのものにあるのではないかとされています。多くの人にとって、世界はますますストレスに満ちたものになってきています。このストレスがうつ病を引き起こすのです。世界では離婚率が増加し、犯罪件数も増加しています。あ

---

\*1 [訳注] 厚生労働省『地域におけるうつ対策検討会報告書』では、日本人の15人に1人が一生に一度はうつ病にかかっており、そのうち病院を受診したのは4人に1人にすぎないとされています。国立精神・神経センターが行った小規模な調査では、7人に1人が一生に一度はうつ病にかかっているという結果も出ており、医療機関で治療を受けている患者数のデータと照らし合わせると、病院を受診したのは10人に1人にすぎないこととなります。

## うつ病

---

る人は長時間労働に苦しみ、またある人は失業に悩んでいます。人生を重荷に変える要因は無数にあるのです。

住んでいる場所も、うつ病へのかかりやすさに重要な影響をおよぼしている可能性があります。ある研究では、大都市のスラム地区に住む人は、スコットランドのヘブリディーズ諸島に住む人の2倍もうつ病にかかりやすいという結果が出ました。はっきりした理由はわかりませんでした。うつ病へのかかりやすさに環境が大きく影響していることは明らかです。

とはいえ、悪い知らせばかりではありません。うつ病の原因がなんであれ、この病気は効果的に治療できるのです。うつ病になって治療を受けた人のほとんどが回復しているのです。

## キーポイント

---

- 抑うつ気分が長く続き、生活全般に支障が出るなら、それはうつ病と考えられます。
- うつ病は、めずらしい病気ではありません。
- うつ病は、効果的に治療できます。