

増加するうつ病、3万人を超す自殺者。 問題の根底には、 現代社会の複雑な要因がからんでいる。



ふじもと おさむ ●大阪大学医学部卒業後、大阪府立公衆衛生研究所精神衛生部成人精神衛生課課長、大阪府立病院精神科部長、関西福祉大学社会福祉学部教授、大阪人間科学大学大学院特任教授などを経て、2010年よりおおさかメンタルヘルスケア研究所附属クリニックを開設。日本精神神経学会指導医および専門医ほか。編著書に『メンタルヘルス入門第3版』（共著、創元社）など、著書に『メンタルヘルス 一学校で、家庭で、職場で』（中央公論新書）、『こころの病気の誤解をとく』（平凡社新書）など多数。

深刻化する
現代人のうつ

まさかあの人が……。身近な人がうつになってしまったり、職場でも、そうした話題をしばしば耳にすることがあるのではないだろうか。

ここ10年の間で、うつ病と呼ばれる気分障害の患者数は、約24倍に増加しました（図1）。うつ病は、自殺の原因の約4割を占めていると予測されます。年間3万人を超す自殺者とともに、うつ病の増加は、社会に深刻な影を落としています。

精神疾患はおもに、一般的にうつ病といわれる気分障害、妄想や

幻覚などの症状を示す統合失調症、強い不安や恐怖をいだく神経性障害、精神に作用するアルコールなどによる行動障害などがあり、知能が障害されるということでも認知症もその範疇に入ります。全体の患者数は徐々に増えていますが、これは、患者実数が増えていることとともに、心の病の知識が広がり、病院受診の敷居が低くなったことによるでしょう。うつ病や摂食障害、適応障害などの情報が、メディアでとり上げられることが多くなり、社会への啓発が進んだこともあるのです。気づかれにくい心の病が、本人や周囲により発見されることにつながっています。

