



ライフサイクルと関連

—女性のうつ病—

企画：
日本医師会

No. 220

指導：北里大学医学部精神科学 教授 宮岡 等

程度の差こそあれ、失敗をすれば誰でも落ち込みます。しかし、ゆううつな気分が続き、何をやっても楽しくない、あるいは日常生活に支障が出ると感じたら、うつ病かもしれません。

典型的なうつ病と周辺にあるうつ病

ある時期から比較的急にゆううつな気分が起こった、朝のほうが夕方より調子が悪い、寝つきが悪いというより夜中や明け方に目がさめる、好きだったこと(趣味)をしても気が紛れることはなく、むしろする気にもならない、食欲がなくて体重が減るなどの症状がある場合、典型的なうつ病の可能性がります。早めに十分な休養をとり、抗うつ薬による治療を受けたほうがよいでしょう。

このほかに、気持ちが不安定になりやすいというもともとの性格、環境の変化や体調などが強く関係するうつ状態も、うつ病と呼ばれることがあります。この場合、典型的なうつ病ほど抗うつ薬は効きませんし、専門的な治療が必要となります。

女性によく見られるうつ病

典型的なうつ病は、子どもには少ないと言われていますが、男女や年齢を問わずかかる可能性があります。

典型的なうつ病とは異なりますが、女性のライフサイクルと関係して起こるうつ病やうつ状態があります。マタニティーブルーは出産後起こり、短期間でよくなります。出産後起こる産褥期^{さんじょくき}うつ病では典型的なうつ病と同じような治療が

必要です。過食症のような摂食障害、更年期障害などでもうつ状態が起こることがありますが、治療はその時期特有の心身の状態に応じて行われます。



早めに受診を

おかしいと思ったら早めにかかりつけ医に相談してください。一見同じように見えるうつ状態であっても治療には専門的な知識が欠かせないので、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。