

気分障害 (うつ病・躁うつ病)




細川大雅
 ストレスケア 東京
 上野駅前クリニック

1

今回の流れ


TEXT 37

- うつ病
- 躁うつ病
- 症状
- 治療: **精神療法、薬物療法**
- 経過と対応のポイント



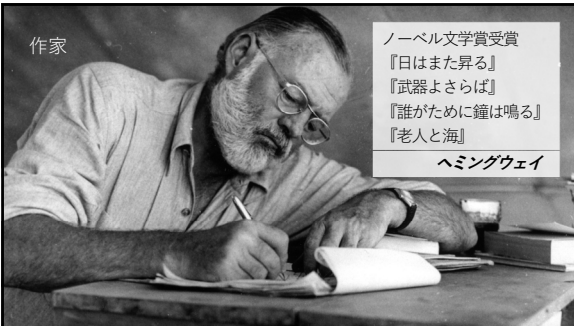
2

気分障害



3

作家



ノーベル文学賞受賞
 『日はまた昇る』
 『武器よさらば』
 『誰がために鐘は鳴る』
 『老人と海』
ヘミングウェイ

4

作家・精神科医 **北杜夫**



『どくとのマンボウ航海記』
 『夜と霧の隅で』 (芥川賞)
 借金3億円で自己破産

5

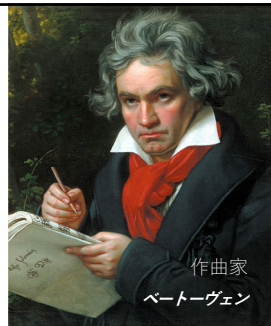
私はほとんど将来に対する希望を失ってしまひ自ら命を絶とうとするばかりのこともあった

そのような死から私を引き止めたのはただ芸術である

私は自分が果たすべきだと感じているすべてのことを成し遂げないうちにこの世を去ってゆくことはできない

『ハイリゲンシュタットの遺書』

作曲家
ベートーヴェン




6

詩人・作家・政治家
ゲーテ

「今日できないようなら、明日もだめです一日だって無駄に過ごしてはいけません」
 『若きヴェルテルの悩み』

枢密院長官在職中、公務を放り出してイタリアを2年間旅し、恋愛、詩作にふける

〇〇歳で17歳の恋人を作り、求婚



7

政治家



チャーチル
 フルシチョフ

8

ヴィヴィアン・リー

「いつも彼女は躁鬱という不気味で恐ろしい怪物を飼っており、極めて危険で張り詰めた精神状態を繰り返していた」
 (夫による)

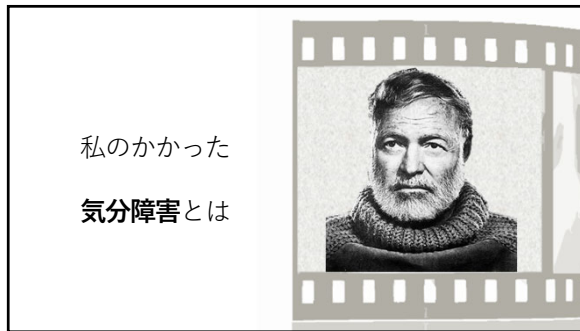
映画スター



9



10



11

TEXT 41

背景

高頻度の病気？
生涯有病率は約**15%**（増加傾向）
女性は男性の約**2倍**多い
内科の初診患者の**5%**前後はうつ病（多くは軽度の身体疾患、神経症、急け病と誤診）

患者・家族の苦しみ+社会経済的損失が大い

12

気分障害による日本の社会経済的損失は？

気分障害の疾病費用：**3兆900億円**
(直接費用2090億円+間接費用2兆8810億円)

「職場における損失」が最も大きな費用

間接費用=機会費用=その疾病のために失われたあらゆる活動の価値(欠勤による労働生産性の損失+就労中の労働生産性損失+失業費用+死亡費用)