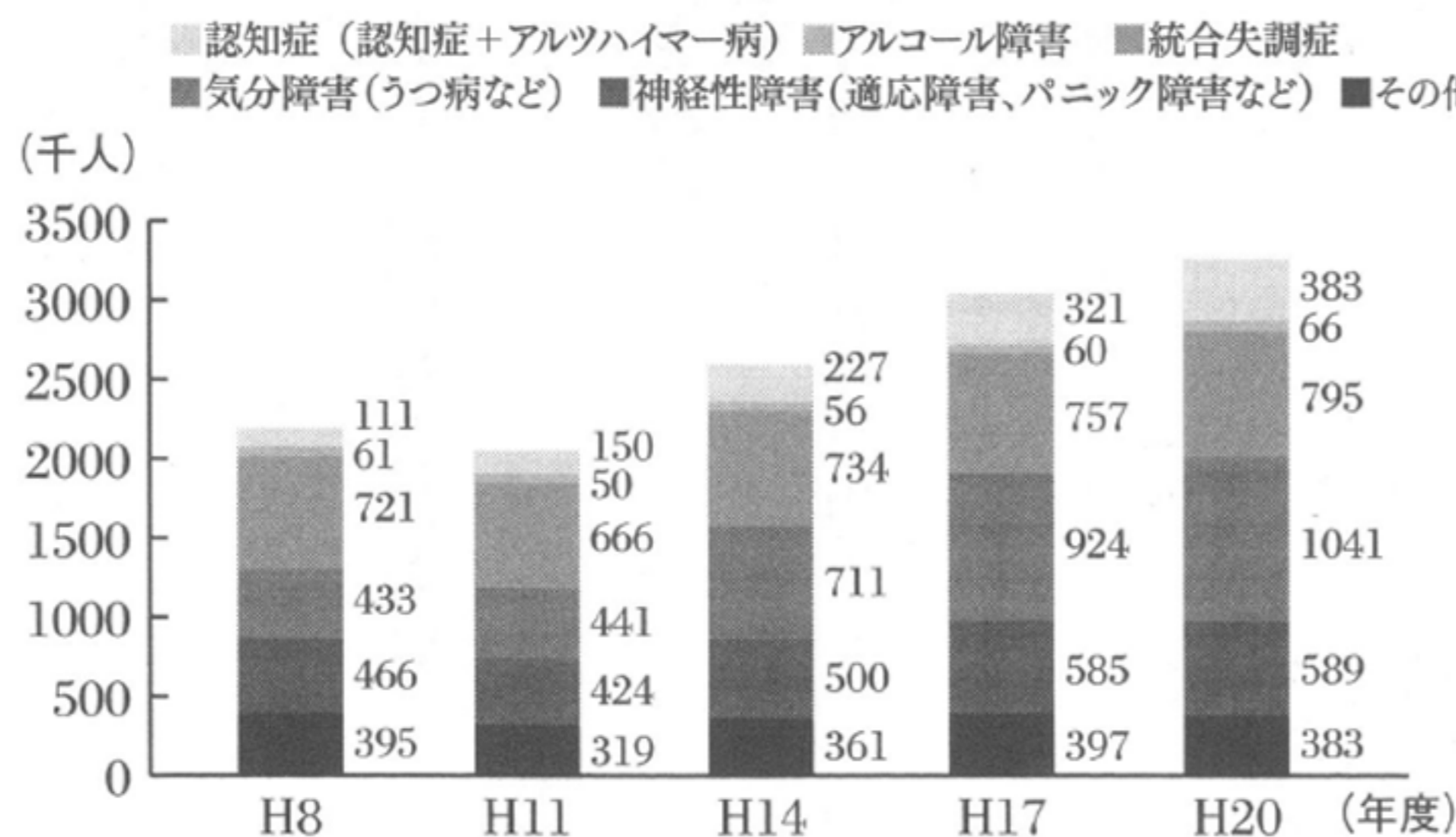
精神疾患の中で最も増えている

のはうつ病ですが、摂食障害や適応障害、パニック障害などの神経性障害も増加しています。また、「引きこもり」は、統合失調症という病気がひそんでいることも多くあります。

心の病の3要因

精神疾患にはさまざまな要因が考えられますが、精神科医の観点からは、大きく3つに分けられます（図2）。1つは、体質的な要因で「生物学的要因」と呼ばれるもの。2つ目は、性格的な要因で「心理学的要因」と呼ばれるもの。3つ目は、環境やストレスなどで「生活環境学的要因」と呼んでいます。生物学的要因とは、たとえば、

図1 精神にかかわる疾病別患者数の推移 厚生労働省 患者調査



災害などで同じようなダメージを受けても、心の病になる人とならない人がいます。これは、脳科学的な個人差によるとも考えられます。心理学的要因は、性格や成長過程で得た心の発達がかかわっています。生活環境学的要因は、職場や家庭など、いま置かれている環境が影響します。そこからくるストレスも要因となります。

これら3つがかかわり合いながら一つの病気が作られますが、病気の種類によってこの要因の影響の強さが異なります。心の病の要因は非常に複雑で多様なのです。

現代社会の落とし穴

3つの要因の中でも、生活環境学的要因は、現代社会を強く反映しています。近年、社会はグローバル化し、世界と密接につながるようになりました。遠方で起きたテロや政変、不況などの事態もわれわれに影響を与える時代です。

そして、社会の流れも早く、自分の努力とは無関係のところでは心が破綻することもあります。先がどうなるか、視界が見えにくく、漠然とした不安を現代人はいだいているように思います。また、現代は多くの情報があふれています。選択肢が多いと、なにをどう選べばよいか考えるのが困難になり、これも、人の心を波立たせ、悩ませる一因になるでしょう。

さらに、人間関係が希薄化しているのも現代社会の特徴です。核家族化に加えて、お互いが忙しく、家族で過ごす時間も減ってきているのではないのでしょうか。また、都市化が進み、近隣のコミュニティの希薄化もよくいわれます。困るのは、助けが必要なときに助けを借りたり、相談できる人がいなくなってしまうことです。こうした社会では、心のやりとりが少なくなる傾向があります。人と接するときには感情のこもった対応を心がけるとよいでしょう。

