

# 治療の流れを知っておこう

受診する前に  
チェック

うつ症状では実際にどんな治療をするのか、團先生にお聞きしました。

## よい病院を見つけるには？

地域の医療機関と連携している保健センターや、同業者の評判に詳しいかかりつけの内科医に紹介してもらうと、専門性の高さや医師の人柄がわかることも。

## 精神科へ行くなら事前に内科で検査を

原則的に、精神科は精神症状のみを治療します。うつ症状の原因に内科的な病気が関わっていないか、内科で調べてから行くほうが治療がスムーズに進みます。



Bさん

疲れているのに眠れない。  
食欲もなく、趣味のゴルフもしたくない。  
通勤電車に乗るのが辛く、  
仕事を休むことが増えてきた。

うつ病の疑い

### 心療内科 or 精神科へ

#### 睡眠薬、抗うつ剤など 薬物療法が中心

「現在の症状やきっかけをいねいに問診します。もし内科的な病気が原因であればその治療を※、そのほかの要因に対しては睡眠薬や抗うつ剤などの薬物療法が中心となります。東洋医学の知識がある医師なら、漢方薬を併用して体質や全体のバランスを整え、処方薬をできる限り減らすといった工夫も可能です。また、薬物療法に加え、再発防止のため精神療法を組み合わせることもあります」

※治療内容は医師の専門性によって変わります。また、精神科では原則的に内科の治療をおこないません。



Aさん

明け方に目が覚めてしまい  
睡眠不足が続いている。  
朝は気持ちが沈みがちだが、  
仕事には行くことができています。

うつ状態の疑い

### 内科 or 心療内科へ

#### 睡眠薬と運動による 生活習慣の見直しが中心

「内科的な病気がなければ、治療には睡眠と運動が効果的です。睡眠不足の場合、寝つきが悪い、途中で目が覚めるなど、不眠のタイプに適した睡眠薬で改善します。漢方薬を併用することで、より効果が高まるケースも。また運動は、通勤時にひと駅分歩く、自己流で5分程度のヨガをするなどで構いません。続けることが、うつ症状に有効であると解明されつつあります。最新の研究では、笑うことも効果があると考えられています」



## うつ病と間違えやすい不調

### パニック障害

突然、理由もなく動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった強い発作を起こし、生活に支障が出る状態。

### 双極性障害

極端に調子がよく活発な躁状態と、うつ状態を繰り返す。うつ病と勘違いし薬物治療を続けると、悪化してしまうことも。  
※以前の病名は躁うつ病。

### 認知症

記憶力や判断力の低下、不眠など、うつ病と似た症状が多く、間違われるケースも少なくない。うつ病よりゆっくり進行する。

健康寿命

をのばすために  
今したいこと



監修  
だん しげ き  
團 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

# 苦しい時は1人で悩まず病院へ！ 早めの治療で 心の不調をラクにする

体に不調があるとすぐに病院を受診するのに、心の不調は頑張れば何とかかなると思っていませんか？無理を続けて悪化する前に、病院で相談してみましょう。

取材協力：ティーベック株式会社

## 体の不調と同じように 病院を活用しよう

心の不調といえば代表的なのがうつ病。近年は患者数が増え、身近な病として認知されるようになりました。その一方で、我慢したり、精神科へ行くことに不安を感じたりして、病院へ行かない人も多いう。團先生によると、「うつ病を訴える人の中には、不眠や頭痛といった体の不調を抱えているケースも少なくありません。また、うつ症状が別の病気で服用している薬の副作用だった、ということも。治療によってこうした問題を解決すると、見違えるようにラクになることはよくあります」

うつの場合、症状の重さで行く病院が変わります。自分の症状がどの程度か判断する目安はあるのでしょうか？「仕事をしている人の場合、業務や人間関係にストレスを感じていることが多いため、「仕事へ行けるかどうか」を基準にするとかかりやすいと思います。仕事へ行けるなら、うつ病の手前のうつ状態である可能性が高いので、内科や心療内科を受診してみましょう。私は、不眠や頭痛、胃痛など、うつ状態を起している内科的な不調に対して、薬や漢方薬を処方すると同時に、運動など生活習慣の改善を指導しています。体を動かすことで気持ちが前向きになる症例は少なくありません。一方、仕事へ行けないほど精神的に

### 病院の違いは？

**内科**：うつ状態の人で、体に内科的な症状が出ている場合に治療する。

**心療内科**：心身の不調に対し、内科的治療と心理療法をおこなう。内科よりも診察に時間をかける。重度のうつ病は扱わない場合が多い。

**精神科**：軽度から重度まで、心の病全般を治療する。メンタルクリニックと称する病院もある。

※精神科と心療内科の両方を標榜している病院もあります。

### こんな状態が続くとうつ病かも

- ☑ **仕事に行けない** ←特に重要!
- ☑ **今まで楽しいと感じていたことが楽しくない、やる気が出ない**
- ☑ **十分に眠れない**
- ☑ **おもしろいことがあっても笑えない**
- ☑ **食欲がない**

特に仕事に行けるかどうかは、心の状態を診断する際の重要な目安となります。

- 仕事に行ける……うつ病の手前の「うつ状態」
- 仕事に行けない……「うつ病」

追いつめられていた場合は、うつ病の可能性が高いので、心療内科か精神科をおすすめします。ただ、どの程度まで受けつけるかは医師の専門性によって違うので、事前に問い合わせるといいですね。うつ病は診断や治療に明確な基準がなく、医師でも判断が難しい病気。いざ治療となったら、治療方針を明確に説明してもらい、納得した上で進めましょう」