13

気分障害による社会経済的損失は

14

年齢別にみた死因順位

死因順位	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
総数	悪性新生物	33.9	心疾患	14.1	脳血管疾患	11.5
10~14歳	不慮の事故	24.1	悪性新生物	18.6	心疾患	9.0
15~19	不慮の事故	43.5	?	21.5	悪性新生物	8.6
20~24	?	36.4	不慮の事故	31.5	悪性新生物	7.5
25~29	?	41.6	不慮の事故	23.8	心疾患	8.3
30~34	?	38.9	不慮の事故	18.0	心疾患	11.0
35~39	?	32.8	悪性新生物	13.4	心疾患	12.9
40~44	?	27.1	悪性新生物	19.1	心疾患	13.2
45~49	悪性新生物	27.0	?	19.7	心疾患	13.7

(男)

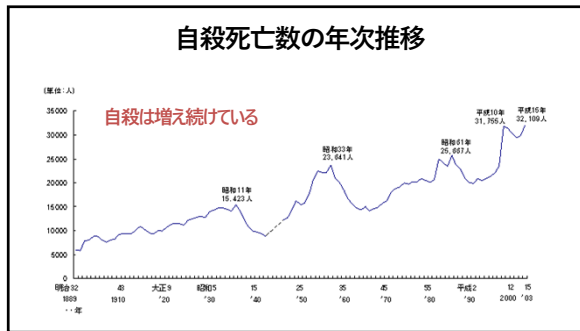
15

年齢別にみた死因順位

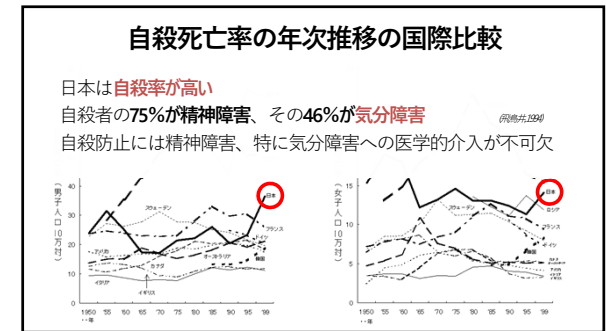
死因順位	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
総数	悪性新生物	26.5	心疾患	17.6	脳血管疾患	14.9
10~14歳	悪性新生物	24.6	不慮の事故	20.0	?	11.2
15~19	?	28.1	不慮の事故	25.6	悪性新生物	12.6
20~24	?	38.0	不慮の事故	19.6	悪性新生物	12.8
25~29	?	38.9	悪性新生物	17.0	不慮の事故	12.0
30~34	?	30.2	悪性新生物	28.2	不慮の事故	8.8
35~39	悪性新生物	38.1	?	21.5	心疾患	7.4
40~44	悪性新生物	47.9	?	13.3	心疾患	7.8
45~49	悪性新生物	52.8	?	9.2	脳血管疾患	9.0

(女)