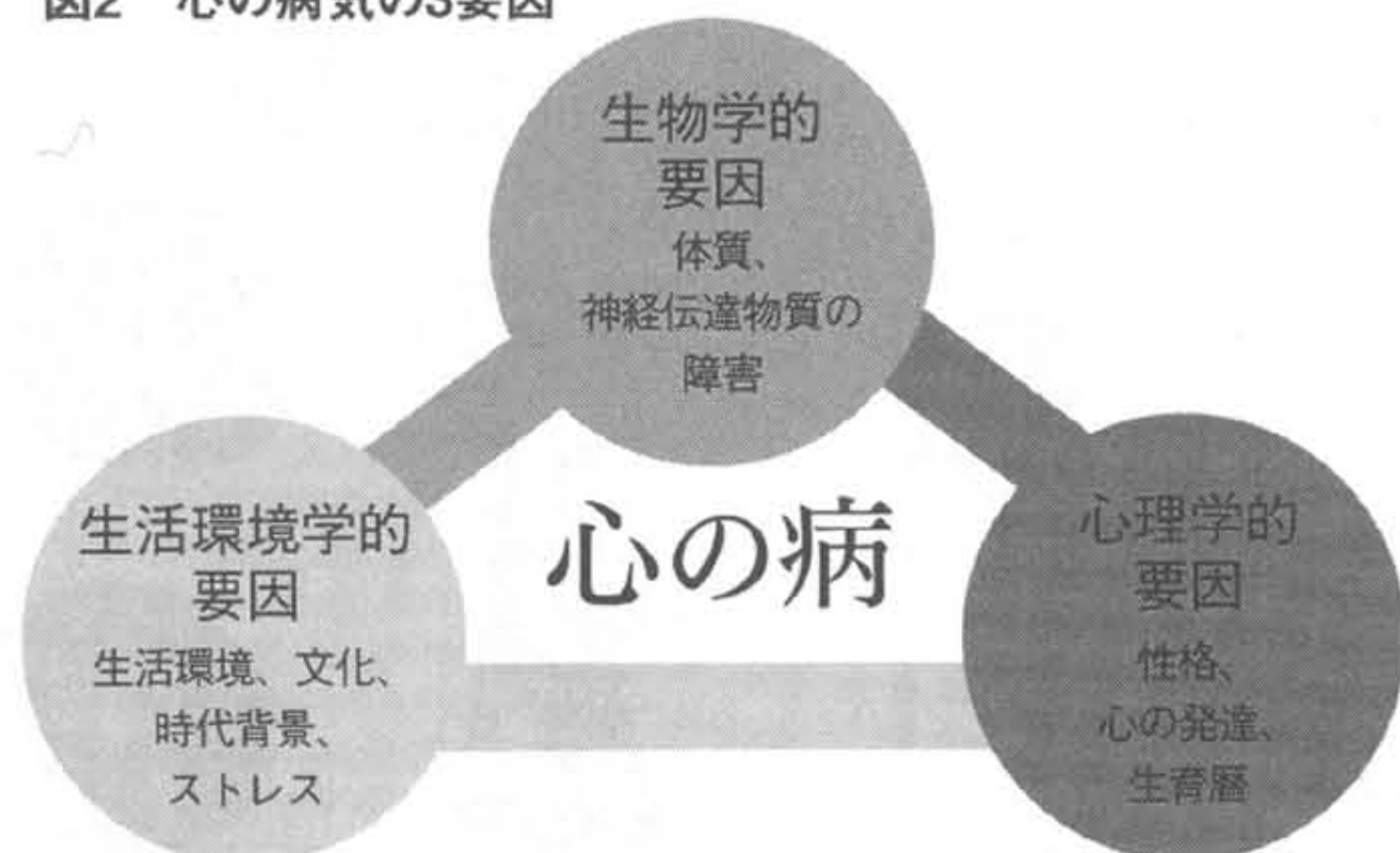
現代病の象徴 増えている新型うつ病

最近では、「新型うつ病」と呼ばれる20〜30歳代の若い人のうつ病が増えています。

従来は、生まじめで完全主義的な性格の人が、うつ病にかかる傾向がありました。40〜50歳代で責任ある役職につき、ストレスや悩みが増えたことが原因になる場合が多かったのですが、新型うつ病にかかる傾向のある人は、どちらかというとき自己愛的で他者への配慮に欠ける面を持つ人に多いようです。職場で上司にしかられた、仕事で失敗した、などに恐怖感を覚え、出勤できなくなり、しかし、家では比較的元気で、趣味は楽しく活動できるというのも特徴の一つです。精神医学的には、「適応障害」の範疇に入るものも少なくありません。

新型うつ病の原因には、学校教育、親子関係、家庭内の教育の問

図2 心の病気の3要因



題などが集約されていると思います。「働く」とはなにかという教育が若者に不足していること、しかられ慣れていないこともあるでしょう。社会性を学ぶ環境が充分でないのかもしれませんが。

健診にうつ病診断の導入を

心の病は自殺につながることもあります。リストラや経済苦などが原因となつてうつ病を発症し、その症状として物事を悲観的にしか考えられなくなり、ついには自殺してしまうのです。

厚生労働省は、精神医療の中でも、うつ病と自殺対策に重点を置いた政策を進めています。平成18年から自殺対策基本法が施行されましたが、自殺者の数はいっこうに減っていません。

そこで、厚生労働省は、一般の健康診断にうつ病の診断を導入する方針を立てています。病院の間ドックや企業の健康管理センタ

ーなどで行なう健診項目に加えて、質問票などによるうつ病の検査を行なうという試みで、平成23年の実現を目指して進められています。

薬物療法と心理療法 治療は個別の対応を

現在、精神疾患の治療は、薬物療法と心理療法が行なわれていきます。精神科医によつては、どちらか一方を重点的に行なう人もいますが、今後はどちらの療法も精神科医が技術を上げていかなければならないと思っています。薬は治療に重要な意味を持ちますが、すべての場合に効くわけではなく、医師は薬の限界を知っていなければなりません。精神科医の診療とともに、必要であれば、臨床心理士が行なうカウンセリングを併行することもあります。治療は両者のバランスをとって行なう必要があるのです。

望ましいのは、治療に十分な時間を確保することです。心の病は、

医療者だけでなく家族や友人などが協力して、長期的にケアする必要があるのです。

密接に関連する 心と食

心の安定と、食べるということの関係性が高いものです。というのも、食欲は本能の一つであり、脳に与える影響も強いからです。

たとえば、ひどくストレスを受けると、食事がのどを通らなくなったり、逆に気晴らし食いをしてしまったりすることがあるように、心の状態は食行動に現われます。

逆に、食事内容を調べることで、心の安定度が高かれるため、診療のさいはかならず、患者さんの食欲や食事の状況を伺います。治療は、心理的な状況のみならず、体の健康状態も考えあわせて行なう必要があるからです。

そして、自分では変えられない現状に対しては、一度開き直って考えることも得策だと思えます。