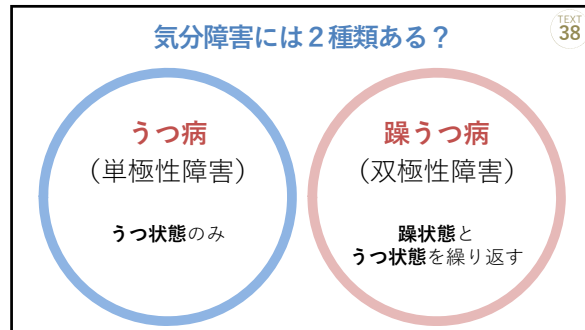
16



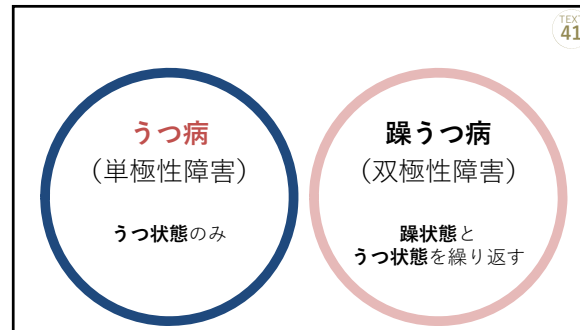
17



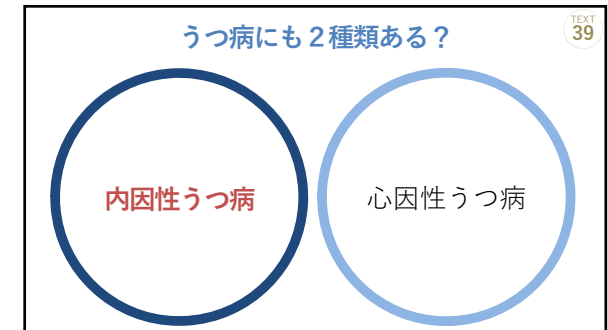
18



19



20

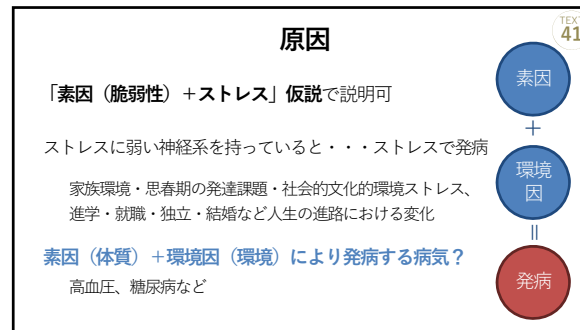


21

内因性うつ病

- 特別な理由なしに気分が落ち込み、再び理由なく軽快（周期的に反復）
- 日内変動（身体・精神症状が朝に最も悪く、夕方～深夜には軽快）
- 環境改善で回復せず、抗うつ薬が有効（身体的変化が原因）

22



23

脳の変化

脳内神経伝達物質であるセロトニン、ノルアドレナリン、ドパミンの減少（アミン仮説）

セロトニンやノルアドレナリンを増やす薬（抗うつ薬）
▷ 症状が軽くなる

24

うつ病の誘因

- 就職、昇進、定年
- 結婚、出産
- 離婚
- 子供の独立
- 引越など

25

うつ病の原因と結果を取り違えない

問題が起きて悩みが深まり、そのために抑うつ状態になったと本人も周囲も思いこんでしまう

実際には因果関係は逆で、最初に抑うつ症状があった結果、家事・勉強・仕事が滞り、そのために問題を生じていることも

26

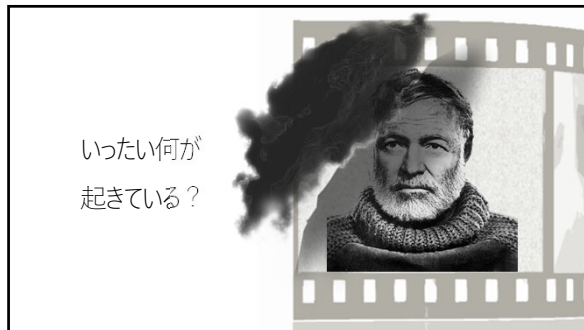
どんな人がうつ病になりやすい？

こんな人が無理をすると・・・

- 真面目、几帳面
- 模範人間、社会的役割への過剰な同調
- 不快なことが尾を引く
- 悩みをうち明けられない
- 人に気がつかう
- 「べきである」と受け取りやすい
- 強迫的
- 適当に休めない

A型人間？

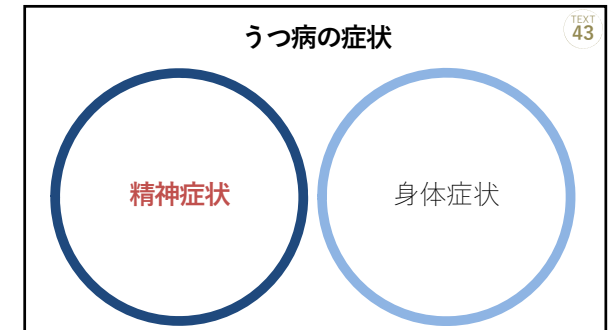
27



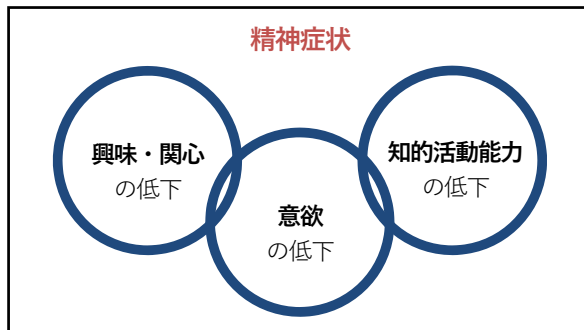
28



29



30



31

うつ病の症状：感情障害

抑うつ気分： 気分が沈む
 興味・喜びの喪失： 楽しくない
 不安・焦燥： 不安が強く、じっとしていられない
 悲観・絶望： 悲観的となり将来に絶望する
 無価値感・罪責感： 自分は価値がない、自分が悪いと感じる
 無感情： 喜怒哀楽を感じない

32

うつ病の症状：意欲障害

意欲低下： やる気が出ない
 行動制止： 動きが少なくなる
 日内変動： 状態が朝方悪く、夕方良くなる

33

うつ病の症状：思考障害

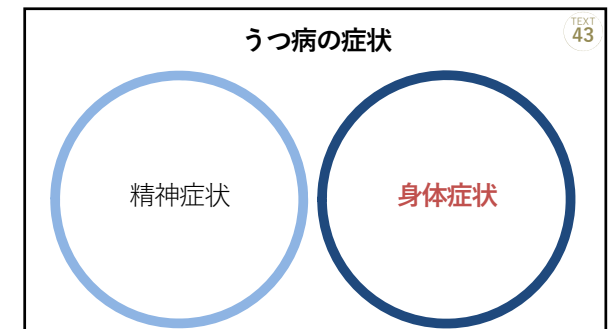
思考力低下： 聞き取る内容が頭に入らない
 思考制止： 考えが止まってしまう
 微小妄想： 自分を取るに足らない存在と思ひこむ
 罪業妄想： 自分は重大な罪を犯してしまったと思ひこむ
 心気妄想： 不治の病にかかり絶対治らないと思ひこむ
 貧困妄想： 経済的に困窮していると思ひこむ

34

うつ病の症状：自殺

希死念慮： 死んだ方がましと感じる
 自殺念慮： 自殺しようとする具体的を考える
 自殺企図： 自殺を実際に図る

35



36

身体症状

TEXT 43

睡眠障害： **不眠**（入眠困難、熟眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）、まれに過眠

食欲低下： **体重減少**、味を感じない、まれに過食

易疲労感： 疲れやすい

自律神経障害： **動悸、発汗、口渇**、胃部不快、膨満感、頭重、肩こり、しびれ、冷感、悪寒、月経不順、頻尿、**便秘、下痢**など

37

いろいろ辛い
症状がある・・・

どうすればいい？

38

**そうだ
病院、
行こう**

早期発見・早期治療が大事！

気分障害（うつ病・躁うつ病）を知ろう

39

医療機関でまずおこなうことは？

40

診断

TEXT 44

診断基準①

ICD-10

診断基準②

DSM-5

41

診断： ICD-10

TEXT 44

抑うつ気分 他の一般的な症状

興味と喜びの喪失 • 集中力と注意力の減退

活力の減退による易疲労感の増大や活動性の減少 • 自己評価と自信の低下

 • 罪責感と無価値感

 • 将来に対する悲観的な見方

 • 自傷・自殺の観念や行為

 • 睡眠障害

 • 食欲不振

42

診断： DSM-5

TEXT 44

- 抑うつ気分
- 興味、喜びの著しい減退
- 体重減少・体重増加、または食欲の減退・増加
- 不眠・睡眠過多
- 精神運動性の焦燥・制止
- 易疲労性・気力の減退
- 無価値観・罪責感
- 思考力・集中力の減退、決断困難
- 死についての反復思考、反復的な**自殺念慮、自殺企図、自殺の計画**

43

治療

TEXT 45

休養と
規則正しい生活

薬物療法

精神療法

環境整備

44

休養と規則正しい生活

TEXT 45

ゆっくり休むことが必要

無理をしてはならない

一人でがんばらず、他人に助けを求めることも大事

規則正しい生活が社会復帰の訓練になる

45

薬物療法 TEXT 48

抗うつ薬 (SSRI, SNRI, NaSSA, 三環系、四環系)
 抗うつ薬が効くには2~4週間かかる
 副作用: 口渇、眠気など

抗不安薬、睡眠薬

46

精神療法 TEXT 45

対応の
ポイントは?



47

ヘミングウェイ

人間は、負けるように造られてはいないんだ。
殺されることはあっても、負けることはないんだ。
『老人と海』



48

ヘミングウェイ

自殺しない本当の理由、それは地獄が終われば、人生がどれほど素晴らしいものになるかを常に知っているからである
▷61歳でライフル自殺

気持ちようではない



49

対応のポイント TEXT 46

訴えに耳を傾ける (**傾聴**)
 相手の言うことに**反発・反論しない (受容)**
 忍耐強く話を聞いた後、考え方の誤りを控えめに伝える (説得しない)
 苦しみに十分な理解を示し (**共感**)、その苦しみは時間の経過と共に**必ず良くなる**と伝える
 不安・焦りを解消する (抗うつ薬の効果が見れるには数週間必要)

50


してはいけない対応 TEXT 46

非難しない: 気持ちようではない
説得しない: 否定的認知をいったんは受け入れる (**受容**)
励まさない:
 「がんばれ」と**励ますのは逆効果**。励ましが負担となり、病状を悪化させ、自殺に追いこむことも。急性期には無理な働きかけをしない。
 軽い抑うつが長引く場合、状態によっては多少の誘いかけが有効

51


精神療法: うつ状態に対して

- 支持的精神療法
- 認知行動療法



52

ただし・・・



53

こんな患者さんには
どう対応すればいい?



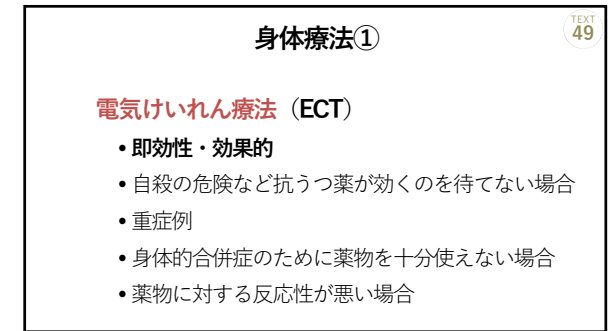
54



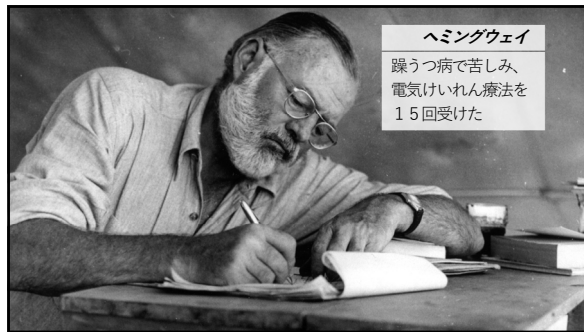
55



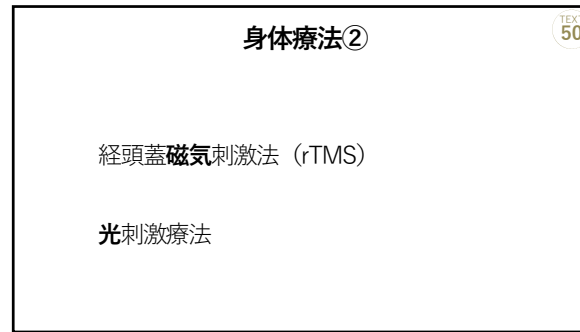
56



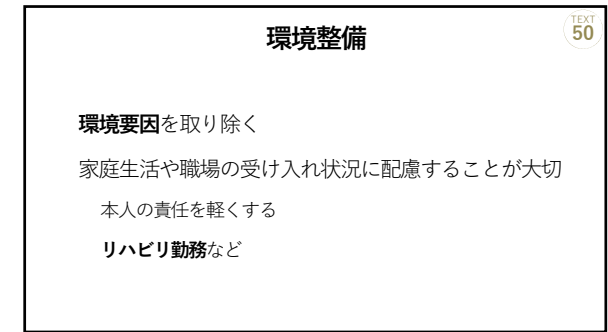
57



58



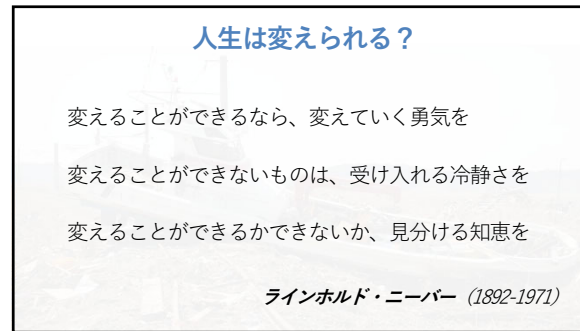
59



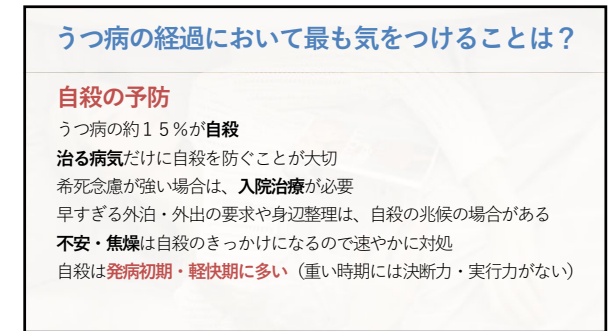
60



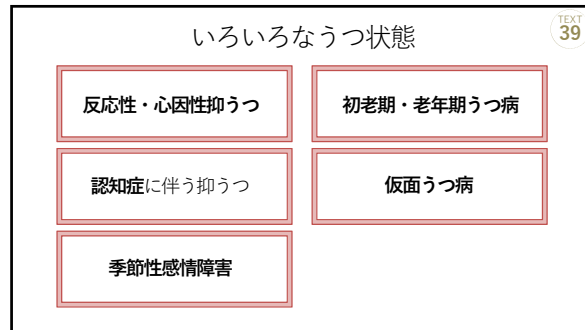
61



62



63



64

反応性・心因性うつ病

誘因

転居、家族の死、離婚などの家庭内問題、転勤・昇進・リストラ・定年などの仕事の問題、身体疾患・事故

治療

原因と思われる家庭内や社会的葛藤などの解決

65

初老期・老年期うつ病

誘因

身体疾患、喪失体験（子供の自立・結婚、定年、配偶者や友人の死）

症状

不安、焦燥、貧困妄想、罪業妄想、倦怠感、不眠、食欲不振、体重減少、自殺

治療

薬物療法、精神療法、環境整備、家族療法

66

認知症に伴ううつ病

脳血管性認知症

うつ症状に動揺がみられる
病識があるため悲観することも

アルツハイマー病

病識が乏しく深刻に悩むことは少ない
無気力

パーキンソン病

67

仮面うつ病

うつ病の症状が主として身体症状として表現され（**身体化**）、精神症状は表面に出ないもの

本人も **うつ感情を自覚しない**ことが多い

TEXT 40

68



69

季節性感情障害

症状

秋・冬に抑うつ状態となり、春・夏に軽快

治療

光刺激療法が有効

TEXT 39

70

気分障害 うつ病 まとめ

- ・脳のセロトニン、ノルアドレナリン、ドパミン異常
- ・症状：抑うつ気分、興味の喪失、不安と焦燥、意欲低下、日内変動、心気妄想、不眠、食欲低下、自律神経障害など
- ・治療：休養+薬物療法（抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬）+精神療法+環境整備
- ・対応：自殺（希死念慮、自殺念慮、自殺企図）に注意

71



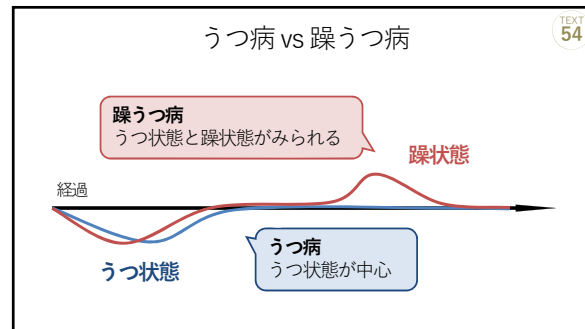
72

躁うつ病 ≠ うつ病 TEXT 54

うつ病とは異なる病気

- うつ病より発症年齢が若い
- 生涯有病率はうつ病の10分の1

73



74

躁うつ病の病相 TEXT 54

躁病相・軽躁病相：後述

うつ病相：うつ病のうつ病相と基本的に同じ
うつ病相は躁病相より長い

間欠期：躁病相でもうつ病相でもない

躁うつ混合状態：躁病相とうつ病相が同時にみられる

急速交代型（ラビッドサイクラー）：病相交代が年に4回以上

75

躁病相の症状 TEXT 55

76

躁病相の症状：感情障害 TEXT 55

爽快気分・高揚気分：根拠もなく陽気で楽観的となる

易刺激性・易怒性：ささいなことで怒りを覚える

77

躁病相の症状：意欲障害 TEXT 55

多弁・多動：話し続ける、動き続ける

行為心迫：次々と考えが浮かび行動せざるにいられない

精神運動興奮：激しく興奮する

逸脱行為：抑制がきかず、迷惑行為・犯罪・浪費・借金などを引き起こす

78

躁病相の症状：思考障害 TEXT 55

観念奔逸：考えが連想的に次から次へと飛躍する

迂遠・冗長：話が脱線し、話の要点が不明確となる

注意転導：注意が散漫となり1つのことに集中できない

誇大妄想：自分の能力・地位・財産を過大に評価する

血統妄想：自分の素性を誇大に確信する

宗教妄想：自分が宗教的な使命を帯びていると信じる

恋愛妄想：相手と恋愛関係にあると一方的に思いこむ

79

躁病相の症状：身体症状 TEXT 55

睡眠障害：睡眠欲求が減少し睡眠時間が短くなる

食欲亢進：食欲が増してよく食べるが体重は増えない

性欲亢進：性的逸脱が生じることもある

疲労感欠如：疲れを自覚できず活動をやめない

80

診断：ICD-10 TEXT 56

気分は高揚あるいは易刺激的

活動性の亢進あるいは落ち着きなさ

会話量の増加

注意転導性、あるいは**集中困難**

睡眠欲求の低下

性的エネルギーの亢進

軽度の**浪費**、あるいは他の型の無謀ないし無責任な行動

社交性の亢進、あるいは過度の馴れ馴れしさ

81

診断： **DSM-5** TEXT 56

気分が高揚し、開放的または易怒的
 自尊心の肥大または誇大
 睡眠欲求の減少
 多弁または喋り続けようとする衝動
 観念奔逸
 注意散漫
 目標指向性の活動の増加または焦燥
 困った結果になる可能性が高い活動への熱中（浪費、性的逸脱など）

82

分類 TEXT 57

双極Ⅰ型障害： 躁病相 + うつ病相
 双極Ⅱ型障害： 軽躁病相 + うつ病相
 気分循環性障害： 基準を満たさない程度の軽い躁うつ

83

治療 TEXT 58

休養と 規則正しい生活	薬物療法
精神療法	環境整備

84

休養と規則正しい生活

ゆっくり休むことが必要
 社会生活上のトラブル・人間関係のトラブルから
 当事者を守る

85

薬物療法 TEXT 58

気分安定薬
 ・リチウム
 ・抗てんかん薬
 治療薬血中濃度モニタリングで血中濃度が治療域内にあることを確認
 躁うつ病治療の基本だが即効性はない
 非定型抗精神病薬
 うつ病相でも抗うつ薬は躁転を引き起こすため使用しない

86

身体療法

電気けいれん療法（ECT）

- ・即効性・効果的
- ・気分安定薬が効くのを待てない場合
- ・重症例
- ・身体的合併症のために薬物を十分使えない場合
- ・薬物に対する反応性が悪い場合

87

精神療法



88

精神療法 TEXT 59

躁状態では、病識が持ちづらい
 躁うつ病は再発が多いため、再発予防療法（維持療法）
 が必要（リチウム、気分安定薬、非定型抗精神病薬など）
 ▽
 心理教育が不可欠

89

精神療法：躁状態に対して



90

私のかかった
気分障害



91

気分障害 躁うつ病 まとめ

- 病相： 躁病相 + うつ病相 + 間欠期
- 症状： 高揚気分、易刺激性、多弁と多動、興奮、逸脱行為、観念奔逸、誇大妄想、不眠など
- 治療： 薬物療法（リチウムなど） + 精神療法
- 対応： 自殺に注意

92